

Семинар Марины Таргаковой »Конституция личности» часть II, или конституциональные особенности людей, и как найти общий язык с любым человеком.

Тезисы

- Знание – это качество характера.
- Ментальное пищеварение.
- Виды слушания.
- Вспоминаем пройденное.
- Человек огненной конституции (продолжение).
- Человек конституции ветра или воздуха.
- Воздушные люди в гунне страсти.
- Учимся петь мантру.

Оказывается, что все, что я слышу, я должен применить к самому себе. Я не должен знание примерять к другим, как трафарет. Я должен этот трафарет в первую очередь применить к себе. И как только я начинаю понимать это, у меня появляется осознание того, что я должен меняться. Меняться нелегко. Даже мое намерение и искренне желание измениться, встретит много сложностей. Почему? Потому, что наш характер подобен наезженной колее, в которую мы будем все время скатываться. Чтобы что-то изменить понадобятся серьезные усилия. Так вот, знание – это изменение характера. Т.е. если ваш характер со временем становится лучше, о чем мы можем узнать только от других людей. Они будут говорить нам об этом. Когда характер начинает меняться, люди это замечают и делятся своими наблюдениями с вами. Например, ты стал мягче, внимательнее и т.д. Атмосфера в доме начинает быть более легкой.

Высшее образование – это очень хорошее качество характера, но это не диплом. У человека может быть множество дипломов, но это не говорит об истинном характере человека. Но как только человек начинает говорить, мы сразу понимаем, с кем имеем дело. Взвинчено, требовательно, замкнуто. Мы понимаем тогда, что с человеком происходит внутри. Интересно, что мы понимаем, что происходит с другими, но с самим собой разобраться сложнее. Изменения начинаются с того момента, когда мы переносим внимание с других на себя. Здесь информация становится трансформацией. Наша задача – не информативное обучение, а трансформативное. Хороший лектор может вас загрузить огромным количеством информации, и вы будете восхищаться им. Но к вам это имеет мало отношения. Трансформативное образование подразумевает гомеопатическую дозировку. И эта доза знания должна быть усвоена. Вы же не даете котенку сразу большую банку молока, чтобы он быстрее подрос. Даем понемногу и смотрим, как он усваивает пищу. Ментальное пищеварение подобно пищеварению в желудке. Если мы переели, то у нас будет тошнота, несварение, отрыжка, боли в животе. То же самое происходит при переваривании ментальной пищи. Т.е. все то, что мы слышим, нам важно переварить. Если этого не происходит, то будет ментальное несварение, которое проявляется в виде раздражительности, апатии, гнева. Для того, чтобы все ментально переваривалось, очень важно задавать вопросы. Т.к. очень важно прояснить для себя есть ли какая-нибудь внутренняя нестыковка.

Это и есть процесс усвоения ведического знания. Есть еще секреты. Например, чтобы усвоить знание, нужно правильным образом слушать. Бывает фильтрующее слушание,

когда у нас есть своя точка зрения, и мы постоянно внутри себя спорим с тем, кого слушаем. Другой момент – это скованность. Я понимаю, что все это я уже знаю. И это вызывает оценочное слушание. Эти два вида слушания не эффективны, т.к. они не ведут к развитию. Единственная форма слушания, которая эффективна – это слушание со смирением и уважением. Если мы хотим, чтобы в нас вошло знание, то это нужно делать в позиции смиренного слушания.

Мы не будем употреблять сложные термины. Как, например, если мы не знаем чего-то, то говорим - это инстинкт. Я не понимаю, например, почему человек болеет, и тогда я говорю, что это передалось генетически. Человек начинает применять какие-то штампы вместо того, чтобы признаться и сказать прямо, что он не знает, почему это так. Но он делает умный вид и говорит, что-то очень «умное», чего в действительности не понимает ни он сам, ни его слушатели. Сейчас много конференций ученых проходит именно на таком уровне. Нужно же продемонстрировать свою осведомленность. Но каков итог? Головная боль у слушателей потому, что происходит ментальное несварение. В жизни, понятные вам вещи, вы можете легко объяснить и более простыми способами и словами.

