

ЖИЗНЬ НА ГРАНИ ВЗЛЕТА

ИЛИ

как перестать ~~ё~~
переживывать
и начать
ЖИТЬ



Александр Рей

ЖИЗНЬ НА ГРАНИ
ВЗЛЕТА

ИЛИ

как перестать ё
переживывать
и начать
ЖИТЬ

УДК 316.6
ББК 88.5
С69

Издание предназначено
для некоммерческого распространения в сети интернет
по программе «ThanksForPay».

Сказать спасибо автору за книгу
можно на сайте
<http://perepevnik.ru/spasibo>

Рей, А.
С69 Жизнь на грани взлета, или Как перестать пережевывать и начать жить / Александр Рей. – Гомель : Иващенко Е. Ю., 2013. – 206 с. – (Серия «Эволюция сознания»).
ISBN 978-985-90321-2-7.

Эта книга - не очередной "учебник счастья", где даются маловразумительные советы, а вполне применимое в жизни руководство для тех, "кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи".

Отсутствие несчастья – еще не счастье, это просто состояние спокойствия (к которому ты должен, просто обязан прийти). “Жизнь на грани взлета” и написана для того, чтобы показать как этого достичь САМОСТОЯТЕЛЬНО. Просто? Нет! Но было бы желание...

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-985-90321-2-7

© Рей А., 2013
© Оформление. «Издательство
ГИСФИР», 2013



[Перейти на сайт](#)

сказать спасибо автору

Все Книги Александра Рея участвуют в проекте «ThanksForPay». Это значит, что вы абсолютно бесплатно скачиваете или читаете любую книгу автора, и если книга нравится, вы сами решаете каким способом и на какую сумму отблагодарить автора.

«Если тебе, мой читатель, какая-либо из моих работ принесла пользу или просто приятные минуты, от чистого сердца, я этому рад. И я с радостью приму от тебя благодарность, а значит и возможность продолжить свой писательский труд. Мои книги не могут заинтересовать людей, не умеющих отдавать в ответ. Поэтому я и участвую в проекте «Спасибо за оплату» издательства «ГИСФИР»

Александр Рей

«И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».

Евангелие от Луки 11:9-10

Введение

Я тебя поздравляю, читатель! Прямо сейчас ты узнаешь совершенно не секретную информацию и наконец-то ответишь на свой вопрос:

«ПОЧЕМУ, СКОЛЬКО БЫ Я НИ ПЫТАЛСЯ СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ (ОЙ) У МЕНЯ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?»

Ответ прост:

«ПОТОМУ ЧТО ТЫ ЖИВЕШЬ! А ЖИЗНЬ И СЧАСТЬЕ — НЕСОВМЕСТИМЫ!»

Да, многочисленные книги и видеолекции, обещающие тебе «формулу абсолютного счастья» — полнейшая чушь! Все они уверяют тебя, что ты пришел на землю стать счастливым, успешным, богатым, здоровым и любимым. Покажи мне человека, утверждающего, что он полностью счастлив и... ты покажешь мне лицемера. Даже все эти гуру, обучающие «счастью» и улыбающиеся тебе с обложек своих книг белоснежной «успешной» улыбкой, не счастливы, как это обычно преподносится.

НЕТ СЧАСТЬЯ НА ЗЕМЛЕ, НЕ БЫЛО И НЕ БУДЕТ!

Прости, если я разочаровал тебя, но дела именно так и обстоят. Если тебе неприятно это слышать, если ты не желаешь знать действительную причину, зачем родился и живешь, а хочешь продолжать тешить себя надеждой, что все в одночасье изменится и будет хорошо, то иди, читай «сладенькие руководства авторов с успешной улыбкой на обложке» в тщетной попытке стать СЧАСТЛИВЫМ.

Тебя пытаются убедить, что кто-то знает, как добиться иллюзорного успеха: богатства, славы, красоты, а ты — нет. И сто́ит лишь следовать указаниям автора и твоя жизнь превратится в сказку. Так вот, все это полнейшая чушь и обман — морковка, за которой тысячи послушных осликов смиренно идут. Никто не может быть счастлив постоянно. Счастье — лишь мимолетная, быстро перегораемая эмоция в душе и крови. Раз! И не осталось даже следа...

НО ты упорен и все равно хочешь добиться «простого человеческого счастья»? Ты не хочешь верить моим словам? Они лишают твою жизнь смысла? Хорошо... тогда подумай сам, перебери в своей голове всех людей, кого ты знал и знаешь — хоть кто-нибудь из них достиг этого СЧАСТЬЯ? Ответ однозначен — НЕТ!!! Не потому ли, что вопреки успешно культивированному массмедиа общественному мнению

ТЫ НЕ РОЖДЕН ДЛЯ СЧАСТЬЯ!

«Тогда для чего я живу, если не для счастья?! Для страдания, что ли?! ЧУШЬ!» — слышу я возмущенный, полный негодования голос из зала. Явно кто-то очень не доволен, что у него хотят отобрать *смысл жизни*.

— Нет, — отвечаю я, подходя вплотную к недовольному. — Ты живешь не для счастья и не для страдания, а ради...

СТОП!

