



Содержание

Предисловие	7
Вступление.....	9
Мое пробуждение	16
I.	
Первый священный секрет: живите с духовным видением.....	24
Раскрывая слово	31
Что же такое духовное видение?.....	35
Волшебная практика Синхронизации Души (Soul Sync) ...	41
Лучшее время для Soul Sync	45
Первое жизненное путешествие: исцелить раненого ребенка.....	47
Какова ваша истинная природа?	52
Реакция раненого ребенка	56

Содержание

Два лика раненого ребенка.....	58
Очищая мутные воды ума	65
II.	
Второй священный секрет: откройте свою внутреннюю правду	72
Внутренняя правда: свет в темноте	77
Практика Безмятежного Ума	89
Второе жизненное путешествие: устраните внутренний раскол.....	91
Почему я несчастен?	93
Три проявления воинствующего «я».....	96
Сжимающееся «я».....	99
Деструктивное «я»	101
Инертное «я».....	102
В поисках потерянной любви	104
III.	
Третий священный секрет: пробуждение к вселенской разумности.....	118
Дар вселенской разумности	120
Четыре стадии обращения к вселенской разумности ...	124
Пошаговое руководство к вечерней практике	125

**Третье жизненное путешествие:
станьте сердечным партнером..... 131**

Любовь наших жизней 132

Разгадывая смысл сказки 135

Чего мы ищем? 140

Две основы..... 141

Тень обиды..... 144

Тень черствости..... 151

Лабиринт одержимости собой 154

Свет духовного видения 156

Суть человеческого бытия..... 164

IV.

**Четвертый священный секрет:
практикуйте духовно правильное действие..... 168**

**Четвертое жизненное путешествие:
стань осознанным творцом богатства 179**

Жизнь из Состояния Никто..... 182

Боль Идеального Себя 184

Исцеление Воспаленного Ума 189

Стань осознанным творцом 196

Кто есть осознанный творец богатства?..... 196

Содержание

Четыре стремления, два пути	199
Достижение жизненной цели из красивого состояния соединенности	203
Куда вы идете?	205
Пробуждение к взаимосвязанности	209
Эпилог	
Вопросы и ответы о нашей академии	217



Предисловие

Как стать счастливым?

Рано или поздно мы все задаемся этим вопросом. Все мы можем вспомнить моменты из прошлого, когда испытывали состояние счастья спонтанно и естественно. Сейчас же мы прикладываем невероятное количество усилий — читаем книги, ходим на тренинги, становимся успешнее, но счастье появляется в нашей жизни лишь на короткий момент, а то и вовсе не наступает.

Если вы всё еще сохранили надежду и продолжаете искать — поздравляю, это та книга, которая даст вам ответ на вопрос, что же такое счастье и как его достичь. Для меня эта книга стала открытием. Мой поиск на ней закончился, я нашла то, что искала. Надеюсь, таковой она станет и для вас.

Четыре священных секрета — это четыре глубоких духовных принципа, каждый из которых требует осмысления и практики. Как и всё гениальное — они просты, потому что продиктованы самой жизнью. Но прошу вас не обольщаться привычной нам рациональной «понятностью»: внедрить их в жизнь не так-то просто, требуется

Предисловие

трансформация укоренившегося в нас образа мышления. Но оно того стоит.

Эта книга — симбиоз науки и духовных знаний. В ней вы не найдете ни догм, ни сложных религиозных систем, ни призывов к отказу от мирского. Вы можете быть агностиком или атеистом — всё, что вы прочтете, основано не только на древней мудрости, но и на современных исследованиях в области биологии, физики, психологии.

Четыре священных секрета призваны помочь вам в повседневной жизни — в отношениях с семьей, партнерами, командой, в профессиональной деятельности или бизнесе. Каждый человек, каждая жизненная ситуация уникальны. Вы получите инструмент, с помощью которого сможете найти свой, индивидуальный способ действовать и получать то, чего вы желаете.

