Неоднократно общаясь с тибетскими учителями, буддийским монахами, которые ездят по миру с лекциями, я задавала один вопрос который волновал меня: "Как вы сохраняете и поддерживаете свой уровень энергии, общаясь с таким количеством людей"?

Первое – они говорили: «Да.Наша энергия ограниченна. Утром наша батарейка заряжена максимально, к вечеру мы чувствуем усталость и хотим спать. Тоже самое с нашей жизненной энергией – она ограничена. Я осознанно выбираю, кому отдавать эту энергию, чтобы она принесла максимальную пользу миру и всем живым существам. Я знаю, что отдаю энергию и выбираю объект с тем, чтобы эта энергия принесла максимальную пользу. Отдавать энергию это естественный результат сострадания к миру. Далее, я устраиваю себе ретриты, моя жизнь продолжает быть наполнена медитациями. Если три месяца в год я вынужден разъезжать по миру отдавая энергию людям, то следующие три месяца я, вероятно, проведу в ретрите, чтобы снова быть максимально заряженным».

За восемь лет в Индии я многому научилась. Благодаря общению с теми, кто был источником знаний, я знаю как практиковать накопление из Источника. Далай Лама, реализованные йоги, ахгори, буддийский монахи, мои учителя - давали мне много практических методов, чтобы познавать жизнь и познавать Джив....(Джива - душа на санскрите). Я училась как наполняться от Источника, используя асаны, мантры, медитацию, тишину, природу. Я училась как НЕ использовать людей, чтобы решить мои проблемы, наполниться счастьем и светом.

Я путешествовала всегда одна. Я помнила о своей цели, и все время посвящала накоплению энергии, взаимодействию с местом - Индией. Интуитивно, с момента переезда сюда, я игнорировала попытки случайных знакомых нарушить мою внутреннюю тишину и углублялась в практику накопления или возврата потерянной энергии.

Те редкие встречи с такими же глубокими искателями давали мне очень много, они наполняли меня новыми знаниями, они вдохновляли меня. Но этих людей было не много. И этих людей было просто узнать среди других. Им также было комфортно в своем одиночестве, они не стремились к другим, они были, очевидно, наполнены собой, они были наполнены светом.Начав работать с группами, первое, что я заметила – был обмен энергией. Мои группы, моя работа гидом, это две недели интенсивного общения, постоянного совместного время препровождения, когда я имею возможность

сравнивать объем энергии "до общения" с людьми и "после".

В первые несколько дней мой уровень энергии был очень высоким. Мне требовался этот запас, чтобы провести несколько бессонных ночь, встречая людей с разных рейсов. Дальше, в середине путешествия, наш уровень энергии становился примерно равным, в конце я чувствовала глубокую усталость – я больше не могла медитировать, воспринимать духовную энергию, я чувствовала опустошение.

Я восстанавливалась йогой. Я наполнялась благодаря долгим неделям "после", когда я не выходила из моей комнаты или выходили только ночью. Так я снова возвращалась к уровню моей максимальной наполненности, способная воспринимать эти высокие энергии, требующие максимального покоя ума и вибраций.

Вибрации - это и есть энергия и ее качество – это вибрации. Прибывая в местах природы, мы синхронизируется с местом и достигаем постепенно уровня вибрации места. Прибывая в городе, через какое-то время, мы синхронизируемся с городом (общим усреднённым качеством энергии живущих в городе людей) и получаем некую усреднённую энергию.

Качество этой энергии без внимания к нему, стремится к отрицательному показателю, стремится к падению вниз.Один буддийский учитель сказал, что существует три типа людей. Первые – дающие энергию. Вторые – люди, прибывающие в условном равновесии «давать-брать», и следующие – берущие.
Когда вы случайно встречаете кого-то на улице, вы заряжены, вы счастливы, внутри вас много тишины, то другой человек интуитивно чувствует, что нуждается в вас. Он предлагает вам провести время вместе: « Ну рассказывай...»..Рассказывая, мы отдаем энергию и человек, который случает, получает ее. Во-первых, мы не обязаны удовлетворять всех людей. Мы не обязаны делать всех людей счастливыми.

«Давай встретимся и обсудим что-то важное для нас обоих. Прочитай вот эту книгу, и мы ее обсудим на встрече. Давай ты помедитируешь месяц вот этим способом, и мы встретимся и обсудим. На одном уровне мы сможем быть в равновесии ... Это будет полезный нашему развитию и духовному росту обмен».

Ты можешь поддержать человека в трудной ситуации, но при условии, что это случилось однажды и человек способен услышать тебя. При условии, что человек не является вампиром.

Энергия это как деньги, мы ответственны за то на что тратим деньги. Множество людей готовы просто так получить от нас все наши деньги. Особенно много таких людей в Индии. И постепенно ты учишься здесь, в Индии, осознавать и регулировать свой поток энергии.

Какое место тебя заряжает, а какое отнимает...После встречи, с каким человеком ты чествуешь – «Я вдохновлен на действие». А кто тебя делает уставшим и пассивным. Усталость после общения - это главный показатель потери энергии. Вы пообщались с вампиром.

Вампир – это жизненная позиция, это результат неправильного образа жизни и жизненных установок. Наша задача – вежливо ограничить общение с такими людьми. По мере саморазвития мы имеем право пересматривать наш подход к внешнему общению. Слушать свою интуицию и тело.
Ретрит и уход в пещеру имеет огромное значение для практика. Точно также и в мире, накопление духовных сил предполагает осознанный выход из тривиальных отношений, где каждый желающий приходит и забирает наше внимание, наши мысли, давая взамен свои собственные, не совпадающими с нашими.

Мы не обязаны быть хорошими для всех, нравиться всем, позволять иметь себя всем.

Со временем появляется очень много людей желающих вас. Чем глубже в медитацию, тем больше людей желающих подпираться вашей энергией, энергией, которая нужна вам для достижения духовных целей и духовного роста.

Все что мы должны – поделиться инструментом. Это и делают буддийские учителя, странствующие по миру со своей лекцией, посланием миру. Они не стремятся отдать свою энергию всем, кто потерян и опустошён. Они дарят свой метод. Вот тебе мала и мантра. Вот одна техника медитации. Вот тебе книга – почитай. Будь источником

энергии – генерируй эту энергию из Источника. Не воруй, осознавай, кому даешь, как эта энергия в итоге будет усвоена... Будь щедрым, только с тем, кто готов учиться, кто уважает то, что уважаешь и ценишь ты. Но дав единожды способ научиться, взять – не становитесь донором паразита, не желающего развиваться.

Сознание должно быть трансформировано. Человек должен развиваться и улучшать вибрации своей энергии. Тот, кто был сознательным или бессознательным энергетическим вампиром должен стать наполненным, не чужой энергией, а собственной практикой, Соединившись с Источником , благодаря медитации, каждый человек становится дающим и имеющим.