Подумай, ты точно хочешь знать, зачем живешь, зачем был рожден и попал на Землю? Уверен, что тебе нужно понять настоящий смысл жизни вместо того, что тебе подсунули, а? Ведь легче, когда за тебя уже решили, что ты должен хотеть, ради чего жить, что такое счастье и как его достичь. Черт с ним, что тебя обманули! Зато с обманом жить проще, а если прочитаешь эту книгу и узнаешь истинную причину твоих проблем и устройство Мира, ЖИЗНЬ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ, потому что в какой-то степени «незнание освобождает от ответственности», а как только ты

УЗНАЕШЬ... ВСЕ! Обратной дороги нет, и винить будет некого... Так что положи книгу на место и возьми ту, что лежит рядом, с названием: «Как достичь успеха!», или «10 простых способов стать богатым!», или «Как покорить любого (ую) мужчину (женщину)!». Читай их, пусть тебе объяснят, как ты *правильно* должен жить...

Сотни и даже тысячи учителей, великих мастеров и гуру с удовольствием объяснят тебе, что делать, чтобы было правильно. Согласен, иногда это нужно и даже необходимо, чтобы представлять себе образ для подражания «идеальным» отношениям, «идеальной» работе, «идеальному» воспитанию детей, «идеальному» питанию и отдыху, — в первую очередь, чтобы стремиться к совершенству, ведь в каждом из нас это стремление заложено от природы «законом развития».

Но вот у тебя сложилась в голове картинка, вот ты представляешь, **как оно должно быть**, и теперь пытаешься приблизиться к этому идеальному образу самого себя и своей жизни, но раз за разом терпишь фиаско — бардак в комнате сына как бесил, так и бесит; отсутствие денег как пугало, так и пугает; непонимание партнером элементарных вещей как раздражало, так и раздражает... И это не говоря уже о более серьезных вещах, оставленных тебе в наследство горьким опытом прошлого, — изменах, предательстве, насилии и потерях. И кто бы что бы тебе ни говорил, все это сидит в тебе, никуда не деваясь.

Несомненно, твоя жизнь меняется к лучшему, когда ты узнаешь, что «мысль материальна», а «у всех твоих болезней и проблем одна причина — ты сам». Книги Луизы Хей, Вадима Зеланда, Михаила Литвака, Роберта Киосаки, Ошо и сотен других наставников помогают изменить не окружающий мир, но твой взгляд (глаза смотрящего) на него. В тебе самом становится меньше темноты, а значит, освобождается место для света, **но...**

Вот видишь! Всегда есть «НО», и ведь часто именно это маленькое что-то, незначительная заноза внутри, не дает тебе стать и быть счастливым постоянно, а не время от времени.

В данной книге я не собираюсь рассказывать, КАК ты должен жить, чтобы быть «счастливыми» (вместо меня это с превеликим удовольствием сделают другие). И даже не буду объяснять, почему ты по определению не можешь быть «счастливым», а способен лишь успешно и без особого труда справляться с бесконечной чередой сваливающихся на тебя трудностей. Будь моя воля, я вообще ничего не стал бы рассказывать, а показал бы на практике как это — просто жить, НО (видишь и здесь есть помеха) мои возможности ограничены, и желающих научиться не ждать «счастья» всегда больше, чем я могу принять. Поэтому приходится писать книгу.

Не пытайся найти в ней уроки счастья. Она написана для тех, кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи.

Сразу хочу предупредить: тому, кто ДЕЙСТВИТЕЛЬНО желает выбраться из дерьмовой повседневности, этой книги будет достаточно. А тому, для кого наивысшее удовольствие — барахтаться в затхлом, гнилом болотце собственного нытья, — ни эта книга, ни личная встреча, ни тренинг, ни тысяча-другая тренингов не помогут. Право на мазохизм никто не отменял, и это закон.

«Так о чем же все-таки эта книга? Зачем мне ее читать?» — можешь спросить ты. Отвечаю: здесь исключительно практика. Книга о том, что и как делать, чтобы **избавиться от мучений и наконец-таки начать жить, а не существовать**. Золотых гор обещать не буду (если захочешь, сам их достигнешь), покажу лишь то, что действительно изменило мою жизнь и сотни других жизней к лучшему. Будешь делать, что велено, изменит и твою. А не будешь — хозяин-барин. В рай никого за косы не таскаю.

Ничего сложного здесь нет, это доступно даже ребенку — было бы желание. Наверное, твое личное желание и твердое намерение очистить жизнь от ненужного хлама и лишних препятствий — самое главное условие и залог успешной трансформации. Еще раз повторяю — будешь делать, увидишь результаты, не будешь

— не увидишь. Главный постулат данной работы, да и вообще всей моей жизненной философии таков: «Ты сам способен и ДОЛЖЕН избавиться от проблем, страдания, несчастья и болезней». Или хотя бы от тех, которые сам себе создаешь, — а это 100% всего страдания.

Отсутствие несчастья — еще не счастье,

это просто состояние спокойствия

(к которому ты ДОЛЖЕН, просто ОБЯЗАН придти).

Все настоящие учителя указывают на один единственный источник человеческих бед и радостей, туда, где хранятся ответы, — внутрь самого человека.

Слышишь ты, тот, кто читает эти строки — не ищи спасения где бы то ни было, кроме как в себе. Именно в тебе прямо сейчас есть все, что тебе нужно... Не пытайся это понять, потому что все равно ни черта не поймешь или того хуже — закиваешь тупым болванчиком, соглашаясь со мной: «Точно! Именно внутри меня все ответы!». Я научу тебя чувствовать и ощущать. Это не сложно. И наконец-то твоя жизнь наполнится яркими красками.