Нужно правильно понимать понятие смирение. Это не забитость или тупая покорность. Это ученик, который полон энтузиазма, чтобы постигать знание. (0:11:00)

Мы сейчас вспомним домашнее задание, но сначала вспомним, о чем мы говорили в прошлый раз. Говорится, что все слушают одну лекцию, но для каждого в отдельности она своя, потому что каждый выделяет из услышанного что-то свое. Это может быть всего одна мысль, но очень важная для человека. Она углубляет его уровень осознанности. Сейчас мы поделимся своими моментами из услышанного, и в тоже время мы, таким образом, будем служить друг другу. Когда один говорит, другой может заметить, что, оказывается, он на это совсем не обратил внимания, не услышал. Т.о. люди обогащают знаниями друг друга. Итак, поделитесь, пожалуйста, тем, что было важно лично для вас.

Выступления из зала. (0:12:11 –

Существуют материальный и духовный миры. Материальный мир занимает $\frac{1}{4}$ часть от всего творения. Существует огромное количество вселенных, в одной из которых мы живем. Это одна из самых маленьких вселенных. Существует так же всего 14 планетных уровней в трех группах. Это райские, средние и адские или низшие миры. Земля относится к средним планетам. В материальном мире существует три энергии или три ГУНЫ: гуна благости, гуна страсти и гуна невежества. На райские планеты больше всего влияет гуна благости. Люди там живут очень долго, но они все равно смертны. Люди там ходят с гирляндами из цветов. Когда гирлянда начинает вянуть, то это признак того, что жизнь подходит к концу. Что вызывает у человека сильные страдания.

Адские миры находятся под управлением энергии невежества.

Существуют ангелы и существуют животные, но интересно. Что человек - это единственное существо, которое может жить как овощ, как животное, как человек или как ангел. Наша жизнь и зависит от того. Какие энергии на нас оказывают большее воздействие. Понятно, что невежество вызывает только один результат – страдание. И обучение тоже бывает разным. Говорится, что Господь учит шепотом любви, голосом совести и рупором страданий. Или еще: лечит слова, трава и нож. Или лечит либо слово, либо ситуация, либо страдание. Все зависит от того, в какой ситуации находится человек. Наблюдая за собой, вы можете заметить, что в вашей жизни присутствуют все три

энергии. Люди хотят избавиться от страданий, но не хотят меняться. Иллюзия состоит в том, что без перемен в себе, жизнь не изменится, и она будет происходить согласно действию управляющей энергии. (0:19:32)

Если вы попали в Чернобыль и получили дозу облучения, вы не сможете этого почувствовать. Вы постепенно слабеете, развивается лучевая болезнь. Вот точно так же действуют эти три энергии – благости, страсти и невежества. Т.е., если вы окутаны благостью, то у вас появляется автоматически энтузиазм, желание служить другим, желание делать добро, довольствоваться малым. Энергия страсти дает желание прославиться, желание роста в карьере, привлечь к себе внимание, выделиться среди других. Энергия невежества дает страдания, печаль, апатию, уныние, лень. И ничего не изменится пока человек находится под влиянием энергии невежества.

Человек готов даже заплатить деньги, чтобы ему поколдовали и он сразу получил желаемое. Как вы думаете, что в такой ситуации работает? Почему колдовство действует? Да, правильно, - это вера. Но это временно. В библии сказано: « По вере вашей дано вам будет». (0:21:22)

Реально человек доставляет нам боль в течение нескольких минут, а потом эту боль смакует наш ум. И до тех пор, пока мы живем в позиции «жертва – агрессор», т.е. считаем, что я ни в чем не виноват, это он такой плохой, то это самое неконструктивное размышление. В этой боли 50% ваши, вы на 50% являетесь причиной этой боли. Вы не сможете хлопнуть одной рукой, нужно две руки, тогда произойдет хлопок. Вас обидели, и это заняло одну минуту, но боль может быть растянута умом на долгие годы. Ум фиксирует боль, и нам кажется, что это длится уже бесконечно долго. Такова деятельность ума. Например, изнасилование длилось 30 минут, а женщина насиловала сама себя после этого события 20 лет, каждый раз вновь и вновь вспоминая произошедшее. Терапию направляют не на насильника, а на человека, который страдает от своего ума. Все наши обиды и переживания – это виртуальные сновидения, от которых нам нужно проснуться. До тех пор пока человек думает, что в случившемся виноват он или она, пока он не возьмет ответственность на себя, он не может проснуться. (0:26:44)

