

Учебный Центр Ратнера  
**Секреты Силы**

# **СЕКРЕТЫ ПОДСОЗНАНИЯ**

**Сергей Ратнер**

## **Содержание:**

Поиск себя. Сила, которая запускает все процессы.....	3
Подсознание и сознание. Взаимодействие.....	5
Сбалансированное состояние .....	6
Диагностика. Выявление нарушений в энергии.....	9
Уровни Подсознания .....	14
Чакры. Проявление во внешнем мире .....	17
Строение подсознания.....	23
Обработка информации. ....	26
Первый уровень. Земля, устойчивость, ноги .....	27
Проблемы из прошлого. Блокировки.....	28
Стрессы и эмоциональные всплески.....	29
Вера в себя. Установки и шаблоны. Внешнее воздействие .....	31
Маскировка негативной энергии .....	34
Медитация «Работа с подсознанием. Очищение нижних уровней»....	35
Заключение.....	40

## **Поиск себя. Сила, которая запускает все процессы**

Подсознание - это не что иное, как наше внутреннее содержимое. То из чего каждый человек состоит, то, что в первооснове наполняет каждого из нас. Большинство людей бегут от знакомства с собой, от контакта со своим внутренним миром. Но если сам себя не знаешь, то как можно заполнить чем-то нужным и полезным свою жизнь? Очень часто эти контакты сопровождаются какими-то вскрывающимися проблемами, какими-то болями, поэтому человеку проще забросить раскручивание всех этих проблем из прошлого, чем страдать по собственному желанию в ожидании лучшей жизни. Не зная свой внутренний мир, не понимая, как он работает, очень тяжело выйти на те позиции, которые во внешнем мире хотелось бы иметь и не совершать при этом одних и тех же ошибок.

В любом случае, для того чтобы преуспеть внешне и внутренне, занять какое-то достойное место в социуме нужно разобраться в самом себе. Начало всегда идёт от попытки осознать кто я, что я, что я могу уже, чему я могу доучиться, какие знания и опыт я могу еще добавить в свою жизнь для того, чтобы в итоге она получилась более интересной, более наполненной, более насыщенной, яркой, радостной. Проблемы есть у всех. Возможность решать их тем или иным способом тоже. Каждый из нас в жизни уже наверняка неоднократно пробовал решить какие-то свои проблемы. У кого-то получилось, у кого-то не очень, у кого-то не сразу, кто-то только начал этот путь.

В этой книге мы с вами углубимся в процессы проработки. Пойдем в глубину самих себя. Не пугайтесь. Это как ящик Пандоры, вскрытый где-то в глубине нас, который до определённого времени работал в каком-то автоматическом режиме и создавал нам определённое направление в жизни.

Это движение до определённого времени является спонтанным. То есть мы с вами живём потому, что мы живём. Мы двигаемся, потому что мы двигаемся. Мы развиваемся, потому что мы развиваемся, потому что кто-то сказал, что надо это делать. Мы чем-то заняты, но часто не понимаем почему мы этим занимаемся.

Откуда оно взялось, как мы вообще попали, скажем так, в ту или иную ситуацию, которая вдруг в жизни сложилась. Где тот запускной

механизм, который включает нам успех или провал, подъём или спуск? Неужели это всё лежит во вне? То есть, если мы посмотрим изнутри наружу, то внешний мир понятен более-менее. Вот связи, вот внешние какие-то источники радости, проблем, грусти и развития.

Есть явные ситуации, которые мы чётко понимаем, что вот они есть. Но очень часто человек не даёт себе отчёта в том, что он является на подсознательном уровне запускным механизмом, поставщиком тех ситуаций, которые он вдруг встречает в жизни. Есть тело и есть наш духовный мир. Духовный мир он невидимый, непонятный, лежащий где-то там. В физическом мире нам более-менее всё понятно: вот компьютер, вот я, вот книжка, вот ответы, вот курсы, лекции и так далее. Но это же всего лишь одна часть, из семи. То есть, если мы с вами возьмём тот мир, который мы с вами видим, слышим, ощущаем, пытаемся понять - это одна часть. Если мы поделим то, что есть на семь частей, то физический мир - это всего лишь одна часть из семи возможных.

Откуда семь? Семь чакр, семь слоёв ауры<sup>1</sup>, семь цветов радуги, семь нот... Семёрка — это довольно интересное число. Как написано "...и возлюбил всех седьмых в поднебесной".

Постепенно мы подходим к тому, что где-то в нас скрыта какая-то сила, которая на определённом этапе начинает нам запускать реакции, эмоции, запускать какие-то ситуации, в которых нам предлагается решение какой-то задачи.

Будь то простейшая ситуация - болит горло, ни с того ни с сего, шея, спина, поясница. Никогда не болело, тут на тебе, заболело. Там с кем-то пообщался, тут с кем-то надоело спорить, это привело к тому, что энергия съехала, и дает о себе знать на физике.

Если мы с вами знаем по работе с чакрами, например, что первая — это основа жизни и чем выше, тем вибрации всё тоньше и тоньше, то в подсознании мы с вами будем уходить наоборот.

Мы будем двигаться от простых систем к более тонким, которые лежат в самой глубине. Они являются причиной и следствием, корнем каких-то задач, каких-то ситуаций.

---

<sup>1</sup> Подробнее о чакрах и ауре вы можете узнать из бесплатного [семинара Сергея Ратнера «Чакры, аура, цвета – 7 миров, живущих вместе»](#)

Представьте дерево, корни где-то глубоко под землей. Корни что-то берут из земли и через ствол распределяют это по веткам и листьям. Дерево либо разрастается, либо нет. То есть если есть вода с полезными минералами, которую черпает, то растет отлично, если нет, оно засыхает, какой бы крона хорошей ни была без корней ничего не получится. А корни под землей, их не видно. Так вот, в человеческом организме, назовём это так, одна часть открыта, а остальные шесть скрытых. Шесть скрытых частей, которые неподготовленному человеку не откроются никогда и ни при каких обстоятельствах.

На протяжении всей жизни мы испытывает какие-то ощущения, в нашу жизнь приходят проблемы, эмоциональные всплески и так далее, будь то хорошие или плохие - это уже не важно. В какой-то момент надо просто задать себе вопросом «почему у меня есть эти реакции»? Откуда они берутся? Каким образом вообще организм вдруг начинает реагировать, например, на человека, которого ты вообще не знаешь. Почему тебе с ним хочется либо обняться, либо наоборот поругаться? Реакция непонятна.

Каким образом организм получающий информацию извне, перерабатывает её внутри в ионные реакции, которые мы потом воспринимаем как само собой разумеющееся, как своё, как будто так это и должно быть? Реакции разные, ещё раз уточню, от позитивных до крайне негативных. Причём весь этот сектор можно поделить на сегменты.

## **Подсознание и сознание. Взаимодействие**

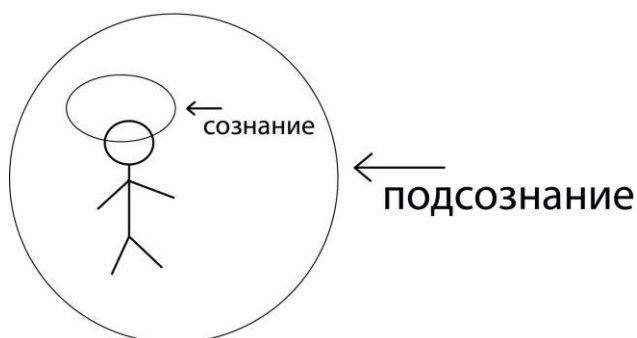
Вот что мы будем изучать в этой книге: мы уйдём от физического нашего воплощения. От нашего материального мира, который более-менее понятен. Расклады уже в принципе ясны: здесь у нас работа, здесь у нас дом, дети, родители, братья, сёстры, у кого есть, друзья, знакомые, сослуживцы, небо, земля и т.д.

Схема понятна, в ней человек существует, и как правило мы её воспринимаем как нечто само собой разумеющееся. Возможно кому-то кажется, что она нуждается в корректировке. Может быть мы где-то хотели бы что-то изменить, но первое, что приходит в голову, это то, что мы этого сделать не можем.

Почему такая мысль? Потому что первым делом вступают в работу наши глаза. Глаза, которые, наблюдая весь этот мир, понимают, ну вот же доска, ну вот стол, вот стена сзади. Ну как её можно своим воображением подвинуть? Как так? Наш физический мир устроен таким образом, что сознание, не понимая, как оно будет обрабатывать эту информацию как бы пытается компенсировать что-то логическим мышлением. Оно говорит, что не может быть того или этого, что не надо морочить голову. А те чудеса, которые иногда встречаются, это случайность. А как поставить этот поток чудес на автомат непонятно (а многим даже не то, что непонятно, они даже не знают, что так можно), потому что инструмента для этого у нашего сознания нет.

Наше сознание обучаемо. То есть мы должны его научить пользоваться теми инструментами, которые уже заложены в подсознании. Сейчас большинство живет так, что сознание управляет людьми, и где-то есть подсознание, огромная система которая складывалась миллионами лет.

Рисунок 1



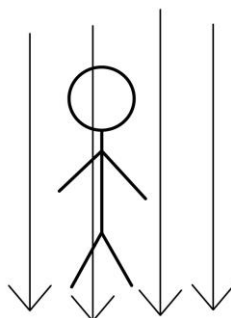
Это система, которая была передана человеку, и в ней лежат все ответы на все вопросы, почему в большинстве случаев и говорят, что обращаться надо к себе, а не наверх. Внутри уже есть все ответы. Система бесконечна, как вверх по энергетической составляющей, во вне, так и внутрь.

### **Сбалансированное состояние**

В этой книге мы не будем уходить в глубокие, высокие сферы. К этому надо готовиться. Надо привести себя в сбалансированное состояние. Это такое состояние, это когда все энергии, все течения в нашем организме идут ровно, без искажений, скажем так, система впитывает,

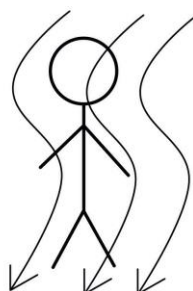
система перерабатывает энергию, выдаёт энергию, мы работаем, действуем, получаем результат, жизнь устойчива, всё в порядке, нет никаких проблем. Как говорится, это на месте, мы двигаемся развиваемся и так далее. Вот так должно быть. Это идеальная картина.

