



Олег Матвеев

# **Б**еседы с **Б**арри

Книга 2

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА.....	3
БЕСЕДА 8. ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ВСЕЛЕННЫЕ .....	4
Сила и намерение .....	4
Пространство физическое и личное.....	5
БЕСЕДА 9. ЛОГИКА И ИНТУИЦИЯ.....	7
Процессинг, интуиция и алгоритмы.....	8
Фокусирование .....	9
БЕСЕДА 10. ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О БУДУЩЕМ .....	10
Индикаторы и предзнаменования.....	11
Счастлиное число .....	11
Как это работает .....	12
БЕСЕДА 11. УПРАВЛЕНИЕ БУДУЩИМИ СОБЫТИЯМИ .....	13
Если нет свидетелей .....	13
Путешествия во времени .....	14
БЕСЕДА 12. О ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЯХ .....	16
БЕСЕДА 13. РОДСТВЕННАЯ ДУША.....	18
БЕСЕДА 14. РИТУАЛЫ И ПРАВИЛА .....	20
БЕСЕДА 15. ДВЕ ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ.....	21
О духовном продвижении .....	21
Упражнение 1. Управление вниманием.....	22
Упражнение 2. Маленькая универсальная техника .....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	24

## О чем и для кого эта книга

В этой книге я продолжаю рассказ о моих личных встречах с оригинальным мыслителем и философом Барри Файрберном. Начало – [в первой книге](#).

В основе книги - мои частные беседы с Барри, иногда я добавлял наиболее характерные эпизоды из его семинаров, на которых я был переводчиком. В этой книге собраны наши с ним разговоры на различные темы, которые были интересны нам обоим.

Книга предназначена для всех интересующихся саморазвитием и самосовершенствованием. Именно для этой категории людей были предназначены семинары Барри, в которых ему удавалось просто и доступно рассказывать о весьма сложных вещах. Надеюсь, что эта информация окажется вам полезной в поиске вашего собственного пути и в преодолении трудностей, которые могут возникнуть.

## Беседа 8. Физическая и умственная вселенные

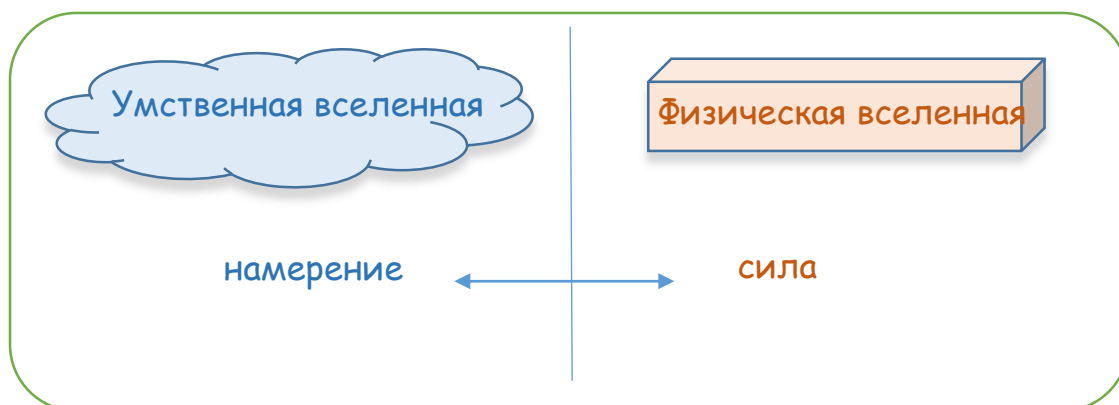
Что такое физическая вселенная, думаю, всем известно – это все то, что нас окружает. Иногда эту вселенную еще называют общей вселенной, потому что мы все, в той или иной мере, имеем к ней доступ.

Внутри, в уме каждого человека, есть еще его личная вселенная – умственная вселенная. К этой вселенной имеет доступ только он сам, поэтому ее и называют «личной». Правда, иногда появляются люди, которые обладают телепатическими способностями, и могут сознательно и целенаправленно кое-что выцепить из личной вселенной другого человека, но это довольно редкое явление, поэтому можем пока не брать его в расчет.

Интересно, что между этими двумя вселенными можно заметить некоторую аналогию.

### Сила и намерение

Сила – это атрибут физической вселенной. Ее эквивалент в умственной вселенной – это намерение. Сила производит изменения в физической вселенной. Намерение человека тоже способно производить изменения. Можно сказать, что намерение – это некая сила, которая находится в уме.



Иногда сила в физической вселенной может быть заблокирована, и это приводит к накоплению стресса, давления, например, когда огромная масса воды сдерживается дамбой.

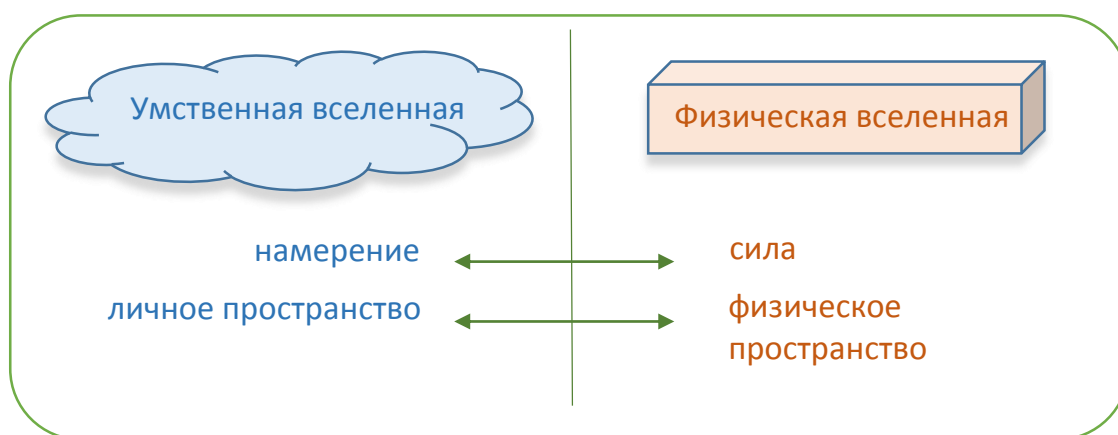
Заблокированное намерение, которое человек не может по каким-то причинам реализовать, осуществить, приводит к психологическим стрессам, разочарованиям