Если мы желаем дать добро людям насильно, т.е. причинить добро, то это действие в гунне страсти. Это желание добиться результата. Человек в такой ситуации не захочет нашего добра. Для желающего делать добро, таким образом – это будет вызывать разочарование и обиды. Энергия страсти нестабильна, и вызывает разочарование. Страсть часто сваливается в гунну невежества. В этом мире наиболее развита энергия страсти. Если в нашей жизни мало благости, то мы обязательно упадем в невежество. Три энергии: созидаящая, поддерживающая и разрушающая – страсть, благость и невежество. Энергия благости личностна. Чтобы, например, компания стабильно приносила доход необходимо поддерживать энергию благости. Это универсальное знание, которое действует во всех сферах жизни. (0:37:49)

Возьмите, например, женщину, которая пытается сохранить молодость и красоту с помощью пластической хирургии, косметических средств и т.д. Сохранение – это какая энергия? Благости. И вы понимаете, что для сохранения чего-то нужно в свою жизнь внести энергию благости. И теперь, когда мы понимаем всю глубину этого знания, мы начинаем понимать, что у нас есть выбор без выбора. Возьмите любые аспекты, например, характер. Вчера мы разбирали огненных людей в трех гуннах. Один и тот же человек в разных гуннах имеет совершенно разный характер. Мы это можем видеть по себе. Нет

плохих конституций, все они замечательны и уникальны. Но есть энергии внутри, которых мы можем проявлять свои самые отвратительные качества. И на эту энергию можно реально влиять, изменять ее, а следовательно и меняться самому. Для того, чтобы это осознать, необходима благодать. Я вас поздравляю с тем, что вы вышли к благодати, т.к. благодать – это принятие; понимание того, что изменить я могу только самого себя и никого другого; а косвенно повлиять на другого человека, чтобы он изменился к лучшему – это мое вдохновение. Другого способа нет. Обычно мы начинаем запугивать, манипулировать, шантажировать, думая, что такие наши действия помогут человеку измениться. Но это приводит к тому, что человек меняется к худшему. Единственное, что меняет человека в лучшую сторону - это вдохновение. (0:40:31)

Ответы на вопросы (0:40:31 – 0:46:10)

Очень важна жизненная платформа человека. Когда мы находимся на платформе дефицита, чтобы для нас ни делали, мы все равно будем недовольны. Например, конфликт. Бывают реальные и нереальные конфликты. Нереальные конфликты – это эмоциональные конфликты, которые существуют просто у нас в голове. Такой конфликт характерен тем, что человек думает, например, - ну какой он все-таки гад. И вот представьте себе, что этот гад приходит и говорит: «Гад я, прости меня. Прости меня Христа ради. Испущу свою вину, чем пожелаешь». Будет ли это радостно для человека, живущего в дефиците? Нет, такого человека не удовлетворит вообще ничего потому, что нереальный конфликт человек смакует в своем уме. И вот это смакование и есть позиция человека. И пока мы сохраняем эту позицию, не смотря на то, что мы ходим по семинарам, и по какой только системе мы ни давали прощения своим обидчикам, мы не сможем простить по-настоящему. Я прощала по Луизе Хей, прощала по Лазареву, по Нарбекову, а так и не простила. К такому человеку даже Иисус Христос, если придет и скажет, что накажу его. Будет он гореть в озере огненном. И даже этого будет мало. Человека ничего не удовлетворит. Почему? У него такой вкус. Это его выбор его жизненной позиции. (0:48:14)

Человек сам вскармливает и смакует свои отрицательные эмоции потому, что у него такой вкус к жизни. Кто-то любит перченую пищу, а кто-то любит приправлять свою жизнь обидами потому, что тогда жизнь становится оправданной. Человек прикрывает свою недееспособность, свою неудачливость тем, что ему все время кто-то мешает. Этот странный вкус жизни необходим некоторым людям для того, чтобы жизнь не казалось уж такой пресной. Это важно понять потому, что конфликты никогда не исчерпаются, пока человек вскармливает в себе этот вкус жизни.