Рисунок 2



Теперь рассмотрим несбалансированную систему. Это значит потоки, которые идут сквозь нас, они имеют искажение.

Рисунок 3



Причины разные, но мы с вами рассмотрим только внутренние причины. Мы не будем рассматривать внешние: почему создан конфликт на работе? Почему дома бардак постоянно? Почему дети не слушаются? Почему родители и так далее... Почему у меня что-то болит<sup>2</sup>?

Мы с вами рассмотрим несколько причин, которые дадут вам возможность понять почему у вас та или иная сторона энергии пошатнулась.

Почему я уйду именно в эту тематику? Энергетическую. Дело в том, что прежде, чем мы начнём вообще нагружать наше подсознание

---

<sup>2</sup> Для проработки конкретных проблем вы можете [скачать 5 медитаций на здоровье, уверенность, деньги, защиту и спокойствие](#)

какими-то своими желаниями, мечтами, видениями, иллюзиями - то есть пихать в него то, что нам кажется нам нужно, мы должны понять, почему мы это делаем? Почему мы хотим что-то получить, откуда это желание взялось? Кто является его запускающим механизмом? По-настоящему ли я хочу именно этого, может быть мне нужно в миллион раз больше? А может мне это не нужно? Так прежде, чем мы начнём туда эту картинку формировать эта картинка должна исходить из нашего сбалансированного состояния. То есть человек должен быть, ну близок к эталону (жить в сбалансированном состоянии).

Мы пойдём снизу вверх, от каких-то сиюминутных потребностей, таких как борьба за жизнь, устойчивость в жизни, выживание, существование. Они являются доказательствами того, что существующая система мне не угрожает. Доказательством! То есть на сегодня я, скажем так, не готов доверять системе, в которой, извините, всё ходуном ходит.

То есть я наблюдаю и понимаю, что внешний мир почему-то каким-то образом агрессивен, проблематичен, создаёт не те завихрения, которые хотелось бы. Почему в моём мире, присутствует ощущение нестабильности? Почему я боюсь завтрашнего дня, например? Что он мне несёт? Откуда это состояние взялось?

А состояние это берётся как раз из так называемого первого уровня. Первый уровень - когда мы с вами вдруг понимаем, что что-то неправильно, что-то не так. Первое, что человек пытается сделать, он пытается найти виноватых.

И начинается: они меня сглазили. Видите, они от меня что-то хотят. Видите, внешний мир он мне угрожает, он агрессивен по отношению ко мне. А среда, которая находится вне меня создаёт мне проблемы. В этот момент идёт перекося системы. Система уходит в сторону внутреннего мира.

Немного усложним с вами задачу, чтобы был сразу понятен спектр работы, который придётся пройти, чтобы не было иллюзий, что мы с вами легко и просто преодолеем все препятствия.

Суть духовного развития заключается не в том, чтобы научиться спички зажигать на расстоянии, предметы двигать, фокусы показывать, левитировать, наконец. Суть в том, чтобы понять, кто мы есть на самом деле. Взять эту информацию, применить её в свою



жизнь, получить результат, который даст вам возможность сказать, что жизнь реализовалась или нет. Я преуспел или нет. Я поднялся или нет.

Как прошла моя жизнь? Каждый из вас, если оглянется назад, увидит, что хотели многого. Как Жванецкий сказал "получили медленно и ничего".

То есть, если оглянуться назад, то у каждого из нас есть путь, который мы идём, и можно прямо периодами его обозначить, там есть успех, провал, подъём, опять успех, опять провал, опять подъём и так далее.

Но в большинстве случаев во всём этом нет осознанности, то есть нет понимания, как это всё работает. Почему человек, до определённого времени не понимает, как это работает? Кто играл хоть раз в компьютерные игры, понимает, что есть система и где-то есть к ней ключ. То есть вот этот ключ, которым если правильно повернуть ту компьютерную игру, то ты вдруг понимаешь правила, и всё, ты постоянно выигрываешь, перестаёшь проигрывать. Дети играют в компьютерные игры, да и взрослые часто тоже. В них вся схема сводится к тому, что, если подходить последовательно и, понимая зачем ты это делаешь, в какой-то момент этот ключ тебе дают, ты его используешь и понимаешь правила игры. Не те, которые прописаны, а те, которые внутренние, те, которые система создала, и по этим правилам работает всё вокруг. Так вот подсознание - есть ключ к этой системе. Почему оно знает, как это всё работает? Потому что является частью системы. Частью мироздания.

Мы попытаемся осознать где этот ключ, как подсознание работает, каким образом оно создаёт то, что мы в принципе в жизни получаем? Почему мы иногда получаем не то, что нам нужно, хотя, казалось бы, то, что не нужно, получаем сразу, без задержек? Где лежит вот эта вот разгадка тайны? Она в подсознании.

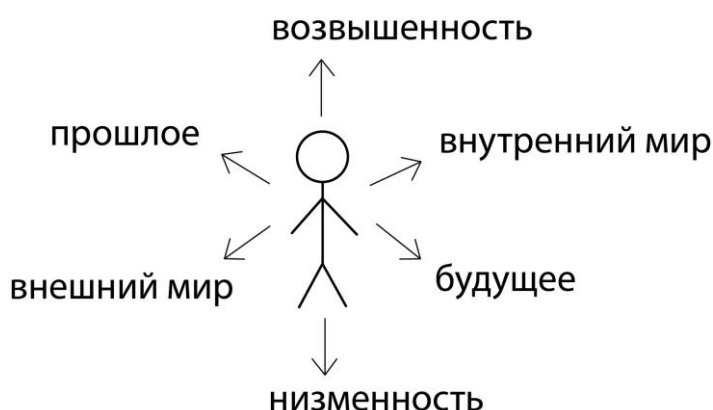
### **Диагностика. Выявление нарушений в энергии**

Человек - такое создание, у которого есть всего семь направлений. Одно направление у нас идёт вперёд, второе направление у нас идёт назад, третье- влево, четвёртое- вправо, пятое - вниз, шестое- вверх, седьмое –внутри, в глубину.

Теперь, с этими направлениями более-менее понятно. Но, непонятно их значение в духовном мире. Что означают эти направления с точки зрения биоэнергетики, например? Что значит вперёд, что значит назад, что значит вверх, что значит вниз, влево, вправо?

Если вперёд-назад, то вроде, понятно. Вперёд - это будущее, а назад - это прошлое. Прошлое от сиюминутного, до две минуты назад и до прошлых жизней. То же самое вперёд, вплоть до следующих воплощений, которые уже приготовлены и человек в них должен будет попасть, если здесь, в этом воплощении не перекрутит что-нибудь и застрянет здесь на несколько кругов.

Рисунок 4



Теперь. Правая сторона - это у нас внешний мир. То есть все взаимосвязи, все работы, дела и так далее - всё, что касается внешних проявлений нашей жизни. Левая сторона человека - внутренний мир. Это всё, что касается наших внутренних действий. Эмоции, чувства, отношение к самому себе, всё как мы себя позиционируем по отношению к внешнему миру и так далее. То есть всё, что связано с мыслями, действиями, чувствами и так далее - всё, что мы применяем к себе: обдумывания, мысли медитации, и что с этим связано - это всё наш внутренний мир.

Вверх - это возвышенность, низ - это низменность. То есть, если мы в какой-то определённый момент вдруг понимаем, что эмоции заполняют разум, что агрессия, тревоги и, как результат, стрессовое состояние заполняют нас снизу доверху, мы понимаем, что энергия уже начала спускаться в нижние центры. То есть, если у нас проблемы с правой стороной: ноги, руки болят, шея, ухо и так далее, глаза. Вся правая сторона - это внешний мир, значит у вас есть

конфликт с внешним миром. Он не нравится вам по каким-то определённым причинам.

Если есть проблемы с левой стороной физического тела - это значит, что есть проблемы с внутренним миром. То есть вы где-то ещё не разобрались с самим собой. Ещё где-то есть задачи, которые нужно решить. Сердце, кстати, у нас слева стоит именно потому что проблемы с ним - это внутренняя реакция на какие-то внешние факторы. Поэтому сердце страдает в первую очередь. Прошрое - спина, всё что касается задней части вашего организма - проблемы с прошлым. Здесь есть варианты: прошлое внешнего мира - это задняя правая сторона, прошлое внутреннего мира - это задняя левая сторона.

То есть если болит левая сторона спереди или правая сторона спереди - это значит проблемы с созданием своего будущего, организацией своей жизнедеятельности, либо конфликт с внешним миром. То есть человек не доверяет физическим каким-то вещам, окружающему миру, либо у него есть проблемы внутренние. Страх, тревоги, опасения и так далее.

Если мы уходим вниз - то есть, если болит от солнечного сплетения и вниз, значит есть проблемы с какими-то факторами, которые влияют на выживание человека. То есть заработок, состояние себя по отношению к физическому миру опять же, как я выгляжу по отношению к миру вообще, либо так называемая низкая самооценка.

Шея - это уже более сложно. Будем прорабатывать постепенно, чтобы вы понимали, как все это в комплексе работает и выглядит. Понимаете, я вам даю комплексное решение на любую задачу. Я вам не даю локальное решение для колена, для шеи, для таза, для тазобедренных суставов, что сделать чтобы начальник зарплату поднял. Еще раз повторю, если вы поймёте, как работает система, если вы поймёте, как вы в системе себя находите, у вас не будет никаких проблем решить любую задачу.

Если вы хотите локально, то это скучно, надо изучать глобально, надо изучать себя, систему, надо пытаться осознать, как это работает. Мы в принципе на этой Земле для этого и находимся. Мы должны понять, как система работает и как с ней взаимодействовать.

Я сказал, что не надо обращаться за помощью наверх, надо обращаться за помощью внутрь, и какая роль Всевышнего в этом случае?