и, в конечном итоге, может сказаться на физическом здоровье человека. Исследуя этот вопрос я пришел к концепции Матрицы способностей, с помощью которой можно определить, где именно произошла блокировка и как можно ее снять, но это отдельная тема для отдельной книги.

## Пространство физическое и личное

Физическое пространство – это наше обычное пространство, в котором мы можем перемещаться и что-то делать. Личное пространство – это некое субъективное ощущение, представление о пространстве, которое человек считает своим. Барри еще называет это «бытийностью».

Представьте шумную вечеринку человек на двести. Вдруг появляется еще один гость с очень большим личным пространством (большой бытийностью), проходит через зал, шуму никакого не создает, но все присутствующие сразу оборачиваются и замечают этого человека. Потому что такой человек обладает всем пространством, которое есть, и другие люди это чувствуют, в то время как человеку с маленькой бытийностью приходится прилагать значительные усилия, чтобы окружающие его заметили и обратили на него внимание.



Личное пространство – это интересный вопрос для исследования, потому что оно может меняться в зависимости от состояния человека и внешних обстоятельств.

Например, если человек испытывает горе, то у него личное пространство очень маленькое, оно может не выходить за пределы его физического тела. Поэтому, чтобы пообщаться с тем, кто находится в горе, его нужно обнять и прижать к себе, тогда он лучше воспримет то, что вы до него хотели бы донести.

Если человек находится в состоянии воодушевления, энтузиазма, то с ним легко общаться, даже если он находится на значительном расстоянии от вас, потому что у

него в таком состоянии личное пространство большое и он легко уделит вам столько внимания, сколько нужно, конечно, если захочет.



Несанкционированное вторжение других людей в личное пространство обычно вызывает у человека неприятные ощущения. Заходя в транспорт в час пик, люди инстинктивно свое личное пространство стремятся уменьшить, ужать, чтобы снизить дискомфорт.

И наоборот, если вы находитесь на открытой местности, у моря, в горах, ваше личное пространство становится большим, и это субъективно воспринимается как хорошее, комфортное состояние.

Беда нашей цивилизации заключается в том, что, как правило, городские жители хронически находятся в состоянии с ужатым личным пространством, и это сказывается на их настроении, способности общаться и физическом здоровье. Именно поэтому горожане так стремятся выбраться к морю, в горы – чтобы наконец-то позволить себе увеличить свою бытийность.

На тренингах я часто даю [несложные упражнения](#), которые помогают восстанавливать личное пространство и удерживать его. Работе с пространством я много внимания уделил в ставшей уже легендарной Солопрактике.

Так что исследования продолжаются, тема развивается.



В разговорах Барри упоминал и про другие аналогии, но я хотел бы предоставить читателям возможность заняться самостоятельными поисками и исследованиями в этом направлении. Это увлекательное занятие, поверьте.



## Беседа 9. Логика и интуиция



Что такое логика, наверно все знают. Логическому мышлению нас учат и в школе, и в вузе. С интуицией все гораздо сложнее, но, тем не менее, каждый может вспомнить моменты, когда внезапно «ниоткуда» приходило решение важной проблемы или задачи, которая до этого упорно не поддавалась логическому разуму.

Барри рассказывал, как он однажды попал на лекцию профессора Гая Клакстона (Guy Cluxton), а позже купил и его книгу «Заячий мозг, черепаший разум. Как повышается интеллект, когда вы меньше думаете» («Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less»). Мы с ним обсуждали некоторые интересные факты из этой книги.

Например, было обнаружено, что если вы даёте группе людей задачу, за решение которой обещаете вознаграждение, то это хорошо срабатывает, если интуицию применять не требуется, если задача решается чисто логическим путем. Если же для решения проблемы требуется интуиция или вдохновение, то лучше обойтись без обещания награды. Странно, не так ли? Но, видимо, интуиция работает по своим правилам, которые не всегда объяснимы с точки зрения привычной логики.

Другой пример из книги, о котором рассказывал Барри, связан с коллективным поиском решения сложной жизненной задачи. Берется определенная проблема из реальной жизни, связанная с отношениями или со сложной общественной ситуацией, и группе предлагается найти решение. Иногда те люди, которые в университетах учились, говорят: «Я знаю, как решаются подобные проблемы! Мы это изучали на таком-то курсе. Надо сделать это и это», но к решению данной конкретной задачи такой подход зачастую не приводит, потому что сложные жизненные ситуации редко решаются с помощью логики.



В нашей образовательной системе лучшим считается тот ученик, который первым дает ответ. Не тот, который выдает лучший ответ, а тот, который выдает ответ первым. Иногда бывает так, что эти быстро отвечающие люди действительно быстро выдают ответы, но саму проблему рассмотреть они не способны, поэтому их ответы не приводят к решению.