В НЛП есть такая техника – рейфреминг или практика ЗАТО, т.е. чтобы ни случилось, мы говорим – а зато вот то-то и то-то. Мы находим нечто позитивное в любой ситуации. До тех пор пока мы не научимся находить эти зато, пока мы ни воспитаем в себе иной вкус, мы будем неудовлетворенны своей жизнью.

Когда я только начинала работу психотерапевта, я думала, что я всем могу помочь. С практикой я поняла, что это ни так. Я поняла, что я лично вообще никому не могу помочь, но я могу быть зеркалом, которое помогает что-то высвечивать. Человеку в любом случае придется меняться, и если хронически больной, хронически страдающий человек после нескольких бесед не улучшает свое состояние, то как правило, это выбор человека. И тогда я ему могу сказать только одно, что это его выбор, его вкус жизни, и ему это нравится. Интересно, что, когда человек осознает, что это вкус, то очень многие люди начинают понимать, что они хотят отказаться от этого вкуса. Они хотят попробовать что-то иное.

Когда это произойдет, это уже другой вопрос. Важно, что человек начинает понимать, что это его личный выбор жить именно так. Как правило, такой вкус является последствием детского периода жизни, сценарного поведения. Семинары «Окно в мир ребенка» и «Йога ума» помогают с этим разобраться. Я работаю здесь с людьми, которые хотят меняться, и вы видите, что даже выполнение самых простых заданий помогает что-то менять. Но делается это все гомеопатическими дозами. Если кто-то говорит, что после семинара у него все сразу поменялось, то это какая энергия? Страсти, конечно. А что я сделать в жизни, чтобы стало больше сатвы-благости? Да ничего особенного. А значит, все мои изменения временны. Т.о. знание о трех управляющих гуннах материальной энергии – это царь знания. Просто понимая это, мы можем легко продиагностировать себя, понять каким будет результат и как я могу что-то изменить. **Самое ценное в этом знании то, что здесь нет фатализма.** Если я хочу что-то изменить в своей жизни, мне просто нужно начать это делать, поняв, каким образом я должен получать энергию благости.

Мы перейдем позже к другим типам конституций, но сначала я хочу рассказать вам об одной важной вещи, которая влияет подобно гуннам материальной природы. Есть пять тонких первоэлементов. Об этом говорят все медицинские, философские школы Тибета, Индии. Теория пяти первоэлементов говорит о том, что есть огонь, вода, земля, воздух и эфир. Весь материальный мир создан из этих пяти первоэлементов. Человек на 80% состоит из воды. В птице преобладает первоэлемент воздуха. В дереве много первоэлемента огня и т.д. К психологии это имеет мало отношения, но важно само понимание этого. (00:54:55)

Самым сильным проникающим свойством обладает первоэлемент эфира, который связан напрямую со звуком. Поэтому звук – это самая проникающая сила во всем мире. Наша тема – это конституция человека или как понять другого человека. И наша задача не просто понять, но изменить наши отношения к лучшему. И сейчас мы поговорим о влиянии звука на наши взаимоотношения. (0:55:46)

Звук бывает четырех типов, но сначала я расскажу одну притчу. Это было во времена, когда жили выдающиеся, великие цари. Они обладали всей полнотой знаний, были очень ответственны и благочестивы. Они очень заботились о своих подданных. В те времена было так, что если сын царя не соответствовал по качествам характера необходимым царю, то царь назначал на престол кого-то из своих подданных. Само слово царь переводится как це-арий. Арий – это человек, который обладает полнотой ведических знаний. И мы уже говорили о том, что знание – это качество характера. Т.е. человек обладающий знаниями – это человек, который обладает определенными качествами характера, не имеющего отношения к царской семье. Для царя важно, чтобы страной управлял человек, обладающий необходимыми для этого качествами характера. И вот такая история. Сын царя, который знал о том, что ему предстоит наследовать трон, был очень гневливый. Гнев вспыхивал в нем мгновенно. На это обратил внимание его отец - царь. (Вчера мы говорили об огненных людях). Понимая такое свое качество, сын царя подошел однажды к отцу и сказал: «Дорогой отец, я чувствую, что я не подхожу на роль царя, и это меня не очень беспокоит, но меня волнуют мои качества характера. Я прошу тебя помочь мне справиться с этим положением. Царь отвел сына к огромным воротам в сад, дал ему огромные гвозди и сказал: « Как только в тебе будут проявляться нетерпение, гнев, злоба вбей гвоздь в ворота сада». Сын согласился с этим. В первый же день он вбил 17 гвоздей. Это происходило всю ночь. Он долго не спал. Гвозди и молоток были очень большими, и его рука к утра уже не могла даже держать молоток. Она обессилила. У него