Если прочитав книгу и начав-таки полноценно жить, вдруг решишь сказать мне спасибо, можешь это сделать — желательно в денежном эквиваленте. Мне от твоей благодарности ни тепло, ни холодно. Тебе стало лучше — молодец, хуже — твои проблемы. Мне собственно как на тебя, так и на твою жизнь плевать. Я просто делаю свое дело.

Так что заранее: «Не за что!»...

Если вкратце, то метод, которому ты научишься, представляет собой совокупность практик: умение наблюдать за собой, восстановление энергетики и осознание своего предназначения. Подробности ты узнаешь, прочитав книгу.

Часть I

Осознанность

ГЛАВА 1. КОНТАКТ С ТЕЛОМ

Первое, чему ты должен научиться на пути избавления от страдания, — САМОНАБЛЮДЕНИЮ, то есть *наблюдению собственных эмоций, поступков, состояний и мыслей*. В первой части книги ты будешь учиться тому, что не умеет большая часть населения земли, — умению *наблюдать за собой*, попутно избавляясь от ненужного барахла и тараканов в голове. Именно из-за отсутствия этого прекрасного умения тебе приходится наступать по сто раз на одни и те же грабли, а заодно сидеть в протухшем вонючем болоте собственных привычек.

Но не бойсь, учиться самонаблюдению совсем не трудно. Все гениально и просто! Если уж ты научился разговаривать, то наблюдать за собой — тоже сможешь. Все, что от тебя потребуется, как и в любом другом деле, это немного внимания и наработка практического опыта, то есть действия...

Хотя... над названием метода можешь особо не заморачиваться. Ведь оно не имеет смысла, так как самонаблюдение и не методика вовсе, а просто стиль нормальной благополучной жизни. Еще раз хочу обратить внимание, что я не обучаю чему-то ново-

му или сверхъестественному — лишь тому, что *должен знать и уметь каждый НОРМАЛЬНЫЙ человек*. Если ты копошишься в нескончаемых проблемах и скуке — это ненормально. Если тебе плохо — это ненормально. Если ты страдаешь — это ненормально. Если ты болеешь — это ненормально. Теперь сам решай: нужно тебе научиться самонаблюдению или нет?

Если ты испугался, а мысли потекли мямлить мол «да, конечно, я хочу изменить жизнь к лучшему и себя тоже, НО ведь надо будет что-то делать» — положи книгу на полку или выкини в мусорку. Она не для тебя! И жизнь тоже не для тебя! Так что заодно и себя можешь выбросить за ненадобностью... в окно!

Если ты все же решил идти дальше, то от тебя потребуется много настойчивости и внимания. На первых порах будет очень тяжело. Я бы даже сказал п..здец как тяжело — старые привычки, лень и гнойные мысли всеми силами постараются вернуть свое господство над твоей душой и телом. Ты будешь оступаться, падать, забывать, но терпя неудачу за неудачей, твоя жизнь станет неминуемо очищаться от страдания... делаясь значительно лучше. Только тебе придется работать, работать и работать с собой... 24 часа в сутки.

Кстати, хочу обрадовать: тебе не понадобится «переделывать себя», а совсем наоборот. Ты мог читать в какой-нибудь умной книженции или слышать от доморощенного психолога: «Прими себя таким, какой ты есть». Более тупого и бесполезного совета я еще не получал. Ведь каждый может строить из себя умника, засоряя пространство бессмысленными советами, так толком и не объясняя, как это сделать, — принять себя таким, каков есть.

О'кей, тебе повезло — сегодня я буду тем, кто покажет-таки, как можно принять себя со всем своим внутренним и внешним дерьмом, желчью, комплексами, страхами, пустыми надеждами и мечтами... Ты поймешь, что это один из первых необходимых шагов, за которыми последуют другие — крепкие и уверенные, до самой смерти.

Классно, правда? Не надо будет себя переделывать. Хвала Гос-

поду нашему! Не знаю, как тебе, а мне определенно за всю мою жизнь надоело пытаться стать лучше — делать то, не делать это, постоянно ограничивать, сравнивать с описанным идеалом «сверхидеального человека»...

Хватит!!! Не существует описанных идеалов.

Ты и есть идеал.

Не веришь? И правильно — не верь! Не нужно мне верить, *нужно проверять каждое мое слово, каждый пример, что я здесь привожу.* Проверять на себе и обнаруживать, что вот это действует, а вот это — нет. Ты ж меня совсем не знаешь. Может, я какой-нибудь занудный неудачник, решивший подзаработать написанием очередной книжки, обещающей не сказочное «счастье», но избавление от страдания.

Проверяй на себе любое мое заявление и упражнение. Ведь если ты просто прочтешь эту книгу, толка не будет — ты тупо потратишь свое драгоценное время.

Применяй все, что здесь написано, на практике!!!

И еще разок для тех, кто в танке: самосовершенствование — процесс, длительный, непрерывный, зачастую трудный, НО... увлекательный и прекрасный. Поэтому тебе будет одновременно и сложно, и просто. Все упражнения, что я буду тебе задавать, так же естественны, как ходьба и прыжки. Просто ты разучился ЭТО делать очень давно и теперь тебе придется вспоминать, как ЭТО делается. Как и при ходьбе: сначала придется потрудиться, а затем ты даже замечать не будешь.