Такая же, как роль президента в вашей стране. Что он есть, что его нет. Проблемы решать вам.

Существует несколько подходов, один из них - это решить свои локальные проблемы. Для этого человек, как правило, задействует всевозможные, скажем так, технологии, техники и так далее, то есть роль Всевышнего в данном случае - это наполнить вас чем-нибудь. Деньгами, смыслом, любовью – чем угодно.

Мы, как бы понимая всю грандиозность Всевышнего, Вселенной, системы, которая вмещает в себя абсолютно всё, вдруг сужаем её до размеров «мальчик с пальчик», и говорим «мне бы денег на свадьбу. Дай-ка мне статусности побольше, а то меня никто не уважает». То есть, что мы сделали, мы взяли Всевышнего, уменьшили очень сильно, уменьшили его огромные возможности, и просим, что в голову приходит.

Поймите такую вещь: всё, что вы будете просить у Всевышнего - всё это есть у вас давным-давно. Почему, потому что система знала, что вы будете это просить и готовила для вас это. Человек не может попросить то, чего нет. Почему, потому что он не может выдумать то, чего не существует или не существовало. Не может, это по определению невозможно. Мы не можем придумать что-то, чего нету в мире, и даже если мы придумали, это уже где-то было использовано. Либо придумано до нас, а мы только пришли со своими "Ни фига себе! Самолёт то летать может! Как так? Вчера ещё не мог, а сегодня может?". И ракеты летают в космос. И электричество сейчас можно получить из ничего. И бензин не нужен.

Понимаете? То есть, если вчера всё тотально отрицали, то сегодня уже как-то потихонечку, аккуратно к этому относятся, то есть если вчера физика говорила, что бога нет, то сегодня она говорит, что мы понимаем, что за той границей есть что-то, чего мы не можем проверить.

Очень важно разобраться в себе, сбалансировать своё состояние, понять, где у вас уже находятся ответы на вопросы, которые вы ищете почему-то вовне. Когда мы обращаемся к Всевышнему мы почему-то

делаем это куда-то наружу. То есть, где-то там сидит какая-то энергия, которую мы привлекаем в свою жизнь, чтобы сделать ее лучше.

Из своей практики могу сказать, что, когда человек приглашает в свой мир Высшую силу, он пытается потом этот огромный шланг (канал) встроить куда ему хочется, а не туда, где он должен быть. Все заканчивается довольно плохо. Либо канал обрубают сверху, либо просто не хватает сил его удержать. Или столько проблем начинается, потому что не умеете правильно с каналом обращаться и просить, что сидите и думаете, что лучше уж без Высших сил, а то что-то нет то. Понимаете? Надо быть очень аккуратным в этом деле<sup>3</sup>.

Так вот. Мы сейчас говорим о сбалансированном состоянии. Когда состояние сбалансированное, у нас всё в порядке, наш мир устойчив, мы спокойно понимаем, что не надо нам бороться за выживание, у нас в принципе никаких предпосылок для этого нет. У нас всё хорошо, твёрдо стоим на ногах. Корни получают достаточно энергии для жизни. Это постепенно приводит к сбалансированному состоянию между внешним и внутренним мирами. То есть я не боюсь внешнего мира, я не боюсь реакций, я не переживаю, что я что-то не смогу, у меня не получится, у меня всё хорошо, у меня энергии хватает на любое действие, которое будет происходить, я эту энергию могу распределить так, как нужно и могу получить тот результат, который я себе прогнозирую, а не тот, который получится в итоге. Знаете, как бывает, лепили одно, а в итоге получили другое. Самооценка в норме, то есть я понимаю, кто я, что я, я готов, принимать из внешнего мира какие-то подарки. Я готов отдавать с удовольствием, не переживая, что я перерасходую и потом мне будет не за что жить. Я как бы осознаю свою принадлежность. Человек - это, грубо говоря, стадное животное. У нас должна быть принадлежность. В одиночестве очень тяжело. Тяжело до невозможности. Невозможно. Однако пройдя через определённые взлёты, падения, осознания, просветления человек приходит к тому, что ему одиночество не мешает. Он спокойно может себе жить и при этом не запускать себе каких-то негативных внутренних эмоций.

В сбалансированном состоянии есть чёткая возможность выразить свои мысли. Мы слышим, мы слушаем, мы понимаем, мы осознаем.

---

<sup>3</sup> В этом вам поможет [курс Сергея Ратнера «Переход в духовное развитие»](#)

Есть обработка информации, то есть она не искажена какими-то внешними или внутренними источниками. Мы чётко видим картину, мы понимаем, что это за картина и понимаем, как она работает. Другими словами, мы с вами видим реальность. В этом же месте где-то лежит ответственность за происходящее как внешнее, так и внутреннее. Мы не бежим от ответственности, мы ее не боимся.

Во всей этой картине венцом всего этого является ощущение, что мы с вами связаны. И только там, где на рисунке 4 нарисована «возвышенность», только там появляется связь с Высшим миром, и то если сбалансированное состояние полностью охватывает весь организм. Почему? Потому что если баланс нарушен, то энергия не может двигаться правильно, что приводит к сбоям в организме.

Человек имеет свойство растрачивать энергию без лишних эмоций, при чем не важно в большинстве случаев почему он это делает, и откуда он энергию берёт. Ему важно достичь результата, и вообще очень часто непонятно, какой ценой. Очень часто мы сталкиваемся с тем, что результат может быть достигнут, но он уже не радуется. На всё остальное энергии нет. Человек сваливается в болезнь, например.

Далее на страницах этой книги мы будем подготавливать себя, балансировать свое состояние. Будем погружаться в каждое действие отдельно.

## **Уровни Подсознания**

Перед тем, как начать, давайте еще пробежимся по интересной системе. Она очень интересная. Я не раз писал в своих книгах, что там наверху есть какой-то управляющий, который рулит процессом. Он там есть, но это мы с вами. Но он энергетический, не физический.

Представьте человека, поделим его на семь частей горизонтальными линиями. Становится понятно, что где-то высший мир, потом ещё один, ещё один, потом ещё один, потом ещё один и так далее.

Это не абстрактные рисунки. Я сразу поделил человека на те уровни подсознания, с которыми нам с вами придётся столкнуться. Почему? Потому что там лежат ответы на вопросы, на эмоции, на ситуации, на развитие и так далее. Так вот. Поэтому мы назовём это "уровни".

## Рисунок 5



Теперь вы знаете, что у нас есть уровни. Эти уровни, они различаются, скажем так, не только по цветовым каким-то параметрам (см.рис.5). Хотя с одной стороны очень просто заполнить их соответствующим цветом и вроде бы нормально. Но дело не в этом, а в том, что если где-то есть переизбыток энергии - не хорошо. Как недостаток - не хорошо, так и переизбыток - нехорошо. Почему? Потому что избыток энергии в определённом действии активизирует у нас с вами это действие. Он запускает нам бесконечный процесс создания действия без особого анализа тех результатов, которые есть. Например, если мы с вами посмотрим на первый уровень, допустим здесь есть перекося энергии. Если есть недостаток энергии на этом уровне, то мир неустойчив, проблематичен, мир угрожает мне, я должен защищаться, мне не хватает энергии, я скатываюсь в бездействие. Если у меня переизбыток энергии в этом месте, то мир опять-таки неустойчив, но в другую сторону. Я агрессивен по отношению к миру, я им сейчас всем покажу, я им всем расскажу, я пойду и разберусь с соседом, который меня залил.

Если энергия скатывается в левую сторону - человек погружается в себя, если она скатывается в правую сторону - человек погружается во внешний мир, там везде враги. Надеюсь, что более-менее уже становится понятно.

Давайте разберем почему энергия смещается? Почему сгусток энергии вдруг ушёл в какую-то сторону. Система человека выглядит следующим образом: мы с вами висим внутри ауры. Аура - это некая оболочка, шар, кокон, как хотите называйте. Есть внешний слой ауры, в котором мы подвешены как на резинках. То есть если в каком-то определённом месте вдруг провисло, то натяжение там утаскивает энергию в сторону. Если впереди ослабло, а сзади натянулось, то

энергия ушла назад. Если сзади ослабло, впереди натянулось - энергия ушла вперёд. И вот этот сгусток энергии, ещё по другому его называют чакра, он плавает. В сбалансированном состоянии она должна быть ровно по центру. Если она сваливается влево, вправо, вперёд, назад - значит в каком-то определённом месте есть ослабление энергии, то есть человек не может удержать это состояние.

Разберем на примере первого уровня. Окружающий мир не стабилен, моё существование под угрозой, я в тревоге. Вот что говорит несбалансированность этого центра.

Дальше начинается следующий вариант: мир не сбалансирован, потому что у меня такое прошлое, он не сбалансирован потому что у меня непонятное будущее, он не сбалансирован, потому что я не понимаю, как мне подняться наверх, он несбалансирован, потому что меня постоянно что-то тянет вниз.

Теперь, исходя из этого есть две движущие силы, которые двигают сверху и снизу. Я пытаюсь показать вам всю сложность системы и дать вам возможность понять, сколько примерно времени вам потребуется на изучение. Вам потребуется не просто осознание, а приведение себя в надлежащее состояние в соответствии с той системой, которую мы получили.

Подсознание<sup>4</sup> - это готовая система, которая была передана во владение человеку. Тело не понимает этой связи, оно работает на автомате: мы моргаем, мы дышим, кровь гоним, сердце колотится. Подсознание управляет всеми процессами внутренними и физиологическими. Подсознание управляет мыслительной деятельностью. Оно управляет всеми процессами, которые происходят.

Громадное количество процессов на молекулярном уровне представьте себе происходит прямо сейчас. Мы, вроде, сидим, вот руки болтаются, вот глаза моргают, вот рот говорит. Вот я сейчас заглянул внутрь себя, я вижу как происходят обменные процессы в клетках, например. Им все равно чем я сейчас занимаюсь. Они говорят: «Еда и мусор. Мусор заберите, еду поставляйте. Так, мусор

---

<sup>4</sup> Узнать подробнее о подсознании можно в [курсе Сергея Ратнера «Путешествие в мир подсознания»](#)



забрали - отлично, можно жить, спасибо». Вот так мы в хорошем состоянии. Мусор не забрали, еды не дали, мы начинаем бунт! Начинается воспаление. Почему? Потому что что-то произошло. Всё начинает происходить задолго до того, как болезнь приходит в наш организм. Как правило, наше тело, наше подсознание знает о том, что будет проблема за несколько лет до её проявления. Мы можем не догадываться об этом, потому что из-за того, что нет связи, наш мозг не обрабатывает информацию. Иногда интуиция подкидывает что-то не очень хорошее.