не было сил даже на то, чтобы гневаться. Но к вечеру силы появились. Но в этот вечер он забил уже меньше гвоздей. Постепенно количество забитых гвоздей стало уменьшаться. Он стал осознавать, что легче потерпеть, чем заколачивать огромные гвозди. Через некоторое время сын явился к царю и сообщал, что свершилось чудо, т.к. он в этот день не вбил ни одного гвоздя. Мне удалось сдерживаться весь день. Царь похвалил его и дал следующее наставление: «Теперь, как только ты чувствуешь, что сдерживаешь себя, ты идешь и вытаскиваешь по одному гвоздю». Прошло время, и все гвозди были вытасканы. Тогда сын царя снова пришел к отцу и сообщил ему, что все гвозди вытасканы. Они пошли к воротам сада, и царь спросил сына: «Что ты видишь, сынок?» Ворота стали похожи на сито. Скажи мне сынок, станут ли эти ворота теперь когда-нибудь новыми? Нет, не станут. Так вот, сын мой, твои слова гнева подобны этим гвоздям, но вколачиваешь ты их не в царские ворота, а в сердце человека. И когда ты вытаскиваешь этот гвоздь, там остается дырка.

И на самом деле это так. Слова обладают колоссальной энергией. Есть четыре уровня звука. Первый – это ВАЙКАРИ. То, как я сейчас с вами разговариваю – это звук вайкари. Это грубый материальный звук, который несет в себе энергию, называемую КРИА-ШАКТИ или творческая энергия. Творческая энергия обладает побуждающим действием, но она может быть созидательной и разрушающей. Не секрет, что если вам говорят неприятные слова, то вы это чувствуете энергетически. Такие слова вызывают усталость, истощают нас. Вы просто поговорили, а такое чувство, что вас поколотили. В чем дело? Именно из-за этой разрушающей энергии. Важно понять, что на тонком плане мы обмениваемся очень мощными энергиями. Иногда физическая боль может быть слабее, чем боль, причиненная словами. Словами можно убить человека или возвысить. Самое мощное воздействие имеют слова. Говорится, что лечат слово, трава и нож. На первом месте стоит слово. Если я способен слышать слово, то это говорит о высоком уровне разума. Т.е. человек просто что-то услышав, начинает меняться или действовать.

Второй уровень звука называется МАДХЬЯМА – это тонкий звук. Это звук мысли. Звук обладает энергией вибрации, и именно эта энергия меняет что-то. Это уровень звука несет в себе энергию наз. Гьяна-Шакти. Каждый из нас это чувствовал на себе. Вы, например, подходите к человеку, который еще ни слова вам не сказал, а вам уже некомфортно. Почему это происходит? Вы слышите энергию гьяна –шакти (звук мысли). (1:04:13) Мы сами и в особенности чакры напоминают антенны. Мы не заканчиваемся кожей. У нас есть тонкое тело, тело ума, тело праны, тонкое тело разума. И на самом деле мы похожи на очень чувствительные принимающие станции, которые настроены на определенную длину волны. Интересно, что наши мысли созвучны тому, что происходит снаружи. Если, например, к вам притягиваются определенного склада люди, то очень важно поразмыслить над мыслями, которые возникают у меня, что со мной происходят такие странные ситуации. Весь мир построен по принципу подобия. И поэтому **то, что происходит вокруг вас – это ваше тонкое созвучие**. Представьте себе ситуацию, когда мы говорим одно, а думаем совсем другое. Человек считывает сразу две энергии, энергию того, что вы говорите и энергию того, что вы думаете. Если эти энергии одинаковы, то ваши слова обретают большую силу. Эти энергии объединяются. Но если я думаю одно, а говорю другое, то мои слова не имеют силы. Если я учу ребенка одному, а сам поступаю иначе, то ребенок не будет следовать таким наставлениям. Почему дети непослушны? Именно по этой причине. Если ваши дети непослушны – это значит, что ваши тонкие энергии работают вразнобой. Ваши слова не имеют силы. (01:07:04)

Следующая энергия называется ПАШЬЯНТИ – звук желаний.