Сколько потребуется времени, чтобы научиться «ходить», то есть жить без страдания? Понятия не имею! Лично у меня ушло около трех месяцев каждодневной работы, пока все, о чем я сейчас говорю, не стало само собой разумеющимся. Но считай, что я справился достаточно быстро. У меня был бонус — я потихоньку шел к изменениям, а затем жизнь дала возможность резко трансформироваться, а заодно и проверить действенность само-

наблюдения в экстремальных условиях. Работает! Теперь я привык жить с удовольствием (прошу обратить внимание, что фраза «жить с удовольствием» не означает «иметь абсолютное счастье»). А сколько тебе понадобится времени для полного изменения сознания — сказать трудно. Одно знаю точно: у тебя тоже есть преимущество передо мной — тебе не придется, как это пришлось мне в свое время, искать по-настоящему действенные методики избавления от страдания, перерывая тонны эзотерической и психологической литературы. Я даю тебе все, что необходимо, в концентрированном виде в одной книге. Тебе не придется собирать по крохам информацию то тут, то там, отметая горы лишних камней ради нескольких драгоценных песчинок. Останется только делать, практиковаться, падать, затем снова и снова практиковаться — и так далее, пока с уверенностью нельзя будет сказать: «Я живу с трудностями, но без страдания! Мне нравится жить!».

Если ко мне однажды подойдет человек и скажет, что предложенные мною методы абсолютно не действенны, я даже разговаривать не стану. Почему? Потому что *может быть лишь одна единственная причина, по которой самонаблюдение не действует, — не деланье*. Тут как с качанием пресса живота. Хочешь красивый плоский живот — качай пресс. Будешь качать — появятся кубики (через месяц, полгода, год, два... но в итоге появятся). Не станешь — не появятся. И тут уж не важно, обвиняешь ли ты в том, что живот как висел брюхом, так и висит, плохую погоду, гены или соседей сверху. Самонаблюдение подходит всем и помогает каждому, кто его практикует, вне зависимости от пола, возраста, цвета кожи, коэффициента умственного развития, места проживания и наличия геморроя... Тут уж пенять не на что и не на кого. Все гениальное просто!

Итак, если ты еще не передумал заниматься или просто из любопытства решил ознакомиться с предоставленным материалом, — милости прошу! В книге я буду давать задания и пояснять, для чего они нужны (ведь нашим чертовым мозгам всегда

нужны разъяснения «что» и «зачем»).

Приступаем...

Мозги

Есть только одна единственная причина, почему ты как был в жопе, так в оной и остаешься. Все дело в том, что ты живешь своими мозгами — постоянно думаешь, размышляешь, делаешь выводы, анализируешь, сравниваешь, вспоминаешь или мечтаешь. Проще говоря, девяносто (если не все сто) процентов своего времени бодрствования находишься в мыслях. Зеланд в «Трансерфинге» называл это состояние «сном наяву», а людей — «спящими». Он попал в самое яблочко. Оказывается, что когда ты едешь в автобусе, колупаясь в старых обидах, сидишь на скучной паре или мечтаешь о том, как прекрасен будет твой отпуск в Турции через полгода, проще говоря, когда без конца жуешь мозговую жвачку, перебираешь бесконечные мысли, то находишься в измененном состоянии сознания — в чем-то вроде поверхностного гипнотического транса. Ты осознан лишь немного большим стула или камня на дороге, с той лишь разницей, что они не тратят силы на бесполезное ковыряние в мысленном мусоре — безостановочное проигрывание старых заезженных пластинок, которые и мыслями-то назвать нельзя, так... мыслишки, которые были думаны-передуманы уже сотни раз.

Можно сказать, что у тебя в голове существуют параллельные вселенные со своими представлениями, идеями и образами, зачастую даже приблизительно не отражающие реальное положение дел. И если ты скажешь, что это не нормально, то ошибешься. Норма — то, что принято большинством. Если еще пару десятилетий назад разговоры о природном биополе или попросту ауре считались шарлатанством, то сейчас это доказано и стало нормой (хотя мне до сих пор встречаются индивиды, застрявшие в прошлом столетии, относящиеся к данному феномену скептически). Но я ориентируюсь не на норму большинства — *не более десяти процентов* населения Земли можно отнести к «пробу-

дившимся» или хотя бы находящихся в процессе пробуждения. Кстати, именно поэтому наша планета и летит в тартарары, что подавляющее большинство людей — зомби, живущие в своих уютных, захламленных проблемами и страданием выдуманных мирах, а не в реальности. И если ты, читающий эти строки, думаешь, что чем-то лучше остальных, то хочу тебя огорчить — ты точно такое же зомби. Не веришь? Тогда ответь на следующие вопросы:

— Есть ли в твоей жизни человек, вызывающий стойкую неприязнь или отвращение?

— Есть ли тот, кого ты не хотел бы видеть рядом?

— Врал ли ты хотя бы раз (даже по мелочи) за последний месяц?

— Мечтал ли оказаться не в том месте, где находился тогда (например, сидел на работе, а хотел домой)?