Что такое интуиция? Подсознание стучится к нам и говорит: «Прием! Вот здесь вот есть проблема, давай решать». А мне некогда, у меня голова болит, мне на работу надо, я устал, не хочу, у меня дети, и так далее. Нет у человека пять минут на самого себя. В этот момент, подсознание говорит: «Ну раз у него нет времени на меня, так у меня нет времени на него, а когда ты придёшь, я ещё буду думать, хочу я тебя впустить или нет».

Поэтому нам какое-то время потребуется на то, чтобы не просто договориться с подсознанием, а чтобы нам хотя бы дверку приоткрыли. Я не говорю, чтобы ворота распахнули.

### **Чакры. Проявление во внешнем мире**

То есть фактически подсознание - это, назовём его, дом всех процессов. Понятно, что в течении жизни нам это всё не изучить. Это слишком техническая информация, как на компьютере. Для того, чтобы открыть сайт, мне нужно изучить из чего состоит компьютер. Надо научиться управлять теми программами, которые уже в нас установлены.

Первый уровень мы с вами даже ещё не коснулись, но вы уже понимаете, что несбалансированное состояние на этом уровне приводит к тревогам, опасениям, переживаниям.

Беспокойство - это первый уровень, это ноги. Первая чakra. Первый энергетический центр отвечает за такие вот низменные тяжёлые энергии, которые призваны дать возможность человеку понять, что я устойчив, у меня в жизни всё хорошо, меня не штормит. Даже если меня будет штормить, я устою.

В следующих главах мы будем каждый центр ставить на место, балансировать его, понимать откуда и что, какие связи тянут, почему ослабло или натянулось. Это уже для тех, кто по-настоящему будет готов войти в это состояние, научиться решать глубинные задачи, которые на поверхности выглядят, как само собой разумеющееся, и вроде бы мы тут ни при делах. На самом деле, я вам скажу, что с точки зрения подсознания вообще весь мир - это результат действий каждого из нас. Меня, вас, вашего окружения. Всё, что вы вокруг себя видите - это вы создали своими собственными руками.

Это всё было создано Высшим подсознанием, которое вам выдает такую картину, которую вы в итоге получаете и говорите «ну видишь, я же не могу бросить работать на плохой работе. Видишь, я же не могу бросить плохо жить». Не могу. Почему? Третий уровень говорит, самооценка мне не даёт возможности дать себе пинка в развитии. Второй уровень говорит: «Нет, не получится». Второй уровень за движение отвечает, а он тянет энергию с первого. Второй, когда энергия поднимается вверх, обрабатывает ее и, исходя из этого, говорит: «Я связан с жизненной силой, я иницирую и создаю обновление в жизни». Теперь, если здесь несбалансированно, он поднял эту несбалансированную энергию. И начинается «Какое обновление? Я переживаю, у меня бардак, у меня не сходится. Я ничего не иду делать, я иду создавать проблемы».

Ту энергию, которую передали наверх, чакра восприняла, второй уровень говорит: «Там проблемы, ты хочешь, чтобы я их создавал? Хорошо, я иду создавать проблемы». Почему? Потому что второй уровень, центр - это действие. Если мы, не разобравшись в первом, полезем во второй, а тем более в пятый, то ничего хорошего не будет, весь багаж потащим.

Третий центр, третий уровень. В сбалансированном состоянии, как я вам уже сказал, с эго всё в порядке, я понимаю, кто я такой, я понимаю, чем я занимаюсь. У меня с профессиональной точки зрения всё в порядке, я знаю себе цену, я, скажем так, понимаю, как я применяю себя в жизни.

Но если вы в первых двух есть проблема, в третьей что проецируется? Проецируется, что в первом уровне у меня неустойчивость, во втором я создаю себе проблемы на самоуничтожение, в третьем моя самооценка говорит, что я, создавая

себе мир собственными руками, запускаю негативное эго. Есть два эго. Позитивное и негативное. Позитивное создаёт жизнь, негативное её уничтожает. То есть в третьем центре я начинаю заниматься саморазрушением. Отсюда стресс, болезнь живота, желудка, поджелудочной, двенадцатиперстной и так далее. Злость, агрессия, ненависть поднялись в третий центр. Откуда они поднялись? Первый - несбалансирован. То есть человек не чувствует, что он достоин этой жизни, что он чётко устойчив.

Мы сейчас говорим о трёх нижних уровнях. У них вообще сознания нет, если честно. Это как механическая часть нашей жизни. На них мы с вами как автомат, машина, механизм, который до определённого уровня вообще не заморачивается что правильно, а что нет, что хорошо, а что плохо. Надо ходить на работу, надо учиться, потому что так сказали. Не потому, что мне это надо, а потому, что кто-то сказал. Вот надо создать семью, непонятно почему. Надо наплодить детей, которые потом будут такими же, как я. Что я им могу передать? Только лишь свои три первые уровня. А когда мозги перестают работать, берут оружие, и на баррикады лезут. Первые три уровня рулят такими процессами.

Теперь самонадеянность, напыщенность, раздутое эго. Тут три варианта развития событий.

Если мы в этом состоянии полезем дальше, то там будет сердечная чакра, которая будет как бетонная плита. Это называется совести нет. Почему? Потому что нет чувств, нет любви, нет желания. Ничего не хочется отдавать, ничего не буду принимать. Мне никто не нужен я сам по себе.

Если мы поднимаемся с этим багажом в горловую чакру, то она говорит: «Моё выражение - это только мат, сквернословие, негатив и всё, что я вижу вокруг, я перерабатываю с этой позиции». Какая любовь? Какое добро? Какая помощь ближнему? Зависть, ненависть, негатив, агрессия и так далее. Здесь оно уже прорывается вовне. Я всем могу сказать какие они ужасные и мерзкие люди. Горловая чакра свалилась во вторую, а там ничего нет кроме эмоций. А если бы она свалилась в первую, ещё бы мордобой начался. Оттуда мы весь этот багаж тащим в голову, в третий глаз. Третий глаз говорит: «Что? Вообще не понимаю, что происходит. Да мне не интересно. Или наоборот, я всё понимаю, у меня скепсис, я скептичен, циничен».

И вот этот весь багаж мы приносим на седьмой уровень. Заходим с ним в седьмой уровень и говорим: «Господи! Посмотри, сколько у меня хлама. Не хочешь ли ты дать мне энергии, сделать мою жизнь лучше?» Всевышний говорит: «Ну-ка створочку закрой. Исправишься – придёшь». Почему? А так работает - исправишься - придёшь.

Человек говорит: «А-а-а! Я такой хороший, я так старался, видите мне вот работу перекрыли». И я часто вижу таких людей, у них только голова, знаете. Только голова, а нижней части нет. Либо наоборот, пришёл человек, пришло только до живота. Всего остального нет. Половинчатые люди ходят. Либо он улетел вверх, либо свалился вниз. Либо он в материализме тотальном застрял, либо он слишком далеко в духовное развитие ушёл, что материальный мир отвалился.

Весь в проблемах, зато вот какой весь духовный. Я говорю, и что? Ну и что, духовный, молодец. Завалил весь свой физический, весь свой материальный мир, спрашивает: «Сергей, деньги - это хорошо, или это плохо?». Для кого-то хорошо, для кого-то плохо. Это как энергия. Энергия - это хорошо или плохо?

Куда применяешь, туда и идёт. Применяешь в хорошее - хорошо. Применяешь в плохое - плохо. Деньги то же самое. Применяешь в хорошее - хорошо. Применяешь в плохое - плохо. Это эквивалент. По этим системам можно осознавать свою жизнь и понимать, куда идёт энергия.

Сейчас мы определяем спектр работы. То количество действий, которое нам нужно будет воспроизвести для того, чтобы исправить себя, трансформировать своё понимание, вывести себя на новый уровень осознания и уже с этого уровня двигаться, развиваться.

Если мы все не проработаем или кто-то скажет «а у меня нет проблем», ну значит, либо вам не нужно читать эту книгу, вы сами все и так знаете, либо вы себе льстите. Вы перекрыли своё понимание, которое говорит, я не вижу реальности, я вижу иллюзию.

Всегда есть над чем работать, всегда есть, что подремонтировать, всегда есть, что подкрутить. Если кажется, что крутить уже нечего, садитесь в медитацию, делайте следующий шаг. Значит здесь на этом уровне вы всё отработали.

Подведем небольшой итог. Когда присутствует блокировка, негативные мысли, блокирующие ощущения или действия, поток энергии начинает идти не так, как надо. С одной позиции появляется недостаток, с другой - избыток. В результате мы получаем негативные мысли, действия и поведение - это всё идёт из-за несбалансированного состояния.

То есть негативные мысли - это не потому, что нам плохо, или не потому, что что-то произошло. Потому что вдруг в энергетическом мире появилась несбалансированность состояния, и пошёл перекосяк в одну сторону, в другую, и без всякой связи к внешнему миру, без всякой связи к эмоциям. Мы можем просто поставить энергию на место и увидеть, что вдруг все негативные ощущения исчезли.

Как понять, что мы тащим наверх? Вот простой пример. Ты пришёл, у тебя болит живот. Ты сел в медитацию, и тебе нужно там какое-то знание получить. И этот живот будет влиять в твою медитацию. «Ты там наверх поднялся, а у меня тут проблемы». То есть, в любом случае, когда идем за решением или за получением ответов, мы будем просить решения только тех вопросов, которые нас заботят, о которых мы беспокоимся сиюминутно.