И получается такая ситуация: группа какое-то время с этой проблемой возится, легкого решения не получается, потом какой-то человек первым говорит: «Все, я

сдаюсь, я не знаю что делать». Проходит какое-то время, решения нет, и вдруг кто-то говорит, что, может быть, надо сделать вот так и так, и оно действительно срабатывает. Попробуйте догадаться, кто этот ответ дал? Обычно тот, кто первым сдался! Почему так получается? Потому что этот человек, сдавшись, отключил свой логический ум, и тогда появился шанс у интуиции, которая и подсказала правильный ход.

## Процессинг, интуиция и алгоритмы

Так что же такое интуиция? Лично мне нравится следующее определение:

**Интуиция - это бессознательный опыт**

Когда у человека много опыта, он делает правильное действие автоматически, но если его спросить, почему он поступил так, а не иначе, он четко ответить на этот вопрос не сможет. Кстати, Барри сам является таким интуитом. Я много раз наблюдал, как он ведет сессии, как он умеет задать клиенту именно тот вопрос, который в данный момент наиболее необходим. Но если после сессии Барри спросить, почему тогда он выбрал именно этот вопрос, он, скорее всего, просто пожмет плечами, ибо вопросы он задавал интуитивно.

И возникает такой парадокс: чтобы интуитом стать, нужно чтобы было много опыта, но для того, чтобы получить этот опыт, нужно много работать, а для работы нужна интуиция.

Замкнутый круг? Для того, чтобы мои студенты в этот круг не попадали, я на своих тренингах обязательно даю расписанные по шагам алгоритмы. Алгоритм для того и придумывается, чтобы можно было наработать какое-то количество опыта, начав с нуля.

По мере наработки опыта, растет и интуиция. Со временем, приходится принимать решение: слушать интуицию, которая подсказывает, что для того, чтобы у клиента было улучшение, сейчас надо отойти от алгоритма или продолжать вести сессию по алгоритму.

Наличие интуиции и знание тонких моментов – это то, что отличает мастера от новичка.

Обучая студентов, я всегда говорю, что алгоритм процесса – это не закон, а некий набросок того, как надо работать с человеком, или работать в солорежиме – с самим собой. Алгоритм не является супер-строгой инструкцией, которую нужно выполнять вопреки всякой интуиции и вопреки здравому смыслу, как это иногда делают в некоторых направлениях.



На момент нашего с ним общения, Барри считал, что интуитивный ум расположен в области сердца и работает очень быстро, но сигналы его часто просто глушатся нашим аналитическим умом, и мы можем очень легко упустить то, что он сообщает, если только не научимся быть очень чувствительными.



Вот что говорил Барри о «логических» клиентах:

*Человек, который приходит на сессию, но при этом не умеет смотреть вовнутрь и думает, что он такой умный и разбирается в своих проблемах, использует свой логический ум, но у него не хватает внутреннего спокойствия, чтобы прислушаться к тонким сигналам интуиции. Интуитивный ум – это ум, который требует спокойствия.*

Интересно, что для развития интуиции, Барри предлагает упражнения на создание и удерживание пространства, о которых я упоминал выше.

Вот как он рассказывал о своих интуитивных вопросах:

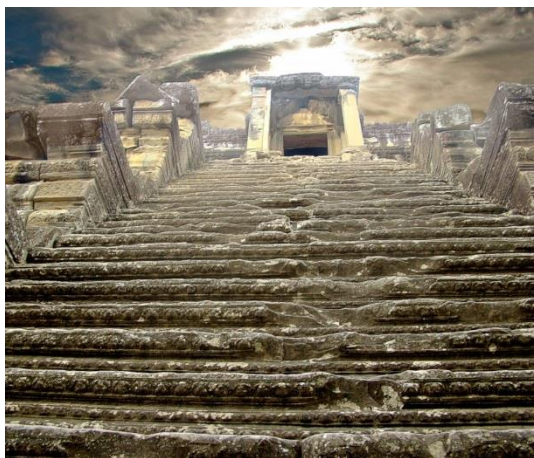
*Иногда в сессии, если у вас очень хорошая подготовка и вы сидите и не пытаетесь что-то делать (а многие считают, что в сессии нужно работать), то вы можете легко заметить эти маленькие мысли, которые легко выходят. И вдруг внезапно вы обнаруживаете, что задаете правильный вопрос и сами даже удивляетесь, откуда этот вопрос в голову пришел, потому что он сразу бьет в точку. Это свойство в себе можно развить. Когда у вас все внимание направлено на того, кто перед вами, а не на себя, и вы не пытаетесь ничего решать, у вас гораздо выше вероятность того, что вы найдете именно то, что нужно.*

## Фокусирование

Порой вас могут посещать состояния и мысли очень малозаметные и, поскольку они очень малозаметны и мимолётны, вы не полностью их осознаёте и можете не обратить на них внимания. Но иногда именно в этих мыслях могут скрываться ответы на волнующие вас вопросы. Как научиться смотреть в себя и слушать себя?

Многим людям помочь в этом может простой навык фокусирования, который вполне возможно у себя развить. О фокусировании я узнал из семинаров и книг Юджина Джендлина и стал активно применять его методы. В этой книге я не буду рассказывать о фокусировании, но отошлю вас в наш магазин, где есть небольшой, но эффективный [курс по фокусированию](#).