— Обижался ли на кого-нибудь?

— Было ли тебе хоть раз скучно?

— Полностью ли устраивает тебя твоя жизнь или ты хочешь что-то в ней поменять?

Если хотя бы на один вопрос ты ответил утвердительно, поздравляю — ты в армии зомби. До сих пор считаешь, что это не про тебя? Тогда какого черта продолжаешь читать?! Иди, займись более полезным делом...

САМООБМАН

Можешь убеждать себя, сколько угодно, что ты тот самый один из десяти. Продолжай и дальше заниматься самообманом — дело твое. Хочешь оставаться на том месте, где ты сейчас, на протяжении всей жизни, как хочешь! Еще раз говорю, что с тобой произойдет — мне не важно! Сдохнешь ты или будешь жить, а оставшись жить, станешь и дальше влачить жалкое существование в чередескончаемых проблем или же наконец-таки действительно займешься настоящим делом — лично мне плевать (собственно, как и тебе на меня).

Если же тебе только что хватило мужества честно признаться в невозможности проснуться своими силами, мои поздравления. Ты сделал первый шаг к тому, чтобы уволиться из рядов зомби. Запомни раз и навсегда:

*признаться в наличии у себя дерьма —
наипервейший шаг к тому,
чтобы от этого дерьма избавиться.*

Пока ты и дальше будешь продолжать утверждать, что не завидуешь, а сам(а) скрипеть зубами, когда друг(подруга) покупает дорогую машину(обувь)... Пока будешь терпеть унижение от партнерши(ра), а сам(а) строить из себя мачо(стервозу)... Пока будешь делать вид, что тебя не задевают обидные слова, и подавлять неприятный осадок внутри... ничего путного не получится. Помнишь, что говорил величайший философ начала XXI века доктор Хаус: «**Все врут!**». И это так. Каждый из нас горазд обманывать и в первую очередь — сам себя.

Пока будешь стараться быть лучше, чем ты есть, продолжать пускать пыль в глаза себе и окружающим, ты останешься сидеть в грязной мутной луже. Что нужно, чтобы выбраться из нее? Очень просто — сказать себе: «Да, меня действительно волнует, что обо мне думают окружающие... Да, меня обижают, когда он делает вот так... Да, я ревную, когда... Да, я боюсь вот этого и того... Да, я чувствую себя вот так-то, когда мне говорят или поступают вот так...». И так до бесконечности на протяжении всей жизни...

*Признаться себе в собственном дерьмизме
отчасти означает **принять** свои минусы —
не все, но те, которые ты позволил себе осознать.*

И не так: «Да, я такая несовершенная» — и при этом тащиться от такой чрезвычайной откровенности и собственного величия.

Один из моих учителей называл это явление «признание собственного несовершенства как признак совершенства».

Именно этот маленький шажок и не могут сделать большинство людей — глядя в зеркало на свисающее с живота сало, стараются залезть в джинсы на два размера меньше лишь для того, чтобы убедить себя в своей «не жирности»... или приуменьшают возраст... или преувеличивают зарплату... а может размер члена... или накачивают ум ботексом... и так до бесконечности.

Высокий уровень внутренней честности — одно из главных качеств, которым обладает полноценный, осознанный человек... и которого у тебя, неудачник, явно не хватает. Почему я так думаю? Ну, помимо того, что внутренняя честность (то есть *умение столкнуться со своими плюсами и минусами, какими бы невыносимыми для самооценки они ни были*) «представляет собой редкий дар или вырабатывается очень медленно и с огромным трудом», она к тому же очень «усложняет» жизнь. Честность «усложняет» жизнь, так как приходится сталкиваться с последствиями собственных проступков лицом к лицу, отвечать (часто даже перед самим собой) и разгребать следующие за правдой трудности, а не ускользать от них слизким червяком. А это мало кто способен пережить.

*Ты никогда не сможешь избавиться от страдания,
пока будешь врать, обещать то, что не можешь или не
хочешь делать,*

*пока не начнешь выполнять обещания буквально и вовремя,
говорить ясно и четко.*

Червям место в грязи, а не на перине.

Но как прекрасно такое «усложнение» жизни, когда не надо больше юлить и скрывать карты, когда можешь говорить то, что думаешь и чувствуешь, в лицо, не прячась по углам. Это очень приятно перестать быть слизняком и обрести стержень...

Я, конечно, понимаю, что, прочитав эти строки, ты не кинешь-

ся говорить себе и каждому правду. В первую очередь, потому что вся твоя жизнь основана на лжи, и тебе кажется, что она рухнет, если ты позволишь увидеть себя таким, какой ты есть, со всем гноем и желчью к окружающим, что в тебе бултыхаются. Также ты попросту не сможешь разграничить, что в твоей жизни ложь, а что правда — уж слишком долго ты жил самообманом, и как обычно бывает в случаях, когда что-то становится привычным, просто перестал замечать, что есть что — где правда, а где ложь. Тебе придется очень постараться, чтобы научиться отделять одно от другого. Но это будет следующим шагом, а пока тебе нужно снизить уровень загрязнения мозгов мысленным шумом (также его называют внутренним диалогом или «бла-бла-бла») и повысить чувственность тела, наладить с ним контакт. Делать ты это будешь одновременно. И так приступаем...