Значит, мой мир заботится обо мне, моё подсознание защищает меня от ненужной, или не вовремя полученной информации? Подсознание прежде всего заботится о себе самом. В физическом мире, в нашем, внутриклеточном, мы должны понимать, что, прежде всего, каждая клетка заботится о самой себе. Она себя холит, лелеет, вычищает, наполняет энергией, пополняет запасы.

На втором этапе эти клетки уже заботятся, или, скажем так, входят в общение между собой, то есть внешние связи появляются. Там они либо договариваются, либо нет. Система сложена таким образом, что свет, который ходит между клетками внутри нашего организма даёт возможность соседней клетке понять, что ей ничего не угрожает извне. Поэтому она может вести себя спокойно, но опять же на своём уровне. Поэтому в физическом мире каждое создание заботится о себе прежде всего и потом уже о группе, если есть таковая. Есть одиночки, есть групповые.

Человек - стадное. Ему нужно сбиваться в группы, в системы, в сообщества. Это нормально. И плохого в этом нет, потому что гораздо

легче общаться с людьми, которые находятся с тобой на одном уровне, и говорят с тобой на одном языке.

Если вы застряли на нижней чакре, то вами владеет красный цвет, ваша аура красная. Если избыток этого цвета - люди жестокие и свирепые. Если человек готов осознать свою жестокость он может понять, что он не управляет этим процессом. Мы можем также понимать, что у нас нет возможности управлять этими вещами до определённого уровня.

Уровень этот начинается с головы. Чтобы понять и осознать надо пройти постепенно все уровни и дойти до верха. Понимающий механизм лежит в шестой чакре, в шестом центре. Так называемый третий глаз. Это не голова - это наш компьютер. Только он может осознать, что здесь происходит, сбалансировать это всё, заставить это работать так, как надо, избыток энергии сбросить, либо передать выше, распределить между чакрами, и, тем самым, сбалансировать этот центр.

Поэтому, прежде всего, перед тем, как человек пойдёт вообще что-то делать ему нужно согласиться, что все-таки проблема есть. И вот на это уходит много времени, чтобы человек осознал, что у него проблема и он готов её решать.

Мне очень часто приходится отказывать человеку в работе. Только потому, что он не готов решать свою задачу. Не потому, что он хороший, не потому, что я плохой, не потому что я плохой, а он хороший. Не потому, что есть попытка уйти от работы или от ответственности и так далее. Потому что человек не всегда готов сиюминутно решать какие-то задачи, которые вроде бы ему не мешают. Поэтому агрессия может не мешать до определённого этапа. И, только после этого часть энергии забрасывается в голову и говорит: «Что-то тут неправильно. Что-то тут не то».

Может ли энергия жизни (кундалини) при подъёме привести центры в порядок? Представьте себе ситуацию, что у вас есть шланг. Летом по этому шлангу бежит вода. Зимой шланг перемерз в нескольких местах. И вы решаете, что у вас есть классное решение проблемы - подключить этот шланг к высокому напору, включить воду, чтобы она продавала пробки, стоящие внутри этого шланга. А здесь уже бабушка надвое сказала. Или продавит, или лопнет. Так вот, очень часто

лопает. Как правило. Почему? Потому что неправильный подъём кундалини грозит тем, что она сорвется где-то в паховой области и энергетически продырявит тело. А это чревато физическими проблемами, в виде тяжёлых болезней позвоночника. Поэтому с кундалини никому не советую играть. Тем более, если все остальные чакры у вас забиты хламом.

## **Строение подсознания**

Давайте поговорим про то как подсознание устроено. Выявим набор технических параметров, с которыми можно работать.

Не хочу превращать эту книгу в набор сухих техник, в которых разбираться надо будет лет десять, и тогда можно будет понять о чём я говорю. Чтобы нам с вами разговаривать на моем языке, я вас должен как бы приподнять на свой уровень понимания, где то, что я говорю будет достаточно материально, чтобы мы могли пощупать эту энергию, чтобы могли понять, что можно с ней делать, а что нельзя. Иногда хочется что-то понять, да нет возможности, иногда просто нельзя, потому что энергия пока не сформировала или не создала какое-то действие, по результатам которого можно будет понять, зачем это нужно было.

Подсознание - это мир, в котором всё живёт свою собственную жизнь и скоро вы в этом убедитесь сами. Настолько чётко, явно и глубоко, что у вас не останется сомнений. Просто раньше вы этого не знали, потому что просто не научили, не рассказали, не показали, не объяснили, как это работает. Никто никогда вам не говорил, что внутри каждого человека есть энергия, с которой нужно взаимодействовать, чтобы полностью контролировать свою жизнь, а не жить бессознательно с иллюзией осознанности.

Подходя к определённому возрасту в своей жизни, человек задумывается, а как это получилось, что вот это - моя жизнь, вот это я в моей жизни, вот это те ситуации, которые происходят, вот это вкуче называется - как называется? Я бы хотел назвать жизнь, да что-то язык не поворачивается, скорее неосознанное существование.

Так вот вопрос, кто живёт внутри нас, внутри нашего подсознания? Без вопросов почему? зачем? как он там оказался? Без всякой связи.

То есть просто живёт кто-то, что-то живёт внутри нас, кто-то рулит нашей жизнью, кто-то что-то заставляет делать, вводит нас в те или иные ситуации. Кто это? Неужели всё я?

То есть вопрос не ко мне как к Сергею, а ко мне, как к какому-то среднестатистическому человеку, у которого на каком-то этапе открылись вопросы «так, секунду, а я когда буду рулить? А как моя жизнь могла бы выглядеть, если бы те процессы, которые происходят внутри меня без моего ведома были бы мне подвластны, были бы с моего санкционированного доступа?» И понятно, что были бы контролируемы. То есть, если ситуация пошла не так, не те результаты, которых я хочу, я говорю: «Стоять». Оценил и говорю: «Нет, что-то мне это все не нравится. Закругляемся». Отошёл два шага назад, пошёл дальше.

Наш организм - это, конечно, хорошо, но где же «живет» подсознание? Где «живут» ментальные проекции, формы, энергии в конце концов, которые запускают те или иные процессы, которые вызывают реакции в моем организме? Сам того не подозревая, человек может вывести себя на агрессию, тревогу, страх, обиду, ненависть, другой какой-то эмоциональный порыв.

Откуда берутся эти эмоции? Какие энергетические центры работают в этот момент? Почему именно они? Неужели я, будучи добрейшим человеком, скажем так, пришёл из райского сада, такой весь сияющий, светлый, осветленный. Не просветленный, а осветлённый. И тут на тебе, какие-нибудь реакции, и какая-то драка посреди дороги, и конфликты в семье, в транспорте, на работе и так далее. То есть, что это такое? Неужели так должно быть, неужели всё, что мы смогли достичь - это всего лишь набор каких-то ограниченных по своим параметрам эмоций, которые каждый раз приходится брать в руки или копить в себе. Одна проблема заканчивается, вторая начинается, вторая проблема заканчивается, третья начинается.

Оказывается, есть возможность существенно уменьшить количество решаемых задач. Я не говорю искоренить, потому что искоренить не получится. Потому что проблемы, как мы с вами говорили - это так же и двигатель в нашей жизни. Проблем не будет, никто ничем не будет заниматься.



То есть представьте все, что деньги не нужны. То есть всё, совсем не нужны. Всё есть в достатке как при коммунизме. Деньги не нужны, сколько хочешь - бери. Представьте, сколько будет людей весом от 150 и плюс?

Почему? А потому что всё, деградация начнётся. Люди перестанут развиваться. Смысла в развитии нет, всё есть. Смысла нет в движении, в суете, в достижении. Поэтому я и говорю, что на высшем уровне довольно скучно. Приходишь, а там всё есть.

Так вот, организм наш - это как небоскрёб со своими собственными жителями. Жителями, которые живут. Представьте себе, что вы живёте в своём собственном многоквартирном доме. Сразу появляется вопрос, кого вы там знаете? А можете ли абсолютно точно сказать, чем они заняты в своих квартирах? Нет. Информации ноль. Почему? А вот так, никто ее вам не дал. Так вот, это небоскрёб, в котором есть этажи, лестничные площадки, трубопроводы всевозможные (кровеносные сосуды). Движение мусора в организме, движение питательных веществ, кислорода, углекислого газа, приход энергии, выход энергии, приход еды, выход еды, приход воздуха, выдох воздуха. Вдохнули - получили, выдохнули - отдали.

Кратко мы с вами коснемся этой системы тоже: приём, получение и выдача. Почему это важно уметь как получать, так и отдавать. А то у нас как получается, мы всё время получаем, а ничего не отдаём.

Теперь, организм, как я уже сказал - это дом со своими жителями, который живет какой-то своей жизнью. И здесь мы потихонечку начинаем понимать, что мы ничего не знаем. Мы с вами знаем еще со школы, что в нашем организме несколько триллионов клеток, которые живут сами по себе. Где-то сосуд пережавило, где-то пошёл спазм. Что к чему? Как-то пришла ко мне на прием семья. У дочки болел живот. Пошли к врачу. Врач сказал, что надо делать операцию. Я посмотрел на неё, а у неё вся нижняя часть, вторая чакра затемнение идёт. Перекос в позвоночнике, спазмирующий в переднюю стенку живота. И человек не может разогнуться. Энергию почистили, всё убрали. Отправил ее к доктору позвоночник вправлять. Пришла через некоторое время еще раз процедуру провели и все, больше ничего не беспокоит.

Зачем операцию делать? Что сделали в операции? Открыли, посмотрели - ничего не увидели, закрыли обратно. Галочку поставили. Деньги списали. Класс! Просто отлично. Её спрашиваю, сама понимаешь, что ты, где ты? Я ж тебя пальцем не тронул. Так постоял, руками помахал. А она «Очень интересно! Как это так вы меня пальцем не задели, за неделю всё прошло. Как это так?». Тут, говорит два года ходила - ничего найти не могли. А почему, потому что не видят. Те, кто должен видеть - не видят, не проникают внутрь тканей, не видят блокировки, не видят эти процессы, не видят торможения энергии, чакра перекошена, уехала в сторону, задвинули обратно. Я уж не говорю о корректировке, хотя бы видение, хотя бы глянуть на человека, увидеть его. Как можно посмотреть на человека и сказать, что человек - это тело, которое заканчивается вот здесь, вот кожа и всё? А где ещё семь слоёв? То есть из тех восьми слоёв, что есть, восьмой - это тело, да. Мы даже в своём теле то не разбираемся. Куда уж там биоэнергетику смотреть.