1. ВАЙКАРИ – КРИА-ШАКТИ (творческая энергия).
2. МАДХЬЯМА – ГЬЯНА-ШАКТИ (тонкий звук).
3. ПАШЬЯНТИ – несет в себе ИЧЧХА ШАКТИ (энергия желаний, звук желаний).
4. ПАРА – духовная энергия (духовный звук).

Представьте себе человека, у которого мышление и то о чем он говорит, совпадают. Его слово будет иметь очень сильное воздействие. Такое общение дают духовные учителя. Например, у меня ораторские способности. Я прихожу к вам аудиторию, но мое истинное желание – продвинуться в депутаты. Это моя энергия желания. Энергия мысли несет в себе идею о том, что мне все эти люди надоели. А на уровне речи я говорю о равенстве и братстве. От такого звучания человек не будет иметь удовлетворения от встречи. Однако, духовные учителя говорят очень мало. Но за очень короткое общение с ними у вас внутри что-то происходит, он умиротворяет своим общением, внутренний мир человека приходит в равновесие. Это влияние гармоничного звучания энергий учителя.

Нам важно понять, как мы звучим, потому что во взаимоотношениях, когда мы говорим одно, а думаем другое, имея желание эксплуатировать этого человека, мы не уважаем этого человека на уровне мысли. И от таких отношений вдохновения у человека не появляется. И поэтому, чтобы взаимоотношения с этим человеком становились лучше, первое, что мы делаем – мы желаем ему счастья. На уровне мысли я отношусь к нему уважительно. И только тогда, я имею право что-то говорить. Нужно в первую очередь взглянуть на свой тонкий уровень и понять, нет ли там желания эксплуатировать этого человека. И тогда, какие бы методики ни применялись – подстройка, НЛП, принятия позы или др. манипулятивных практик, которым обучают людей, но на самом деле мы считываем человека на тонком уровне. Его звучание считывается автоматически. Особенно это звучание считывается у людей-вегетарианцев. Вегетарианство дает более тонкую способность чувствовать. Мясоедение сильно влияет на нижние чакры, не говоря об алкоголе, который затуманивает способность к восприятию. Чистый образ жизни настраивает человека на тонкое звучание, и вы способны легко считывать других людей.

(01:11:49)

Есть четвертый уровень, который влияет на все остальные уровни, т.к. он более тонкий. Более тонкое влияет на мене тонкое, и меняться нужно с более тонкого уровня. Четвертый уровень, а правильное его было бы назвать первым уровнем – это ПАРА, Пара – это духовный уровень, это духовный звук, а все остальные материальные. Духовный звук способен настраивать все звучание. Духовный звук – это МАНТРА, что означает: ман –ум, тра – освободить. Мантра – это звук идущий из духовного мира, способствующий освобождению ума и освобождению всех видов мира. Мантра и молитва - это две разные вещи. Молитва – это энергия желания (Отче наш). Это материальный звук, который относится к Пашьяти. Это очень высокий уровень, но это материальный уровень. Звук мантры относится к звуку ПАРА, поэтому нужно делать и то и другое. (01:13:54)

Я дам вам несколько мантр, которые мы можем начать практиковать. В ведах описано более 15-ти миллионов мантр, и есть мантры, которые управляют материальными энергиями, например, мантра Лакшми, которая приносит богатство. В паломничестве нам дали специальную мантру необходимую девушкам, желающим выйти замуж. Есть также

мантры, которые раскрывают нас, как души и открывают путь к Богу. Это более возвышенные мантры. Есть лечение мантрами Например, если у вас есть беспокойство ума, то вы произносите мантру ШАНТИ, ШАНТИ... , и к вам приходит умиротворение. Это прикладные вещи, которые тоже очень важны. (01:16:41)

Еще немного о конституции огня, и о проблемах. Огонь связан напрямую с планетой Солнце и поэтому у людей, находящихся в конфликте с этой энергией могут страдать органы, такие как сердце, печень, желчный пузырь, глаза. Все гнойные заболевания (угри, фурункулы), так или иначе, связаны с энергией огня, т.к. они связаны с скрытым или подавляемым гневом. Сыпи, диарея, склонности к поносу. Огненные люди, как правило, болеют с очень высокой температурой тела, т.е. для них характерны лихорадки.(01:18:30)

Человек конституции ветра или воздуха.