ПОДГОТОВКА

Твоя задача ПРЯМО СЕЙЧАС — делать то, что я буду тебе говорить. Желательно, чтобы ты сидел и тебя никто не отвлекал. Так как ты читаешь книгу, могу предположить, что делаешь ты это сидя или лежа... а также, что никто тебя особо не дергает. Поэтому будем считать, что условия нас устраивают.

Теперь я буду называть часть тела, и твоя задача — сконцентрировать на ней внимание. Если я сказал левое колено, значит, ты стараешься *ощутить свое левое колено* и все, что в нем происходит, — любые тактильные ощущения (касание одежды, температура, покалывания), «мурашки», «ощущение движения», «будто кровь бежит по венам», «электричество», а также тяжесть или легкость, подергивания или усталость. У каждого человека это проявляется по-разному, поэтому нет никаких четких ощущений, которые должны у тебя появиться. Может быть, ты даже ничего такого не почувствуешь, а только то, что левое колено у тебя просто есть — этого достаточно. Самое главное, чтобы ты именно **ОЩУЩАЛ ТЕЛОМ** указанный участок, а не представлял его в голове — *мне не нужен образ, мне нужны ощущения*.

Что?! Тебе не нравится, что придется поработать? А ты хотел ничего не делать и чтобы все было — просто книжечку прочитал и получил желаемое?! Скотина ты ленивая! За халявой иди к врачам — они тебе таблеточку пропишут... А здесь тебе придется шевелиться. Не нравится — иди к черту! А хочешь искоренить в своей жизни проблемы — делай!!!

Половина читателей на этом этапе отсеялась, остался только тот, кто действительно хочет освободиться. Вот с тобой и продолжим... На каждой названной части тела фокусируй свое внимание какое-то время — минимум 8-10 секунд, но можно и больше (ко времени особо не привязывайся). Это нужно, так как ощущения могут появиться не сразу, а постепенно — сначала совсем незаметно, а затем по нарастающей. Когда прочитаешь название части тела и время, которое ты должен сконцентрироваться на ней, отвлекись от книги и сразу переходи к действию — начинай ощущать — и лишь понаблюдав за телом необходимое время, продолжай читать дальше.

В идеале, конечно, глаза лучше держать закрытыми, так как внешние объекты могут отвлекать. Но поскольку тебе приходится читать, а не следовать указаниям моего голоса, как это бывает во время личной встречи, придется делать упражнение с открытыми глазами, наблюдая за телом «внутренним взором». Это трудно лишь на первых порах, но с накоплением опыта наблюдение за своим телом труда не составит и в шумном транспорте, и стоя, и во время разговора.

Скорее всего, во время наблюдения за своими внутренними ощущениями тебя будут отвлекать разные мысли — о работе, проблемах, том, что надо сделать, и другая ерунда. От тебя потребуется возвращаться к ощущениям каждый раз, как происходит переход к мыслям, не позволяя последним уволочь твоё внимание за собой. Внимание должно быть приковано к той части тела, которую я назову. Если появились мысли, немедленно возвращайся к ощущениям тела!

Если ощущений в названной части тела нет или ты не можешь

на ней в достаточной мере сконцентрироваться — просто напряги мышцы в этой части, а затем расслабь... или пошевели названным участком тела.

Все понятно? Тогда приступаем...

РЕЛАКС

Сконцентрируй внимание на *пальцах левой ноги*. Пальцы левой ноги... Пауза приблизительно 10 секунд...

Хорошо. Теперь *пятка левой ноги*. Ощущай. Почувствуй тяжесть, давление и может еще какие-то ощущения. Пауза 10 секунд...

Дальше вся *подошва левой ноги* — от пальцев до пятки. Прислушивайся к любым ощущениям. Не спеши. Пауза 10 секунд...

Теперь сама *стопа левой ноги*. Пауза 10 секунд...

Какие ощущения в стопе — есть ли покалывание или тяжесть? Пауза 5 секунд...

Переходи к *пальцам правой ноги*. Сконцентрируй на них внимание. Пауза 10 секунд...

Хорошо. *Правая пятка*. Ощущай ее. Тебе на это 10 секунд...

Подошва. 10 секунд наблюдай...

Правая стопа. Пауза 10 секунд...

Теперь сравни *левую и правую стопы*. Тебе на это 10 секунд...

Поехали дальше. *Берцовая кость левой ноги* — ниже колена и до стопы. Пауза 10 секунд...

Икроножная мышца левой ноги. Ощути, есть ли в ней какие-либо «шевеления» или что-то другое. Пауза 10 секунд...

Левое колено. Не торопись, внимательно наблюдай за ним. У тебя есть 10 секунд...

Коленный сгиб. 10 секунд...

Теперь соедини все вместе *на левой ноге* — от колена до кончиков пальцев. Ощущай 10 секунд...

Переходи на *правую ногу*. *Берцовая кость*. 10 секунд...

Икроножная мышца. Прислушивайся к малейшим ощущениям. Тоже 10 секунд...

Правое колено. Пауза 10 секунд...

Коленный сгиб. 10 секунд...

О'кей. Теперь целиком все части правой ноги — от коленной области до кончиков пальцев. 10 секунд...

Сравни левую и правую ноги — какая из них более «живая»? Тебе 10 секунд...