## **Обработка информации**

Почему я про девочку вспомнил? Мы сейчас пойдем с вами в нижнюю часть нашего тела. Обработка информации происходит в зависимости от того, через какой уровень проходит эта самая информация.

Итак, мы с вами говорили о том, что у нас, в нашем небоскрёбе, семь подуровней, которые уходят глубже, глубже. Как матрёшка. Тут все уровни содержат все уровни. Тут не так, что один стоит на другом, третий на четвертом и так далее. Каждый содержит в себе все предыдущие. То есть всё взаимосвязано, энергия ходит кругами. Между уровнями идёт сообщение, постоянный поток информации, как в компьютере. Теперь, понятно, что если мы пытаемся влезть в это действие, не особо осознавая, как это работает, то создать себе проблемы довольно просто.

Но это на самом деле не очень страшно. Организм - он не глупый. До определённого уровня духовного развития он не даст вам залезть туда, где вы не должны быть. А если он не даст залезть туда, то не надо бояться, что вы можете что-то испортить. Ничего непоправимого вы себе сделать не сможете.

## **Первый уровень. Земля, устойчивость, ноги**

Я говорил, что обработка информации зависит от того, через какой уровень она проходит. Сейчас мы с вами пойдём работать с первым уровнем. Всё, что связано с ногами, всё, что связано с землёй, с устойчивостью и движением, выносливостью и так далее.

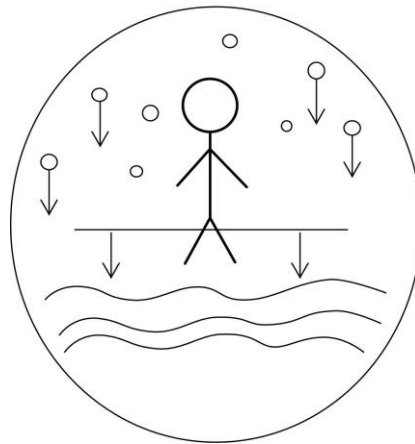
Теперь, как я уже сказал, тело человека - небоскрёб. Представьте себе, что у нас несколько триллионов клеток, которые стоят друг на друге и если считать, что каждая стоит на своем этаже, то вот столько этажей в нашем небоскрёбе. Как я уже сказал мы не то что мало о себе знаем, мы ничего о себе не знаем. Человек - это как набор абсолютно понимающих истин и всё. Ну, да, вот мы живём, вот мы получили наследство, или себе в пользование супермеханизм под названием физическое тело, и вот мы им пользуемся, как можем. Кто-то гвозди забивает, а кто-то свой интеллектуальный процесс разгоняет до невероятных скоростей.

Так вот начнём с вами снизу. И постепенно мы пройдем весь спектр, буквально попытаемся вывернуть себя наизнанку. Попробуем посмотреть, где у нас лежат какие-то глубоко подавленные ситуации, которые, находясь в тех или иных местах нашего организма, излучают проблемы.

Ноги, как я уже сказал, устойчивость, движение, выносливость, весь груз жизни, всё, что мы с вами несём на плечах, на спине, в животе, на сердце, на голове, на ушах, на глазах, в руках и так далее. Весь груз мыслей, эмоций, ситуаций, постепенно проходя через верхние слои, шлаком попадает в ноги. Поэтому, потихоньку в течении жизни ноги страдают одни из первых. Вены, воспаления, опухают, ломаются. Если у кого-то сломались ноги - это говорит только о том, что навалили на себя неподъемный груз, ноги не выдержали и хрустнули. Ноги - это часть нашего тела до тазобедренных суставов, до нижней части живота, до второй чакры.

Весь груз жизни опадает в ноги, и постепенно этот шлак трамбуется, трамбуется, трамбуется, и поднимается, поднимается, и ноги начинают забиваться. Что значит забиваться? Знаете, с чем это можно сравнить? С концом трудового дня. Утром туфли одел, а вечером ноги в них уже не влезают. Надулись. Что-то такое произошло, что потихонечку, опадая вниз, там накопилось.

## Рисунок 6



Посмотрим на человека, как на энергетическую субстанцию, в которой есть всё. Всевозможные ситуации, проблемы, дырки и так далее. Часть этих ситуаций отработана. Да она была в жизни, была отработана, мы похлопали в ладоши, чудесно, с проблемой справились. Что она делает? Она потихонечку опадает в ноги и начинает забиваться. Почему я говорю это, потому что, если у вас нет проблем, вам не надо все это читать и практиковать, всё у вас классно, всё у вас хорошо.

### Проблемы из прошлого. Блокировки

Сегодня я стоял на улице и чего-то разминал руками спину и вспомнил свою зарядку в школе, когда мы махали руками и у нас все было хорошо, ничего не болело. А сегодня ты выходишь на улицу и ого! Мышца одна тянет, там где-то перекося пошёл, тут где-то скрутило, там где-то шея болит, поясницу потягивает, тут ноги не держат, как-то они по-другому совсем реагируют. Это отражение проблем на физическом теле. Что-то такое произошло в прошлом, чего ты тогда не понял. Это привело к разрастанию проблемы, и сегодня тебе уже придется раскручивать огромный клубок, который был бы намного меньше, если бы заметил раньше<sup>5</sup>.

Если знать вчера, двадцать, тридцать лет назад, что этот набор энергетического хлама может копиться, я бы на большинство ситуаций вообще не реагировал. Я просто тогда не знал, что лет

---

<sup>5</sup> Подробнее об отражении проблем на тонком плане на здоровье человека смотрите в бесплатном занятии из [курса Сергея Ратнера «Исцели себя сам»](#)

через двадцать они превратятся в проблемы, которые мне придётся решать. Но спустя столько лет это уже гораздо тяжелее сделать, чем не допустить развития той ситуации, которая вдруг может произойти.

И речь даже не идёт о каких-то виноватых, которые где-то там всегда есть. Всегда есть виноватые, кто спровоцирует человека на ту или иную реакцию, кто вынудит человека отреагировать и сделать какое-то действие, которое будет иметь потом не очень позитивное последствие.

### **Стрессы и эмоциональные всплески**

Так вот, суть в том, чтобы не удерживать себя искусственно, что вот я бы мог сделать, но не сделал, видишь какой я хороший... а сам напрягся весь. Почему? Потому что мышцы-то подготовились к прыжку, подготовились к атаке, мышцы-то у них собственно, функция проста - сжатие и разжатие.

Можно сохранять внешнее спокойствие, а внутри накат идёт. Мне на днях рассказывали интересный случай. Мама (довольно мощный медиум) и дочка спорили в магазине на тему какого-то платья. Дочка хочет, а мама говорит «не бери». Спорили и витрина лопнула. Просто, они как передавили энергией вдвоём, что стекло целиком осыпалось. Они решили тихо уйти. Почему? От их перенапряжения энергетический кокон раздался, вместил в себя ещё больше и раздавил пространство, вот стекло не выдержало, вылетело из витрины полностью, распалось на мелкие кусочки.

Энергетический удар он намного сильнее обычного. Почему? Потому что он деформирует ауру. Как свою, так и чужую. Он создаёт много проблем. Поэтому прежде чем поднимать в себе такого рода эмоции задумайтесь во что это может вам вылиться. Не сегодня. Смотрите сразу на 5 лет вперед. Не будете ли вы через какое-то время сожалеть о действии, которое вы совершаете? Иногда в порыве страсти, эмоций, люди желают кому-то что-то. Вот я хочу насолить кому-то. Зачем? Вот он не прав. Ну и что? Ну и не прав. И дальше что? Это же он не прав. Зачем ты-то туда лезешь? Хочешь вместе с ним неправ быть? Ты хочешь научить его чему-то? Зачем? Он что, тебя просил научить? Он не прав, да, хорошо. Он покувыркается, поймёт, или извинится или нет. Одно из двух.

Так вот. К чему это? Сейчас очень важно понять этот момент! Суть в том, что всё это происходит внутри вашей энергетики, это не происходит где-то там. Это не происходило вчера, это не происходило пять лет назад. Это происходило здесь и сейчас. Почему? Потому что оно происходит здесь и происходит постоянно, потому что как энергия проблема - не материальна. И в этом смысле есть загвоздка. Она не подвластна времени. Она сидеть там будет и эту жизнь, и следующую, и последующую. Как Всевышний сказал: «она там на тысячу поколений». Почему? Потому что она не материальна.

Фактически, получается так, что, создав какое-то действие, его невозможно отменить потом. Потому что даже если мы удалим эту энергию, память то куда деть? Память то мышечная остаётся, долговременная память остаётся, шаблоны остаются, проблемы на их основе остаются. Об этих проблемах мы будем с вами говорить. Это сложнейшая тема. Тема, которая вам позволит даже летать научиться. Я не говорю, что я научился, может когда-нибудь. У меня пока задачи такой не стоит. А у вас, если делать нечего, можете потренироваться на досуге.

Пока вы это читали у вас наверно возникла мысль «и что же мне теперь вспоминать все, что я за всю жизнь успел сказать кому-то?»

Как мне одна женщина сказала: «Сергей, я после вышей очистки, после вашей процедуры бегу в церковь и наполняюсь энергией. Потому что, когда идёт очищение, тут же идёт заполнение. Невозможно очистить и оставить человека без энергии». Что за мысли? Когда биоэнергетик работает, он не оставляет дырки, все место, что очищается заполняется потом светлой, чистой энергией. Никто от биоэнергетика пустым не выходит. Иначе тогда в чем смысл???

«Вот я иду, заполняюсь и мне становится плохо». Я говорю, конечно плохо. Ты пришла в церковь, слила всю энергию, и накачалась там проблемами других людей, которые приходят туда их сливать. А священник ходит потом подчищает за всеми. Поэтому и лица у всех такие, как будто бы их обидели по жизни. Грехи несут до сих пор все. Хочешь идти - иди без всякой связи, если чувствуешь, что надо.