## Беседа 10. Осведомленность о будущем



Барри считает, что наша вселенная – это наше коллективное творение, наш согласованный телепатический сон. Поскольку сон этот согласованный, и его видите не только вы, это затрудняет предсказание будущего.

Если вы пишете сценарий для кинофильма или сериала, и при этом вы единственный сценарист, то вы в состоянии сказать, как будут развиваться в нём события. Если же вы работаете в команде из десяти сценаристов, то ваш контроль ограничен, и дальнейшие

события сценария зависят от вашего коллективного согласия.

Есть такие люди, которые подвержены попаданию в неприятности. Можно сказать, что они излучают вибрацию, которая притягивает разного рода неприятные, а то и опасные события в их жизнь. Что будет, если рядом с таким человеком находятся другие люди, которые излучают прямо противоположные вибрации? Какая тенденция победит? Заранее это сложно предугадать.

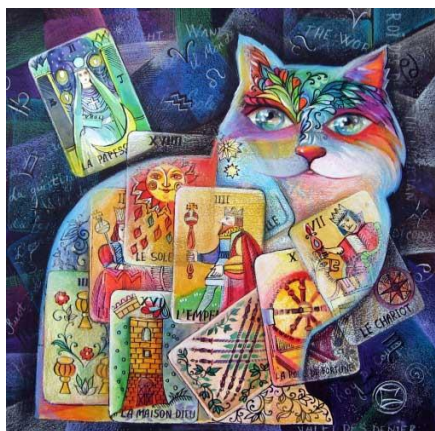
Рассказывая о том, как может проявляться наша осведомленность о будущем, Барри приводил такой пример:

*Однажды, на одной из станций лондонского метро, я направился к эскалатору и по дороге обогнал одну даму. Подойдя к эскалатору я заметил, что он неподвижен. Как вы знаете, если ступить на неподвижный эскалатор, можно испытать изрядную неловкость, потому что ваше тело привыкло, что эскалатор находится в постоянном движении, и вам привычно вставать на движущиеся ступеньки.*

*Когда я понял, что эскалатор неподвижен, меня посетила мимолетная мысль, что та дама, которую я только что обогнал, упадет. Мысль эта была совсем крошечная, и я едва уловил её. Пройдя несколько ступенек вниз по эскалатору, я услышал шум позади себя и обернулся. Женщина действительно упала, я помог ей подняться и провел по ступенькам вниз.*

Когда я услышал этот рассказ Барри, я, конечно же, вспомнил о множестве подобных эпизодов, имевших место со мной. Позже я даже «вычислил» у себя такую роль, которую назвал «злой провидец». Это, как правило, легкие мимолетные мысли, которые можно легко потерять в ежедневной суете, но именно они несут информацию, которая потом подтверждается.

## Индикаторы и предзнаменования



В терминологии Барри, индикаторы и предзнаменования – это события, которые наблюдаемы прямо сейчас, и которые помогают предсказать будущие события. Между индикаторами и предзнаменованиями есть существенная разница.

Индикатор связан с будущим событием причинно-следственной связью. Например, глядя на лицо человека и понимая, какие эмоции он испытывает, вы можете предсказать, как он будет себя вести. В данном случае, выражение лица, эмоции – это индикатор.

Но есть и другие явления, которые Барри относит к категории предзнаменований. Гадания, оракулы, гороскопы – для многих это горячая тема. Но тут надо понимать, что появление определенной карты или падающей звезды не является причиной грядущего события.

### Счастливое число

Очень интересная история о том, как Барри придумал себе счастливое число. Вернее, не придумал, а решил, что вот это число будет для него показывать, что он движется в правильном направлении.

*Цифру эту я получил, когда во время войны поступил на службу для юношей. Там у всех были номера. Первые цифры были одни и те же, а три последние – разные. У меня было 733. Я принял решение, что это число будет появляться в моей жизни, если я буду думать в правильном направлении или делать что-то правильно или идти в правильную сторону. Другими словами, через это число вселенная будет мне давать обратную связь.*



Другими словами, с помощью этого числа выстраивается своеобразный интерфейс, некая линия связи с подсознанием. Поначалу эта линия, эта примета работает не очень хорошо, потому что нет достаточного количества событий, подтверждающих статистику, но со временем эта примета начинает работать все лучше и лучше.

В Киеве после семинара вышли мы с Барри просто прогуляться. Выходим, а он стоит и смеется. Я говорю: «Что такое?» Он мне показывает номер машины — 733. И так было не раз, то номер дома такой попадется, то номер телефона... Получается так, что каждый раз, когда что-то хорошее должно случиться, он в каком-то месте встречает число 733, и у него это срабатывает.

Но такие штуки срабатывают не только у Барри! Я помню, как с одним из моих сибирских организаторов состоялся примерно такой разговор:

- А знаешь, почему я выбрал именно тебя?
- Это в каком смысле меня выбрал?
- Когда я принимал решение организовать ряд семинаров, нашёл в интернете пять или шесть тренеров, которые эти семинары могли бы провести. А тебя я выбрал, потому что у тебя номер телефона на 114 начинается.
- А какая связь?
- Ну, просто 114 это у меня счастливое число. Я когда собрал координаты всех тренеров, посмотрел, думаю, кому бы позвонить? Смотрю — у тебя 114. Ну, я и решил, что надо тебе звонить. И не ошибся!

## Как это работает



Есть такая примета про черную кошку, что если она дорогу перебегает, то что-то плохое должно случиться. Почему у некоторых людей эта примета срабатывает? Попробуем разобраться.

