There are no translations available.

ОТВЕТ: Могу сказать: «Ум ваш - враг ваш!». Не в плане того, что «горе от ума». А в отношении вашего соединения с вашим Божественным Я. Во многих источниках вы можете столкнуться с таким пожеланием: «Остановите мысли!». Это касается того момента, когда вы проявили желание войти в медитацию и слиться с другими мирами. Но есть и такая ситуация. Что такое УМ? Это мысли. Мысли хорошие, плохие или, просто, надоедливые. Вы мыслите о какой-нибудь ситуации, которая сложилась в вашей жизни сегодня или ранее, но она есть. Вы постоянно прокручиваете слова, сказанные вами или вам. И эта прокрутка происходит неоднократно, что выматывает из вас всю жизненную энергию. В результате вы энергетически истощены, озлоблены и потеряли аппетит. Но такие мысли вас посещают не только в дневное время, но и в ночное. И вы, не отдохнувшие за ночь, раздражены, устали, вновь возвращаетесь к тем мыслям, которые вас ели эти дни и ночи. Так вот «УСПОКОЕНИЕ УМА» это и есть то, что вам крайне необходимо произвести в такие коварные минуты вашей жизни. Скажите себе: «СТОП!». Ведь то, что вас мучит, не решает проблемы, а только разрушает вас. Глубоко подышите несколько раз. Посмотрите на небо, без разницы какое – дневное, ночное, ясное, туманное, звездное – ПОСМОТРИТЕ! И представьте себе, что вы необходимый элемент этого мира и без вас ОН не может существовать. Без вашей энергии, без вас, как то, что ВЫ ЕСТЬ! Выкинете все мысли, успокойте свой ум. Улыбнитесь, промурлычьте какую-нибудь песенку, любую. ВЕДЬ ВЫ ЕСТЬ ЭТОТ МИР И ВСЕ, ЧТО ОН ЕСТЬ! ИМЕННО ВЫ И ВЫ НЕОБХОДИМЫ ВСЕМУ, КАК ВСЕ НЕОБХОДИМО ВАМ! А возникшая ситуация разрешится сама по себе. Вот и все!