Начнем размышлять о человеке, у которого преобладает элемент воздуха, подобно тому, как мы это делали с другими конституциями. Сначала мы разберем достоинства. Если вы занимаетесь психотерапией или психологией или хотите что-то выяснить о человеке, начать строить отношения с человеком, то всегда начинайте с ресурсов. Т.е. мы никогда не начинаем говорить с человеком о недостатках или проблемах. Итак, наши рассуждения будут проходить в трех энергиях – благости, страсти и невежества.

КОНСТИТУЦИЯ ВАТА (ВОЗДУХ)

Благость – энергия
(сатва-гуна)

Страсть
(раджас)

Невежество
(тамас)

Мы с вами это (т.е. доши) разбираем не с точки зрения лечения, а с точки зрения психологии, построения отношений и тех тонких механизмов, при помощи которых можно понять человека. Итак. Что это за человек? Он быстрый, легкий на подъем, легко переключается. Непостоянный - это не относится к благости. Нам нужно научиться говорить ресурсным языком потому, что человеку очень легко сказать чего он не хочет, но очень сложно сказать чего он хочет. Мы можем часами обсуждать недостатки других, и нам очень сложно обсуждать достоинства других. У нас даже на это не хватает лексикона. Взвинченный, нервный, например, нам очень легко произнести, а вот легко переключается, способен посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, может найти необычное решение, благодаря подвижности своего ума – это нам труднее сказать. Еще какие достоинства? (01:23:47)

Все делает, очень подвижный, любит путешествовать, может легко обидеться, но и легко отходит от обиды. Воздушные люди считывают информацию с воздуха. Если людям конституции КАПХА (земли) нужно все разжевывать, показывать, доказывать, то вата-люди считывают все быстро и прямо с воздуха. Вы только начали что-то объяснять такому человеку, а ему уже все ясно. И несоответствие людей может уже сказаться на этом уровне. Представьте себе человека земли и человека с конституцией ветра. Один начал только говорить, а другом уже все понятно. Капха тип думают, что его не уважают, т.к. не дают даже толком объяснить. Такому нужно долго объяснять, а вата схватывает все на

лету. Но у ваты есть особенность, что у них понятое не задерживается надолго. Они поняли и вскоре все забыли, а капха долго усваивает, но запоминает на всю жизнь. Нет плохих конституций, но у каждой есть свои особенности.

Итак, людей конституции вата отличает здравомыслие, легкость, они не грузят других. Бывает, что люди во время разговора даже не замечают, что у их собеседника интерес к разговору уже потерян. Но человек ветра все нюансы очень хорошо чувствует, и сразу же начинает реагировать на происходящее. Т.е. такого человека очень хорошая коммуникация. Этой способностью управляет планета Меркурий, и меркурианцы самые уникальные контактеры. В древнегреческой мифологии Меркурий – это бог торговли. Торговля способствует коммуникации очень сильно. В отношении фигуры – это как правило стройные люди. Люди огня – не худые и не полные, нормальные, пропорциональные, крепкие. Для ваты так же характерно воодушевление. Если для огня воодушевление напористое, то у ваты это на грани восторга. Огненные люди хороши в продвижении своих идей, и за ними идут другие. Воздушные же люди наполняют свое вдохновение воздушностью и легкостью.(01:29:05)

В энергии страсти воздушный человек легко становится тревожным, беспокойным от услышанного. Обладая качеством видеть событие одновременно с разных, в гунне страсти это свойство приводит к беспокойству и подозрительности. И ему кажется, что эта нестабильность буквально висит в воздухе. В такой ситуации его способность к подвижности начинает проявляться и в его теле, - глаза начинают бегать, приступы головных болей из-за тревоги, начинается бессонница, потеря веса – это их первая реакция на любой стресс, кожа становится сухой, запоры, усталость. Эти плохо переносят холод. Они становятся необязательными. Они легко зажигаются, и также легко разочаровываются. Они моментально впечатляются, и вскоре об этом забывают, тем более не подкрепляют свои впечатления действием. Они становятся необязательными, т.к. их ум переполнен идеями, договоренностей и прочих дел, которые собираются осуществить. Но так как их организованность падает, они всегда торопятся, но везде опаздывают. Потеря внимательности и страсть к разным новостям это тоже их особенность. Таким людям хорошо работать в каких-то информационных центрах, потому если им не давать новостей, то они их придумают.