Допустим, есть Вася, который верит в эту примету. Допустим, за последнее время, кошки перебежали ему дорогу десять раз, и в девяти случаях ничего плохого не произошло, но Вася об этом и не вспомнит. Но если один раз действительно случилось что-то нехорошее, он тут же себе «поставит галочку» -- да, действительно, кошка дорогу перебежала, вот оно и случилось!

Примета срабатывает не потому что кошка пробежала (она тут совершенно не при чем), а потому что у человека есть убеждение, что если кошка вот так пробежала, то должно что-то произойти. Поэтому оно и происходит. И каждый случай, когда это убеждение получает подтверждение, делает его еще более сильным. Теперь, после того, как человек видит эту свою примету, он начинает излучать определенные вибрации, которые и притягивают те или иные события.

Барри взял это явление на вооружение и «запрограммировал» себе счастливое число – придумал себе примету, ее старательно отслеживал, и вот теперь она очень хорошо работает.



## Беседа 11. Управление будущими событиями

### Если нет свидетелей

Возможно ли управлять будущими событиями? Барри утверждает, что если событие было, но его никто еще не пронаблюдал, то это событие можно изменить. Причем Барри говорил о том, что у него были переживания, это подтверждающие. Рассказывал он об этом примерно так:



*Шел я в магазин покупать колоду карт. По дороге из магазина я колоду открыл, чтобы на них посмотреть, и тут одна из карт случайно выскользнула, ее подхватил поток воды, и она исчезла в люке ливневой канализации. Я даже не успел увидеть, какая это*

*была карта. Я было расстроился, что от колоды этой теперь никакого толку... И тут я вспомнил, что у меня дома точно есть двойка червей с такой рубашкой!*

*Тогда я мысленно вернулся в тот момент, когда я просматривал карты, и решил, запостулировал, что я уронил двойку червей, и представил, как именно эту карту уносит в сливной люк.*

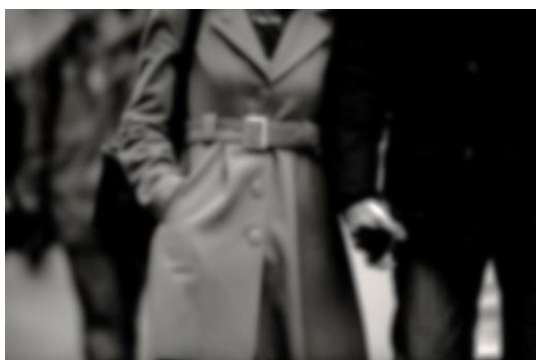
*Когда я пришел домой и просмотрел карты, я увидел, что действительно пропала двойка червей.*

Вот такая удивительная история. По словам Барри, такие события подтверждают его идею о том, что окружающий нас мир – это иллюзия, согласованный телепатический сон, создаваемый многими людьми. Но когда вокруг вас никого нет, то ваша личная власть над тем, что происходит вокруг, становится чуть-чуть больше.

## Путешествия во времени

Здесь имеется в виду мысленный возврат к прошедшим событиям с целью изменить грядущие события в нужную сторону.

Можно ли повлиять на согласованный телепатический сон (в терминах Барри) так, чтобы события развивались в нужном направлении? В качестве примера такого воздействия Барри рассказала следующую историю:



*Это было давно, я шел с девушкой к автобусной остановке, чтобы поехать на танцы. Это было наше первое свидание, и я очень старался произвести на нее впечатление, рассказывал разные истории, теории... И вдруг она говорит, что раз ты такой умный, сделай так, чтобы, когда мы придем на остановку, сразу подъехал нужный нам автобус!*

*«Ну вот, - подумал я, – довыступался... Надо что-то придумать... Что же тут можно сделать?»*

Дело было в пригороде, и тот автобус, который подходил им больше прочих, ходил довольно редко. Сначала Барри подумал, что нужно как-то воздействовать на автобус, но потом решил, что, во-первых, это не совсем этично, а во-вторых, там много людей и у них есть свои планы, поэтому меньше шансов, что у Барри что-либо получится.

Но девушка ждет! Надо найти какой-то выход из ситуации. Вот как Барри рассказывал о том, что произошло дальше:

*Пока мы шли к автобусной остановке, я отправился назад во времени, в момент, когда ждал ее внизу, пока она собиралась у себя на втором этаже. Я в это время разговаривал с ее родителями. Я постарался как можно явственнее представить этот момент. Вот я сижу, разговариваю с ее родителями, и в это время посылаю такую маленькую телепатическую вибрацию вверх к ней, чтобы она таким образом рассчитала свою подготовку и сборы, чтобы мы вышли как раз за 10 мин до того момента, когда приедет автобус к остановке.*

И вот Барри с девушкой идут к остановке. Поворачивают за угол, выходят прямо на остановку и тут же подъезжает тот самый автобус! Судя по тому, как Барри это рассказывал, он тогда произвел нужное впечатление на подружку.

Есть еще один интересный эпизод, о котором я хочу упомянуть.

Увидел как-то Барри в магазине кожаное пальто, которое ему очень захотелось купить. Но продавец сказал, что за это пальто уже внесли залог и завтра за ним придут, причем других экземпляров нет, это последняя вещь из серии. Узнав это, Барри решил, что, по крайней мере, до завтра это пальто никуда из магазина не денется и отправился домой. Дальше произошло следующее:

*Я вернулся в момент, когда примерял это пальто и издал маленькую телепатическую вибрацию, что у человека, который внес за пальто залог, случится нечто очень хорошее, появится какая-то замечательная классная возможность, что ему будет не до пальто, и он даже откажется от залога.*

На следующий день Барри позвонил хозяин магазина и сказал, что тот парень отменил свой заказ, так что можешь пальто покупать.