Нельзя в церкви медитацию делать. В церковь идут молиться. Идешь молиться - молись. Хочешь медитацию делать - иди делай в другом

месте. Почему? Потому что медитация - это уход внутрь. Во внутренний мир, в систему подсознания, где мы вдруг понимаем, что у нас готовый, глобальный, огромный мир, в котором мы живём, и мы его тащим.

Со страниц этой книги вы поймёте, почему человек его несёт и его скрючивает.

Так вот, аллегория проста. Представьте себе стакан воды. В него взяли щепотку грязи бросили и размешали. Что такое агрессия? Что такое эмоциональный всплеск? что такое негативная ситуация, которая выводит человека из себя? Это когда вот эту баламуть, которая на дне, встряхнули сильно и она пылью поднялась наверх. А опускается очень медленно. Вода перестаёт быть прозрачной. Она грязная, её нельзя пить, ей нельзя умыться, ничего. Ну, если это не лечебная грязь, конечно. Не вся грязь лечебная, и далеко не вся лечебная грязь полезна, скажем так.

Так вот, когда мы встряхнули этот стакан, грязь поднялась. Человек что пытается делать? Он барахтается в этом состоянии, крутится, крутит руками, суетится, бегаёт. Что происходит если сравнить со стаканом? Он постоянно перемешивает эту баламуть. Это называется желание решить проблему во что бы то не стало. Вся грязь снизу поднимается наверх. Человек вспоминает всё про всех. Все вдруг становятся плохими, всё вдруг не вовремя, все вдруг мешать начинают. Всё. Жизнь закончилась. Одни проблемы.

Как быть? Ну первым делом спокойно сесть и просто ничего не делать. Садимся, закрываем глаза и сидим. Просто сидим, ждём. Ждём, когда эта энергия наиграется. Ждем, когда эта энергия усядется, уляжется где-то там. Постепенно из этого вышли.

### **Вера в себя. Установки и шаблоны. Внешнее воздействие**

Немного ниже я опишу подробно технику этой медитации, когда перейдем к практическому применению, а сейчас хочу немного порассуждать на тему веры в себя шаблонов, по которым живет человек. Не слепой веры в себя, не когда там врут, а просто ты должен верить в себя, поднимать свою самооценку. А как? Что значит верить в себя? А я что, в себя не верю, что ли?

Так вот, проблема в том, что человек живёт на основе шаблонов. Шаблонов, которые ему были навязаны в течение жизни, в детстве говорили это нельзя, это можно, это будет, это работает, не работает, это правильно, не правильно и так далее. И тем самым, мозг в какой-то определённый момент пропускает через себя информацию, отсеивает огромное количество вариантов, которые он по определению сравнивает с теми шаблонами, которые сидят где-то внутри, так как вроде смысла в них нет. Как будто человеку они не нужны. То есть, мозг решает вместо нас, что нам хорошо, а что нет. Поэтому люди и не знают до сих пор. Им просто сказали, что они не летают. Сразу вопрос. Ну как можно летать? О! Шаблон сработал. А как? А очень просто.

Сейчас я стараюсь сделать акцент на том, что может наше подсознание, какие у него есть возможности. Мы постепенно будем открывать одну дверь за другой, чтобы не было, знаете как, на старую дряхлую машину сверху положили огромный новый двигатель. Машину естественно придавило к земле, и сказали «ну а что, хороший двигатель... почему машина сломалась?» Потому что машина была не адаптирована под хороший двигатель. Она должна была ездить на плохом. Хочешь хороший - начинай её переделывать, а лучше всего выброси старую и организуй себе новую.

Так вот, чтобы решить огромный спектр задач одним махом, иногда делают перезагрузку жизни. Это не мой метод. Я такими радикальными методами не пользуюсь, потому что я не знаю, что будет дальше. Будет ли это то, что я хотел бы чтобы было. Либо моя душа передумает и скажет «а ладно. Пойдём в другое измерение». И пошли. И всё, ты ушел, а через какое-то время придётся доделывать.

Сейчас мы с вами пойдём в ноги.

Суть работы, которую мы с вами пойдём делать, заключается в том, что, как я вам сказал, в нашем небоскрёбе кто-то живёт. Кто? Мы не знаем. То есть мы будем исходить из незнания. Мы не знаем, мы придём, постучимся в дверь, образно говоря. Нам откроют, и мы посмотрим, что это за люди, почему они тут живут. Люди, я имею в виду именно люди. Почему люди? Потому что сознательные энергии. Это энергии, которые в нашей жизни когда-то повлияли на те или иные ситуации, на те или иные события, которые впоследствии отразились на результатах в нашей жизни. Например, почему человек



живёт плохо, почему у него нет денег, почему он больной? Потому что когда-то кто-то сказал, что так хорошо. Он это воспринял как за истину последней инстанции, а потом забыл про это.

Так вот, представим себе ситуацию, что, скажем так, когда-то где-то в жизни человек упал, потянул себе связку, поломал себе ногу, повредил колено и так далее. Оно прошло уже давным-давно, всё уже зажило, никаких проблем. Но через какое-то время появились неприятные ощущения в этом месте. Что происходит?

Происходит то, что появилась какая-то энергия, не важно какая, назовем ее, например, энергия самобичевания. Когда человек чужие проблемы воспринимает как свои собственные. И вместо того, чтобы сказать: «Я тут ни при чем. Это не моя проблема. Почему я её на себя взваливаю? До свидания. У вас проблема вы ее и решайте» человек говорит: "Ой, да. Ой, всё! А как же мы будем без него?" Он умер, и всё, не надо умирать рядом с ним. Ну заболел и заболел, и что такого? Ну смертельная болезнь, и что? Ты то тут при чём? Ты какой отношение имеешь к этому? Что каждый должен натянуть на себя мину скорби и сидеть: «Ой, боже мой! И что же мы теперь будем делать? И как же мы будем жить?»?

Я вообще предлагаю разок другой сходить на кладбище. Просто сходить и посмотреть сколько хороших людей там лежит. Хороших, плохих, средних, молодых, старых и так далее. Не важно. Просто чтобы понять, что ничего такого в этом нет, и где-то у вас там тоже есть место. Будет, кости куда-то же надо положить. Они же должны превратиться в прах. А мы-то с вами пойдём дальше без тела. Зачем нужно так сожалеть? Причем сожалеть настолько, что аж себе испортить здоровье.

Я не говорю про эгоизм сейчас, я не говорю про себялюбие. Я не говорю про сухость и холодное сердце. Я говорю, что чужие проблемы - чужие проблемы, не надо в них участвовать, не надо себя туда насильно вкатывать. Не надо себя туда вкатывать, чтобы потом всем показать, как вам тяжело.

Мне говорят, вот человек помер. Я говорю класс. Почему? Потому что человек освободился от проблем, а нам ещё жить 50-60-70 лет здесь, а он уже ушел. В Высший мир, со Всевышним поздороваётся, он ему скажет: «Ну что ж ты? Давай. Куда выбираешь? Несколько вариантов

куда тебе идти дальше». «Ну я не знаю, мне было в жизни так плохо». «Может ещё разок сходишь, поправишь? Пусть будет уже хорошо».

Так вот, чтобы мы с вами не попали в такую ситуацию, что придется исправлять ошибки прошлых жизней, лучше не давать негативным, низшим энергиям, управлять вашей жизнью и рассказывать, как надо жить плохо и долго.

### **Маскировка негативной энергии**

Расклад простой. Энергия какой-то завистливой, например, женщины вошла в вас через конфликт с ней в вашу голову. Вы целый вечер с ней боролись, старались её убрать. Эта энергия ходила, ходила и говорит: «О, классное место, ты посмотри, прям для меня». И успокоилась. Про нее забыли, через какое-то время при благоприятных условиях энергия начинает шевелиться и говорит: «Нас таких здесь уже много. Можно начать шевелиться. Все. Теперь мы можем начать бороться за наше место». И тут начинается.

На первый взгляд - это просто какой-то набор проблем: крыша течёт, трубы полопались, но это череда проблем, которые не заканчиваются. И человек и платит, и платит, решает и решает. И так ходит по кругу, он думает, что да, так она и выглядит эта жизнь. Почему? Потому что залез туда, где не должен быть. Система всё делает для того, чтобы тебя оттуда выгнать. Не потому, что ты плохой, наоборот, потому что ты хороший. Потому что тебе не место в этом, встань и уйди в другое. Ой, я же тогда все это потеряю. Ну и что? Это твоя плата за то, что ты был такой непослушный в своё время. Оплатил за своё знание, куда не надо лезть. Очень хорошо, но лучше сделать десять ошибок, чем сидеть и сомневаться: надо, не надо, пойду, не пойду. А пошёл, ошибся, пошёл, ошибся, пошёл. И пошёл.

Есть целая таблица, сколько раз люди ошиблись прежде чем они стали владельцами огромных корпораций. Один человек в ней ошибся 1600 с лишним раз, и в 64 года таки смог основать свою фирму, которая стала мировым лидером в производстве чего конкретно не помню. Если интересно - интернет вам поможет. Возраст не важен. Абсолютно.

Есть очень классная техника по решению любой задачи, если вы думаете, что всё плохо, найдите этой ситуации синоним. Противоположность. Плохо - хорошо. Болею - здоров. Нищий - богатый. Не пытайтесь манипулировать негативными состояниями. Они вас туда засосут - не выберетесь.

Друзья, есть очень классная формула, простая до невозможности, задайте себе простой вопрос, всегда задавайте его. Хотели бы вы находиться рядом с человеком, который все время с кривым лицом и в негативном настроении? Мне плохо, там меня подставили, тут на меня наехали, там не то, и все плохие вокруг. Ты не хочешь это слушать, но я всё равно тебе это навяжу. Хотелось бы вам рядом с людьми находится, которые вечно о проблемах рассказывают, а до вас им и дела нет? Так вот представьте себе, что вы можете быть именно такими, если будете пользоваться негативной стороной вашей личности. У нас есть обе, они всегда есть.