В гунне невежества это качество проявляется в сплетнях. Они очень хорошо информируют других, и этот их дар нужно использовать во благо. У таких людей часто бывают проблемы с жильем. Они могут просто остаться без дома. Для ваты нахождение на одном месте долгое время равносильно нахождению в помещении, которое не проветривают. Им нужно непременно путешествовать, куда-то ездить, менять обстановку. Когда у них стресс, они начинают передвигать мебель. Т.е. им необходимо какое-то движение. Без движения у них развиваются различные проблемы. Когда они думают им необходимо двигаться, что-то делать. Человек с конституцией капха попросит такого воздушного человека сесть, чтобы поговорить с ним, т.к. капха думает, что тот сможет лучше его понять. На самом совсем наоборот. Важно понять, что природу человека мы не можем изменить. Поэтому мы просто постигаем природу человека (например, мужа или жены, друга), и начинаем размышлять о том, как его привести в сатву – гунну благодати. Но для этого нужно прежде всего самим там находиться. Потому что все абсолютно конституции в невежестве будут скандалить. Самое главное, что вам нужно запомнить: 1 – хорошая конституция; 2 – должна быть благодатная энергия. Мы здесь начинаем размышлять о том, что мы едим, до сколько я сплю и т.д. Где мне взять энергию гунны благодати. **Ведическая психология**

хороша тем, что со временем человек становится самостоятельным. Когда человек обретает знание, у него нет надобности ходить к психотерапевтам. У людей появляется вкус. Многие ходят на различные тренинги постоянно. Их жизнь фактически протекает от тренинга до тренинга. Так вот, ведическая психология хороша тем, что человеку дается универсальное знание, которое касается его личности, его личной силы. Человек имеет возможность выйти из повторяющейся ситуации, обладая этим знанием, потому что тупик – это просто невежество.

В аюрведе говорится, что человеку необходимо знание, убедиться, что это знание услышано, и только потом дать какую-то траву, чтобы помочь вылечить какой-то орган, но не наоборот. Если же дать человеку только препарат. А знания не давать, то фактически человек остается на прежнем уровне сознания, и он продолжает страдать тем же самым. (01:40:34)

Сейчас мы с вами поем мантру, в которой мы будем задействовать сразу и звук ПАРА, и звук желаний, и звук мысли одновременно.

ЛОКА САМАСТХА }
СУКХИНО БХАВАНТУ } 2 РАЗА

ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ

Перевод: Пусть будут счастливы все живые существа.

Жирным шрифтом выделены ударные гласные.

Эта мантра – это молитва за всех живых существ. Это настраивает наше сердце на отдачу. Мы говорили о философиях дефицита и изобилия. Эта уже несет в себе изобилие. Это умонастроение просьбы к Богу за других нужно создать в своем сердце. Попробуйте. Я часто в работе с детьми пою эту мантру вместе с ними. И оказалось в особенности у детей из проблемных семей, что дети всегда молятся от тех, кто был исключен из семьи. Т.е. для каким бы ни был родитель, он всегда остается для него родителем. Дети очень сострадательны, и они просят Бога о прощении для своих родителей. Способность молиться за других – это очень важная способность сердца настроиться на сострадание к другим. При воспевании мантры вдох всегда нужно делать носом. (1:48:13)

КОНЕЦ ВТОРОГО ДНЯ СЕМИНАРА.

Цитаты

- Знание – это качество характера.
- Для того, чтобы все ментально переваривалось, очень важно задавать вопросы.
- Люди хотят избавиться от страданий, но не хотят меняться.
- Нет плохих конституций, все они замечательны и уникальны. Но есть энергии внутри, которых мы можем проявлять свои самые отвратительные качества.
- Благость – это принятие; понимание того, что изменить я могу только самого себя и никого другого; а косвенно повлиять на другого человека, чтобы он изменился к лучшему – это мое вдохновение.
- Ведическая психология хороша тем, что со временем человек становится самостоятельным.