Важный момент: в этих эпизодах Барри не пытался менять то, что уже произошло, и это уже было зафиксировано наблюдателями. Это похоже на съемки сериала. В тех сериях, которые уже вышли, уже ничего изменить нельзя, их зрители уже видели. Но сценарии следующих серий можно менять в довольно широких пределах.

Ну и, конечно, для таких процессов нужны некоторые навыки и способности. У Барри это получалось как бы само собой, но технологизировать, расписать по шагам, превратить этот навык в технику – этого Барри не сделал. Поэтому в моей Академии я даю немного другую технику, которая хорошо поддается алгоритмизации – эта техника называется [Лайф Лайт](#).



## Беседа 12. О творческих способностях

На рубеже пятидесятих и шестидесятих годов прошлого века Барри работал в группе специалистов, которые экспериментировали с некоторыми техниками для повышения творческих способностей человека.



Они обнаружили, что если у человека повысить сознательные творческие способности, его бессознательная созидательная способность также повышается. Например, если раньше определенные события портили у такого человека настроение, то после повышения его способности, в тех же самых случаях расположение духа становилось совершенно ужасным. Если у человека была какая-то привычка – эта привычка превращалась

в одержимость. Если были какие-то маленькие страхи, то они становились большими и т.п.

Таким образом они выяснили, что если ваша способность к творчеству находится на определённом достаточно высоком уровне, то ваша способность комфортно воспринимать жизненные обстоятельства и справляться с ними должна находиться на еще более высоком уровне.

Вот что рассказывал Барри:

*У меня был приятель, дизайнер по профессии, и его дизайнерские способности были повышены с помощью наших техник, однако приступы плохого настроения у него также стали сильнее. Благотворный эффект не продержался долго. Нам удалось увеличить способность этого человека к творчеству, однако это привело и к общему дискомфорту, так что примерно через месяц его творческие способности вернулись на прежний уровень.*

Существуют люди, имеющие от рождения очень высокий креативный потенциал. Такие личности часто становятся художниками, артистами и имеют очень высокую способность творить. Находясь на сцене, они обладают харизмой, они приковывают к себе внимание публики, но вот состояние их частной жизни никуда не годится. Они не умеют контролировать свои эмоции, они не в состоянии контролировать свои поступки, в их личной жизни царит беспорядок, и всё дело в том, что их способность

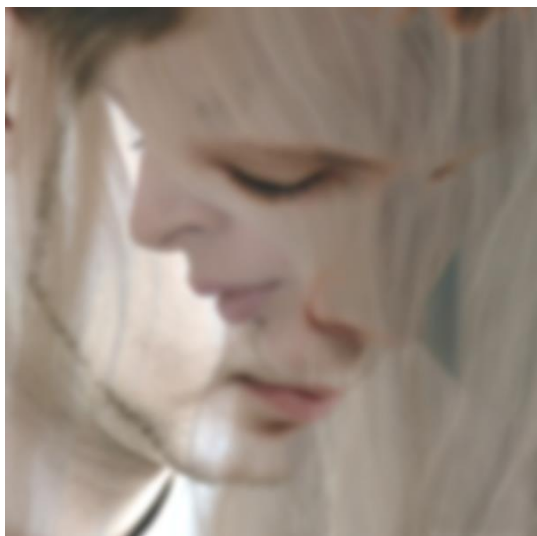
к творчеству высока, а способность комфортно воспринимать обстоятельства и справляться с ними у них слишком низкая.

Проблема с людьми, являющимися творческими натурами, в том, что они уделяют очень много внимания своей способности творить, придают ей большое значение, и при этом обращают слишком мало внимания на все остальное – в том числе, например, на самодисциплину. Они создают что-то большое и значимое, не понимая, что им требуется и значительная самодисциплина. Отсутствие необходимого равновесия есть основная причина неприятностей, с которыми они сталкиваются в жизни.

Талантливые знаменитости также часто подвержены приступам «звездной болезни» -- когда гордыня разыгрывается сверх меры. Часто говорят, что смирение – качество, противоположное гордыне, – состоит в принижении своих способностей. На самом деле оно состоит в корректной оценке своего места в этом мире.

Если у человека идет серия продолжающихся неприятностей, то хорошей идеей будет посмотреть, нет ли в этой области чего-то такого, в отношении чего у него есть излишняя гордыня. Надо сказать, что это одна из самых трудных областей для ведения сессий.

## Беседа 13. Родственная душа



Как часто приходится слышать от людей о желании найти родственную душу! При этом под родственной душой имеется в виду человек, который сделает жизнь более приятной, удобной и комфортной. Но если в вашей жизни все идеально, то пропадает стимул для развития.

И наоборот, некоторые события, происходящие с вами, очень благотворны для вас, даже если они доставляют дискомфорт, когда вы впервые сталкиваетесь с ними. Эти события – включатели роста. Если вы хотите быстро расти, как личность, – в плане

личностного развития, в плане духовного развития – то вам необходимы такие обстоятельства, которые будут бросать вам вызов.

Состояние, в котором вы справляетесь с дискомфортными обстоятельствами, Барри называет «натяннутость». Ваш рост происходит быстрее, если вы «натянуты». И первейшая способность, которую вам нужно иметь в состоянии натянутости, это способность терпеть трудности в достаточной степени, чтобы можно было их исследовать.