Авторы, Кришнаджи и Притаджи, — семейная пара. Они растят дочь, занимаются бизнесом и являются основателями O&O Academy — школы философии и медитации в Индии, где ежегодно обучаются тысячи учеников, в том числе мировые лидеры в своих сферах и известные люди. Они продвинулись чуть дальше в своем искусстве быть счастливыми и щедро делятся с нами своим опытом и жизненными историями. Тепло и бережность их подхода чувствуются в каждой строчке.

Ольга Маркина, трансформер O&O Academy, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук



Вступление

Автор: Притаджи

Я открываю двери и выхожу на веранду, ощущаю свежесть воздуха, который начинает становиться влажным. С бризом до меня доносится запах мокрой земли. В высоте надо мной повисают два больших темных облака, сбрасывают свою тяжесть и продолжают дальше свой путь. С крыши сбегает вода, образуя в саду лужицы. Громко квакает лягушка, ей вторит другая; вскоре образуется целый лягушачий оркестр. Мои органы чувств переполняет восторг. Блаженство вливается в меня со всех сторон, плавно переходя в состояние глубокой тишины. Раздается телефонный звонок от моего менеджера из Лос-Анджелеса — он звонит обсудить предстоящий запуск нашего приложения для медитаций. Безмятежность внутри меня продолжается и во время беседы... слова текут без усилий.

Почему жизнь не всегда кажется столь непринужденной?

Почему в наших отношениях так мало глубоких, ярких и наполняющих мгновений? Почему прогресс на нашем пути к успеху столь медлителен, а препятствия так велики?

Почему счастье так мимолетно? Мы ощущаем вспышку радости, когда видим улыбку своего ребенка, когда обнимаем своих близких, когда слышим похвалу за хорошо сделанную работу. И почему наша радость так быстро меркнет, только лишь чтобы смениться тревогой, беспокойством или сомнением?

Тысячелетиями люди искали ответы на эти вопросы. Мы развили бесчисленное множество стратегий для пробуждения к более красивому существованию. Мы усердно работали, совершенствуя наши навыки, овладевая как древними практиками, так и модными техниками.

Но приблизили ли нас эти стратегии к той жизни, о которой мы мечтаем? Или же это дает нам лишь временные результаты?

Безусловно, тактический подход к решению проблемы — это неплохо. Но наша цель — помочь вам выйти за рамки посредственности и пробудиться к силе, которая намного больше, чем любая техника, которой вы можете овладеть, — к силе, которая позволит вам создать жизнь великого процветания и великой любви. Вам нужно лишь открыть ее.

Это сила трансформированного сознания.

Мы не говорим, что вам следует переучивать разум или приобретать хорошие привычки; мы хотим полностью изменить ваше представление о реальности. Представление о себе и обо всем, что вас окружает.

Задумайтесь об этом на минутку.

Что будет, если начать жить совершенно по-другому? Ощутить, будто у вас начали функционировать новые участки мозга? Увидеть возможности там, где вы раньше видели только преграды? Почувствовать, что время и удача наконец на вашей стороне?

Какие возможности откроются при таком мощном сознании?

Вероятно, вы, как и те люди, которых мы встречали на протяжении последних тридцати лет, тоже жаждете знаний. Тридцать лет назад мои свекры Шри Амма и Шри Багаван основали «Единство» (Oneness) — духовную организацию, которая пробуждала людей от выживания к полноценной жизни. А двадцать лет спустя мы вместе с моим мужем Кришнаджи основали «Академию Единого Мира» (One World Academy) — школу нашей собственной философии и медитации для трансформации сознания.

Прошло два года с тех пор, как мои свекры передали «Единство» Кришнаджи и мне. Мы объединили две эти организации в Академию О&О. Благодаря нашей учебной программе тысячи людей исцелились от личных обид, научились достигать своих целей, не изматывая себя как прежде, и стали жить без страха и страданий. Открыли для себя, как перейти от разделенности к единству; от разногласий к сотрудничеству, от страданий к блаженству, тем самым трансформировав себя, членов своих семей, коллег на работе.

Академия О&О не изолирована от современной жизни. Это скорее организация, привлекающая учеников активным обучением. Вы применяете в жизни то, чему учитесь у нас. Мы предоставляем курсы для подростков и взрослых, для

Вступление

семей, для людей, пребывающих в духовных поисках, для осознанных творцов богатства и лидеров, которые хотят «апгрейда сознания».