Как один человек сказал, чем больше светлого в человеке, тем больше в нем тёмного в противовес. Просто светлый человек смотрит в светлое, тёмный в тёмное<sup>6</sup>. Вот и всё. Работы-то, просто фокус свой переставить с одного на другое!

Я сейчас опишу технику медитации, в ней мы пойдём в одно место и спросим: «Кто здесь живёт?». И вдруг мы увидим много всего, потому что после этого вопроса любопытные негативные энергии оживятся и проявятся. Таким образом мы сможем их оттуда убрать.

А чтобы место не было пустым, заполним его энергиями. Движение, сила, успех, развитие и так далее. То есть всё, что кажется, и должно быть позитивным.

Значит мы идём выяснять, кто здесь живёт?

### **Медитация «Работа с подсознанием. Очищение нижних уровней»**

*Сядьте ровненько, закройте глаза. Сделайте один глубокий вдох, выдох. Теперь мы сделаем один глубокий вдох животом.*

---

<sup>6</sup> О том, как жить в позитиве смотрите в [курсе Сергея Ратнера «Переход в позитив»](#)

*Не переживайте, что ваш живот вывалится, и все узнают, что он у вас есть. Это медитация - здесь можно. Сделайте ещё один глубокий вдох, и на выдохе расслабьтесь. Расслабьте плечи, шею, глаза, руки, спину, уши.*

*Представьте себе, яркий белый свет окутывает вас со всех сторон спереди, сзади, с боков, с головы, с ног: полностью, как будто бы это такое белое пуховое одеяло, которое полностью вас закутывает как будто облачко со всех сторон. Яркий, белоснежный, чистый свет.*

*Это наше наполнение, это наша защита, это наше состояние, в котором мы будем находиться во время медитации. Потихонечку начинаем двигаться вниз к ногам.*

*Спускайтесь, как будто бы по этажам огромного небоскрёба, на уровень ступни. Стопы. Представьте, как будто бы вы такого размера, что ваши ноги идущие куда-то вверх огромные две трубы, соединяющиеся где-то там наверху с туловищем, руки, голова, шея. Где-то там, вы сейчас на уровне стоп. Посмотрите, взгляните в эту картинку, попытайтесь увидеть, сколько шлаков в течение жизни высыпалось в это место. Не бойтесь осознать этот момент, просто поймите, что вы находитесь в том месте, куда сыпается весь хлам вашей жизни. Может быть у кого-то появилось ощущение, что вас завалило там, может быть, у кого-то появилось ощущение, что много, у кого-то появилось ощущение, что хлам разношерстный.*

*Не бойтесь, почему? Потому что вы окутаны белым светом. Этот белый свет защищает вас в этом месте от того, чтобы вы не перепачкались, ничего с вами не случилось. Вы пришли чистить своё собственное подсознание, своё собственное тело. Потому что здесь, в самом низу, находятся те ситуации, которые уже отжили.*

*В тот момент, когда мы сейчас начнем отчищать ноги, вы должны понимать, что вы не будете расходовать ни грамма, ни капли энергии. Как в том стакане воды, которую можно просто пропустить через марлю, через фильтр, и вся грязь там останется. Но это та же вода, она не перестаёт быть водой, просто она была грязной, а теперь чистая. Это та же энергия,*

*только сегодня она в одном состоянии, когда вы её почистите вы увидите, что вы на том же самом месте, в то же самое время, но ощущения в теле абсолютно другие. Поэтому представьте себе в углу того пространства, в котором вы сейчас находитесь, огромную канализационную трубу.*

*Огромная дыра, слив, сток. Создайте себе эту картинку. Если кто-то вдруг думает, может быть это не то, может быть мне это кажется - не важно. Сейчас абсолютно не важно. Вы в своём воображении создаёте картину, которую я описываю. Концентрируйтесь на том, что прочитали, не разбегайтесь в мыслях.*

*Представьте, как огромный фильтр откуда-то сверху потихонечку проходит через все слои вашего небоскрёба. Фильтр, который может проходить абсолютно через всё пространство. Ему не мешают ни физическое, ни духовное тела. Он задерживает в себя только те энергии, которые являются шлаком, отбросами, обрывками информации, которые создают вкуче проблемы. На него, как на магнит налипают все эти негативные составляющие вашего организма. Может быть появится легкое головокружение, комок в горле, удушье, ещё что-то.*

*Сидите, наблюдайте за этим состоянием, дайте фильтру пройти через всё тело сверху вниз. Через ноги. Представьте, как он набирает в себя весь этот мусор. Очищайте себя. Не важно сколько времени это займет, дайте фильтру прилепить к себе все.*

*Если вдруг видите, что какая-то энергия в виде какого-то человека вдруг прилипла к этому фильтру, значит - этот человек был лишним в вашей жизни, он просто занимал пространство. Не бойтесь, я позже объясню, что это может быть такое.*

*А сейчас наблюдайте, как фильтр проходит через бёдра, колени, ступни. Наблюдайте, как после его прохождения энергия становится светлей. Как та водичка в стакане, вдруг провели фильтр, и она стала чистой, пригодной для питья. Дайте этому фильтру уйти в канализацию вместе с тем, что на него налипло. Ощутите лёгкость, свободу, скованность ушла. Появилось такое ощущение, как будто бы течение восстановилось, и движение энергии запустилось заново.*

*Если у кого-то есть, что болит: в ступне, в коленях, в голени, в тазобедренных суставах. Выше пока не идём, работаем только с ногами. У кого-то вены, вывихи, переломы могут быть. Подойдите в своём воображении, в своей медитации к этому месту и спросите вопрос "Кто здесь живет?". И наблюдайте, кто выйдет вам на встречу. Это может быть любой. Это может быть кто угодно.*

*Заверяю вас, тут никого не должно быть. Если он там сидит, значит он в этом месте создаёт вам проблему. Без эмоций, без осуждений, без попытки понять почему, откуда он там взялся, в следствие какой ситуации он там появился, долго ли он там сидит, что он уже успел понаделать - абсолютно не важно, без всякого анализа. Он есть - его там быть не должно.*

*Потому представьте себе открывается дверь, за дверью открывается свет, за дверью светлая чистая энергия. Вы предлагаете этому человеку покинуть ваше пространство и удалиться в своё.*

*И так по всем местам давайте с вами пройдемся. Прямо по ногам, тазобедренные суставы, так называемые, органы деторождения, здесь тоже можно. Как у мужчин, так и у женщин перепровериться, потому что там много чего бывает.*

*Кого там только нет. Поэтому это место обязательно себе проверьте, обязательно задайте этот вопрос, и вы удивитесь, сколько народу там живёт: бывшие и так далее. Каждому откройте дверь, и каждого попросите покинуть помещение. Нечего им там делать.*

*Остановите свое внимание там, где вам хочется поработать, колени так колени, голеностоп, так голеностоп. Тазобедренные суставы, мышцы, вены, всё, что в этом месте лежит.*

*Всех выводим в свет и до свидания. Куда он там пойдёт - вас не интересует. Вы не должны заботиться больше об этих людях, которые создавали вам проблему, или жили здесь в своё удовольствие. Хватит, халява закончилась. Дверь открыли - прощайте.*

*Потихоньку заканчиваем, представьте, как вы, окутанные светом, стоите в абсолютно чистом пространстве. Свободном от*

*нерадивых жителей. Представьте, как светлая чистая энергия вливается в это пространство, заполняет его со всех сторон.*

*Заполняет, прямо ловите ощущение, как будто бы светлеет в голове, то есть ощущение должно быть такое, как будто помыли дом, помыли окна, свежесть. Заполнили, позакрывайте все двери, поднимайтесь обратно, увеличивайтесь в размерах, садитесь обратно в своё тело, возвращайтесь в реальность. Из той реальности в эту.*

*Сделайте глубокий вдох, выдох, пошевелите пальцами на руках и ногах, вдох, выдох и на третий вдох, на выдохе откройте глаза<sup>7</sup>.*

Эту медитацию можете делать хоть каждый день, определённый период времени, пока не почувствуете, что все чистенько, ровненько, без искажений, без деформаций, всё четко заполнено, хорошо. Проблемы есть всегда.

Единственная наша задача - это, вычистив данное пространство, не заполнять его мусором до ощущения, что уже до горла добралось. Мы говорим: "О! Пылинка появилась. Хорошо." Проще ее убрать, чем потом вёдрами выносить.

---

<sup>7</sup> Нужны медитации на оздоровление? Воспользуйтесь [Целительными медитациями Сергея Ратнера](#).

## Заключение

В заключение: не сожалейте о том, чего у вас нет, и радуйтесь тому, что у вас есть, — не важно, что это и как это выглядит. Разглядите в любой вещи хорошие стороны и будьте здоровы, живите богато.

Если у вас появились вопросы, то вы можете задать их на [Форуме](#), и я с удовольствием вам отвечу и разъясню то, что вам непонятно. Если вам интересно получать от меня новости, то подписывайтесь на Электронную [Газету Секреты Силы](#), в которой я регулярно делюсь новыми техниками, комментирую наиболее актуальные вопросы и публикую анонсы ближайших событий Центра Ратнера «Секреты Силы».

Вот лишь небольшой список проблем, с которыми сталкиваются посетители Центра Ратнера и успешно решают, благодаря обучению на курсах и занятиях, книгам и материалам сайта [www.metapower.tv](http://www.metapower.tv):

- чем заниматься, найти себя, свое место в жизни,
- здоровье, его разные аспекты: от исцеления до долголетия,
- найти вторую половинку,
- взаимоотношения в семье, с близкими, родителями, детьми, в обществе и на работе
- карьерный рост, позитивный климат на работе, деньги и улучшение материальных условий, создание своего дела и продвижение бизнеса
- нейтрализация различных негативных ситуаций и энергетических воздействий.

Мы не пересказываем чужое, у нас свой подход, свой канал с Высшим Миром, информация из «первых рук» и своя система саморазвития и обучения. Неограниченные инструменты развития любого, кто хочет, кому интересно понимание своих возможностей, и кто готов сам строить свою судьбу.

Всех благ,  
с уважением,  
Сергей Ратнер