Порой ваше высшее Я будет привлекать в вашу жизнь людей с такими чертами, с которыми вам трудно мириться, и в то же время по какой-то причине вам будет непросто с этими людьми расстаться. Эти люди могут натягивать вас, способствуя вашему ускоренному росту, причем такую же роль и вы будете играть в их жизни. Вы будете помогать друг другу расти. Именно таких взаимных помощников Барри называет родственными душами. Часто такие люди имеют некие противоположные черты характера, которые и стимулируют ускоренный духовный и личностный рост. Противоположности сходятся – гласит народная мудрость.

Допустим, есть пара, которая сошлась именно по этому признаку – для проработки каких-то противоположных черт характера. Вполне возможно, что один человек из этой пары уже проработал эту противоположность (полярность), тогда ему нужно двигаться дальше и прорабатывать что-то другое. В этой ситуации его партнер может подсознательно измениться и предоставить ему такую возможность. Если этого не произойдет, то пара расходится. Человек, который еще не проработал свою часть полярности, найдет себе партнера очень похожего на предыдущего.

Вероятно поэтому жена алкоголика после развода или смерти мужа выбирает опять такого же выпивоху, ибо осталось что-то непроработанное. Если женщина каким-либо образом (например, с помощью процессинга) осознает те свои черты, которые привлекают в ее жизнь алкоголиков, и сможет с этими своими особенностями разобраться, то алкоголики сами собой исчезнут из ее жизни.

Интересно то, что в качестве такой родственной души вы подсознательно подбираете себе такого человека, от которого вам тяжело, а иногда просто невозможно уйти. Иначе такое натяжение не сработало бы как включатель роста, потому что вы бы не стали натягиваться, а просто сразу бы ушли.

Иногда бывает, что этой противоположностью является один из ваших родителей. Вы ребенок, вы не можете просто взять и уйти. Иногда это может быть какая-то романтическая связь, когда с одной стороны это напрягает, а с другой – уйти тоже не получается. Это те отношения, которые труднее всего прервать.

Барри приводил такой пример:

*Есть у меня один знакомый, очень сильно экстравертированный человек, любит общаться с людьми. Например, если он едет в такси, то успевает таксисту всю свою жизнь рассказать. А жена у него была наоборот болезненно застенчивая. И постоянно был напряг между ними по этому поводу. Но с годами она модифицировала свое поведение и теперь она не такая застенчивая, но, конечно, в такие крайности, как это делал ее муж, не впадает. Она стала более открытой, а у него сильно поубавилась навязчивости, потому что раньше он стремился поговорить с каждым встречным и поперечным, теперь же этого нет. В данном случае их полярности не усилились, а они наоборот стали командой.*

Осознав, что данное обстоятельство есть составная часть процесса вашего саморазвития, вы признаёте, что оно – полезное, потому что представляет для вас возможность, необходимую для роста. Если вы этого не поймёте, то всегда будете думать об обстоятельстве, как о неудаче.

В своей жизни вы не сможете избежать главных вызовов и уроков, потому что они находятся на пути вашего саморазвития. Другое дело, что вы можете преодолевать все препятствия с гораздо большей лёгкостью и с меньшим количеством проблем, чем другие люди, если у вас есть понимание того, что происходит.

Если вы оказываетесь слишком далеко за пределами своей зоны комфорта, это может вызывать у вас переживания слишком неприятные, чтобы выдержать такое состояние, и тогда вы можете отступить. Но может получиться так, что впоследствии вы вновь столкнётесь с аналогичной ситуацией, которая возникнет, как второй шанс. Справившись с этой ситуацией, вы получите новое озарение о самом себе.

Конечно, существуют неприятности и другого рода, которые вам совсем ни к чему, и которые появляются лишь потому, что вы не знаете о собственной силе или обращаетесь с ней неосторожно.

## Беседа 14. Ритуалы и правила

В начале хочу предложить вашему вниманию одну древнюю притчу.



*Когда-то давно, в одном из удаленных монастырей было принято практиковать особый вид медитации. Монахи для этого собирались в специальной комнате и, перед тем как начать медитацию, ловили и выставляли за дверь монастырского кота, который любил в этой комнате спать. Чтобы кот не мешал серьезному занятию.*

*Со временем эта медитация была забыта. Старые монахи умерли, а молодые не успели перенять навык. Но вот как-то кто-то из молодых монахов нашел упоминание об этой медитации в монастырских книгах. И оказалось, что из старого поколения умерли не все, остался один древний старец, который*

*должен помнить, как проводилась эта медитация.*

*Молодые монахи пришли к старцу и попросили его научить их той особой медитации, если, конечно, он помнит, что и как нужно делать. «Да, я все прекрасно помню, - сказал старец, - но, к сожалению, научить вас не смогу». «Но почему же? - спросили молодые монахи, - неужели мы недостаточно образованы и подготовлены?»*

*«Дело в том, - ответил старец, - что перед тем, как начать медитацию, необходимо поймать и выставить за дверь кота, а в нашем монастыре кота нет, поэтому ничего не получится...»*

Когда вы понимаете, что лежит в основе правила, вы его выполняете не просто потому что так надо, а потому что оно соответствует вашему пониманию того, что вы делаете. Если исходный посыл, истоки правила или ритуала утрачены, то мы имеем программу для роботов.

Есть ли смысл становиться идеальным роботом, который четко выполняет все вложенные в него инструкции? Наверно нет.

На тренингах я всегда подчеркиваю, что те пошаговые алгоритмы процессов, которые я предлагаю людям, не являются железобетонными правилами, сделанными раз и навсегда. Жизнь в наше время слишком переменчива и разнообразна, чтобы ее можно было описать с помощью твердых правил.