Люди часто приходят к нам в поисках решения конкретной жизненной ситуации, о чем я упоминала ранее, но быстро осознают, что всё меркнет в сравнении с теми инсайтами и волшебством, которые начинают происходить в их жизнях после пробуждения сознания.

Относитесь к этой книге как к пособию по раскрытию всего потенциала человеческого сознания. К сожалению, большинство не имеют доступ к этому источнику мудрости. Неудивительно, что мы тратим столько времени, планируя и обдумывая достижение счастья и успеха, будто они — гости, которых невозможно уговорить задержаться надолго.

На следующих страницах мы поделимся четырьмя священными секретами, которые настроят ваш разум на новую волну. Каждый секрет влечет за собой путешествие, которое освободит вас от всех преград на пути к достижению вашей мечты, расширенных уровней сознания и соединенности с вашими близкими.

Великая награда трансформированного сознания — это восприятие мира через призму того, что мы с Кришнаджи называем красивым состоянием. Когда мы пребываем в нем, всё вокруг кажется радостным и легким. Возможности сами приходят в вашу жизнь. Прохожие становятся приветливыми друзьями и единомышленниками. Вы будете окружены поддержкой на каждом шагу. Ваша интуиция пробудится.

Суть этой книги предельно проста. Есть только два состояния сознания: состояние страдания и красивое состояние. Первое создает вокруг вас хаотичное энергетическое поле, а второе притягивает в вашу жизнь гармонию. Поэтому мы должны сделать самый важный выбор в нашей жизни: в каком состоянии мы хотим жить?

Напрашивается вопрос: сделав свой выбор, возможно ли постоянно пребывать в красивом состоянии?

Нет, невозможно. Одного выбора недостаточно. Для начала мы должны понять, что состояния страдания зачастую неосознанны и глубоко укоренены в нас. Привычка страдать в нас эпигенетична и уходит корнями еще в пренатальный период или наше раннее детство, или даже в более поздние годы.

Состояния страдания не дают нам почувствовать целостность, спокойствие, радость, смелость. Но их можно преодолеть.

Если мы не научимся освобождаться от страданий, они будут приходить снова и снова. Это будет продолжаться до тех пор, пока наше восприятие окрашено грустью, раздражением и злостью. Пребывая в столь болезненном состоянии, мы не можем обрести счастья, полноценных отношений или благополучия. Даже если мы направим недовольство в созидательное русло, наши достижения не принесут долговременного удовлетворения. Или, что еще хуже, наша победа обойдется слишком дорого, и мы усомнимся, стоило ли оно того?

Вступление

На этом этапе отпуск, отдых или попытки переключиться и отвлечься ощущаются так, будто мы пытаемся потушить вулкан, закидывая туда лед руками.

Нам нужно что-то большее, чем временное обезболивание. Нам нужна трансформация.

Мы написали эту книгу, чтобы поделиться собственным опытом, а также опытом наших учеников, которые полностью изменили свою жизнь и добились успехов в карьере и личной жизни. В целях конфиденциальности мы изменили их имена, национальности и биографические данные. Тем не менее их инсайты и опыты трансформации переданы достоверно.

Я люблю притчи, в то время как Кришнаджи предпочитает истории из реальной жизни. Мы дополняем друг друга, и наши рассказы сливаются воедино. Время от времени вы будете встречать фрагменты, рассказанные кем-то одним из нас, но в целом мы будем делиться четырьмя секретами вместе, помогая вам преодолеть любые преграды и добиться любви и процветания.

Как показывают эти истории, если у вас есть желание трансформировать ваше сознание, вы сможете открыть для себя невиданную легкость в жизни, любви, достижении успеха. Когда вы впустите эти секреты в свое сердце, Вселенная станет вам близким другом, готовым помогать на каждом шагу и являть вам свои чудеса.

Давайте начнем это путешествие вместе.

Но перед тем как начать, мы хотим предложить вам следующее: не спешите перелистывать страницы. Четыре