Переведи свое внимание вновь на левую ногу, а точнее, наблюдай за верхом бедра — от колена до паховой области. Не торопись. Исследуй внимательно. Пауза 10 секунд...

Внешняя сторона левого бедра. Ощущай 10 секунд...

Нижняя — от коленного сгиба до ягодицы. 10 секунд...

Теперь внутренняя. Ощущаешь? Пауза 10 секунд...

Теперь соедини все части левого бедра вместе и ощущай его как единое целое 10 секунд...

Переходи к правому бедру — его верхней части. Наблюдай, что происходит там в течение 10 секунд...

Внутренняя сторона правого бедра. 10 секунд...

Нижняя. 10 секунд...

Если ты еще не уснул — отлично. Концентрируйся на внешней стороне правого бедра. Пауза 10 секунд...

Соедини все части правого бедра вместе. Ощущай его 10 секунд...

Попробуй ощутить правую ногу целиком — от бедра до кончиков пальцев. 5 секунд...

И левую ногу целиком, тоже 5 секунд...

Теперь сравни их — какая тяжелее, а какая более легкая? Какая из них более «живая», то есть в какой больше ощущений? Пауза 10 секунд...

Отлично! Ноги есть... Дальше продолжим с ягодицами. Сконцентрируйся на левой. Не забывай фиксировать ощущения именно в теле, а не предаваться размышлениям. Почувствуй давление на ягодицу (если ты сидишь) или может она затекла и тебе хочется ее размять? Наблюдай 10 секунд...

Понаблюдай за правой ягодицей также 10 секунд...

Паховая область — исследуй все, что там найдешь. Ощущай 10 секунд...

Переходим к спине. Знай, что теперь тебе могут встречаться новые ощущения в теле, такие как тяжесть, распираание, давление, растяжение, боль колющая/ноющая или чувство, будто в какой-нибудь из областей находится чужеродный предмет (шар, трубка, игла...). Чаще всего подобные ощущения можно отнести к неприятным, и обычно от них хочется избавиться. По мере продвижения вверх просто подмечай, где именно они встретились, и двигайся дальше.

Теперь сконцентрируй внимание *на пояснице* — слева от позвоночника. 10 секунд...

Далее *левый бок* — от подмышечной до поясничной области. 10 секунд...

Поясница справа. Наблюдай за ощущениями 10 секунд...

Правый бок. Ощущай. Пауза 10 секунд...

Теперь позвоночник — от копчика до шеи. Ощущай, как он поднимается снизу вверх — 15 секунд...

Сконцентрируйся *на всей спине слева от позвоночника* — ниже плеч, лопатки и до поясницы. 10 секунд...

Спина справа от позвоночника. Ощущай 10 секунд...

Теперь почувствуй *всю спину и бока* — 10 секунд...

Помни, что надо ощущать тело, а не видеть образы в голове!

Переходим к животу. Ощущай *низ живота* — от пупка до паха. 10 секунд...

Слева от пупка. 10 секунд...

Справа. 10 секунд...

Над пупком. 10 секунд...

Теперь изучи *ощущения по всему животу* особо тщательно. Не торопись. Улавливай любые, даже мельчайшие. Тебе на это 15 секунд...

Поднимайся к *солнечному сплетению*. Понаблюдай за областью желудка повнимательней. Может быть, ты испытываешь чувство голода или, наоборот, чрезмерной сытости. Ощущай 10

секунд...

Грудная клетка. Прогляди каждый сантиметр в поисках каких-либо ощущений. 10 секунд...

Понаблюдай, есть ли в этой области какие-либо блоки, мешает ли что-нибудь твоему дыханию. Сделай *несколько глубоких вдохов*, чтобы прочувствовать, легко ли тебе дышится. 10 секунд...

Обрати внимание на то, КАК ты дышишь, какой у тебя *вид дыхания* — грудной или брюшной. 10 секунд...

Если закончил, переходи *к левому плечу*. Ощущай его в течение 10 секунд...

Спускайся *вниз по левой руке* — наблюдай, что происходит в промежутке от плеча до локтевого сгиба — 10 секунд...

Теперь сам *локоть и локтевой сгиб*. 10 секунд...

От локтя до запястья. 10 секунд...

Кисти удели побольше внимания. Сначала исследуй *каждый палец в отдельности* и особенно *кончики пальцев*. Большой, указательный, средний, безымянный и мизинец — какие ощущения появляются в них? Не спеши. Тебе на это *полминуты*...

Если закончил с пальцами, переходи *к левой ладони*. Понаблюдай за ощущениями, что возникают в ней на протяжении 15 секунд...

Теперь можешь ощутить *всю левую руку* — *от плеча до кончиков пальцев*. 10 секунд...

Переходи *к правому плечу* — *его передней, верхней и задней части*. Не торопись. Уделяй все свое внимание ощущениям. Помни, что надо ощущать телом, а не думать головой. Правое плечо — 10 секунд...

От плеча до локтя. 10 секунд...

Сам *локоть и локтевой сгиб*. 10 секунд...

Ниже — до запястья. 10 секунд...

Что делать с *пальцами*, ты уже знаешь. Понаблюдай за ними, *каждым в отдельности*, на протяжении 30 секунд...

За ладонью 15 секунд...

Теперь сравни ощущения *в правой и левой ладонях*. Какая бо-

лее «живая», в какой больше ощущений? Сравнивай 15 секунд...