## Беседа 15. Две простые техники

### О духовном продвижении

С точки зрения Барри, духовное продвижение нужно заслужить. Вы не можете просто взять деньги, заплатить и получить то, что вам хочется. Вы можете купить часы аудиенции у великого гуру, но вы не сможете купить мудрость этого гуру, независимо от того, сколько времени вы будете находиться в его ашраме.

Духовный прогресс не достигается тратой денег на духовный прогресс. Нужно научиться тому, как это делается, нужно найти мудрость и через свой опыт её пропустить, получить соответствующее понимание и выработать соответствующий конфронт в себе.

Нельзя взять определенную технику и просто ждать, что она даст вам какой-то определенный результат. Или думать, что можно купить определенное количество часов процессинга, потому что есть столько-то денег, и это даст такой-то духовный прогресс – чем больше денег, тем больше прогресс. Это не так.

Удивительная вещь заключается в том, что после общения с Барри, многие люди удивлялись тому, что ведь они и так знали то, о чем он говорил, но это знание было каким-то не таким... Вот что Барри замечал по этому поводу:

*В свете того, что я рассказываю, некоторые вещи могут звучать ново, есть что-то, что вы и так знаете, без меня. Есть еще третья разновидность. Есть вещи, которые вы уже знаете, но не знали, что вы их знаете, пока я их не сказал. Это как раз тот случай, когда говорят: «О! Да я ведь это знал! Только не мог сформулировать».*

Это подтверждает старый тезис о том, что истина и так есть внутри нас, надо только ее там найти 😊

Но для того, чтобы уметь смотреть в себя, слушать свою интуицию, нам необходим спокойный разум, необходим навык присутствия в текущем моменте. Именно этому посвящено наше первое упражнение.

## Упражнение 1. Управление вниманием

Когда возникают звуки, это всегда происходит в настоящем времени. Ничто из того, что вы слышите, не звучит в прошлом или будущем. Тот момент, во время которого вы воспринимаете звук, всегда имеет место сейчас. Так что упражнение, которое я хочу предложить вашему вниманию, и которое Барри давал на своих семинарах, предназначено для отработки навыка нахождения здесь и сейчас.

В этом упражнении вам нужно будет слушать звуки, которые постоянно возникают в окружающем вас мире: и в помещении, где вы находитесь, и на улице.

Идеальное выполнение этого упражнения состоит в том, что вы, управляя своим вниманием, слушаете звуки, но при этом у вас не возникает никаких мнений о том, что вы слышите.

Конечно, это не всегда бывает легко – слышать звук и не иметь никаких мыслей по его поводу, но к этому надо стремиться.

Вам понадобится место, где вас никто не будет отвлекать, стул, на котором вам будет удобно сидеть и таймер. Сначала поставьте таймер на одну минуту, сядьте на стул, закройте глаза и все, что вам нужно будет делать, -- это слушать звуки, возникающие вокруг вас. При этом вам не нужно ерзать на стуле, делать какие-либо движения или погружаться в сон. Сидите и слушаете звуки, больше ничего делать не нужно.

Если возникают какие-то образы, мысли, воспоминания – отмечаете это и возвращаетесь к упражнению.

Начните с одной минуты и постепенно увеличивайте длительность упражнения.

В идеале вы должны уметь выполнять это упражнение сколь угодно долго:

- A. Не открывая глаз.
- B. Не ёрзая.
- C. Без напряжения каких-либо мышц.
- D. Без ощущения неловкости.
- E. Не погружаясь в сон.
- F. ВСЁ ЭТО ВРЕМЯ СЛУШАЯ ВОЗНИКАЮЩИЕ ЗВУКИ
- G. Не отвлекаясь на мысленные картинки и воспоминания.
- H. Не отвлекаясь на абстрактные мысли и идеи.
- I. Без возникновения длинных цепочек мыслей и мнений по поводу звуков.
- J. Без каких-либо других проблем.



## Упражнение 2. Маленькая универсальная техника

На одном из семинаров к Барри подошла женщина и сказала, что она посетила множество тренингов, изучила и применяет различные техники, но пользы от этого всего она не видит. В ее жизни все остается на прежнем уровне. И тогда Барри предложил ей некоторое время практиковать только одну технику – технику Благодарения:

*Всякий раз, когда с вами происходит что-то хорошее, пусть даже это эпизод незначительный, например, повезло найти место для парковки, благодарите за это всю вселенную – ведь вселенная есть согласованный сон, и потому благодарите всех без исключения. По сути, место на парковке обеспечили вам своими совместными действиями все существа вселенной!*

Одна лишь эта техника, если выполнять её регулярно, даёт накопление эффекта, и вселенная будет проявлять к вам всё большее и большее дружелюбие.

## Заключение

Со времени моей первой встречи с Барри Файрберном прошло очень много времени. Возможно, именно поэтому захотелось написать серию небольших книжек, чтобы заново вспомнить и перепрожить наши встречи и долгие беседы обо всем.

Сейчас у меня разнообразная частная практика, я являюсь автором и ведущим многих тренингов. Некоторые из них есть в нашем магазине <http://store.omlinemegaom.ru/ru/>

Многие из идей Барри получили дальнейшее развитие в моей системе Лайф Про <http://store.omlinemegaom.ru/ru/94-sistema-lajf-pro>

Наиболее полная информация обо мне и координаты для связи есть тут: <http://olegmatveev.tel/>. Буду рад вашим отзывам!

Олег Матвеев