Можешь сконцентрировать внимание на *всей правой руке — от плеча до кончиков пальцев*. 10 секунд...

Сравнивай руки на протяжении 15 секунд. Какая из них более тяжелая, а какая легкая? 15 секунд...

Переходи к *горлу*. Какие ощущения у тебя в нем? Есть ли ком? Ощущай 10 секунд...

Шейно-воротниковый отдел. Сконцентрируйся на *самой шеи и позвоночнике*. 15 секунд...

Затылок. 5 секунд...

Левое ухо. 5 секунд...

Правое ухо. 5 секунд...

Левый висок. 5 секунд...

Правый висок. 5 секунд...

Левая бровь. 5 секунд...

Правая бровь. 5 секунд...

Левая часть лба. 5 секунд...

Правая часть лба. 5 секунд...

Весь лоб. 5 секунд...

Темя (родничок). 5 секунд...

Теперь соедини все эти части и понаблюдай за ощущениями в «области капюшона» — 10 секунд...

Переходим к лицу. *Левая скула*. 5 секунд...

Правая скула. 5 секунд...

Веки левого глаза. 5 секунд...

Веки правого глаза. 5 секунд...

Левый глаз. 5 секунд...

Правый глаз. 5 секунд...

Переносица. 5 секунд...

Кончик носа. 5 секунд...

Левая щека. 5 секунд...

Правая щека. 5 секунд...

Челюсть. Расслабьте ее. Пусть она отвиснет. 5 секунд...

Губы. 5 секунд...

Зубы. Ощутите их. 5 секунд...

Язык. 5 секунд...

Затем ощути *все лицо целиком*. Понаблюдай за ним 10 секунд...

Теперь соедини воедино *ощущения всего тела* — *голову, плечи, руки, торс, ноги*. Старайся ощущать все тело изнутри целиком, не погружаясь в мысли. Просто ощущай с закрытыми глазами, что происходит внутри, на протяжении минуты и более. Не думай о времени, просто чувствуй, а когда захочешь открыть глаза — сделай это, продолжая смотреть на мир, одновременно ощущая то, что происходит в теле. И так — минимум минуту...

ДЫХАНИЕ

Я просил тебя во время упражнения подметить, какой у тебя тип дыхания — грудной или брюшной. Грудной больше характерен для женщин, а брюшной для мужчин. Какой правильный, а какой — нет, для нас не имеет значения. Главное, чтобы ты мог периодически наблюдать за своим дыханием. Сделай это прямо сейчас.

Почувствуй, как в твои легкие проникает воздух, как на мгновение задерживается внутри, чтобы затем вновь выйти наружу. Понаблюдай, как твои мышцы (межреберные или диафрагма в зависимости от типа дыхания) расширятся, а затем сжимаются... Не торопись. Оторвись от чтения и *сделай три глубоких вдоха*, наблюдая за процессом. Не думай о том, что дышишь, а чувствуй. Начинай... 1 минута...

Хорошо. То, что ты сейчас сделал, это тоже наблюдение за телом. Старайся практиковаться в этом как можно чаще. Зачем? Объясняю...

ВЫВОДЫ

Наблюдение и ощущение своего тела — очень важный и есте-

ственный навык, которым ты обладал в начале жизни, но утратил в процессе воспитания — ведь тебя учили думать, а не чувствовать; пребывать в мыслях, а не в телесных ощущениях. Далее я тебе покажу, откуда действительно берутся проблемы и почему их бесконечный поток невозможно прервать с помощью размышлений. Но это потом, а пока ты можешь обнаружить, что проделав упражнение, твое тело чувствует себя лучше, а на душе спокойнее. Все это «побочные» эффекты самонаблюдения.

Данное упражнение помогает восстановить контакт с телом. Чем больше ты будешь наблюдать за внутренними ощущениями, тем более отчетливо сможешь «слышать» так называемые «мурашки», или движение, или как кровь струится по венам — как не назови, суть того, что ты ощущаешь, не изменится. «Мурашки» — не что иное, как энергия, питающая твое тело. В идеале движение энергетических потоков должно ощущаться везде, но так бывает не всегда. В тех частях, где ты чувствовал «покалывание», — энергия протекает свободно. В частях же, лишенных этих ощущений, — она заблокирована. В местах заблокированной энергии со временем возникают болезни.

Также в процессе наблюдения за своим телом ты мог обратить внимание, что одна из сторон менее «живая», чем другая. Например, в правой ноге и руке больше «мурашек», чем в левой. Подобное явление можно назвать **перекосом**. Ты мог слышать, что каждая из сторон человека принадлежит к женскому или мужскому началу. Так, левая сторона — женская, несет в себе составляющие личности, отвечающие за дом, личные взаимоотношения, семью, быт. Правая же, наоборот, имеет мужские составляющие — карьера, деньги, достижение целей.

Так вот, если у тебя присутствует перекос, например, влево (в сторону личных отношений), то слева будет больше ощущений, чем справа, что естественно чревато болезнями и проблемами с «заблокированной» стороной.

Если хочешь жить в свое удовольствие, твой путь должен быть направлен в сторону гармонизации. Тело должно стать «жи-

вым», без блоков и «пустых», то есть бесчувственных, участков. Сняв блоки и позволив энергии свободно циркулировать по всему телу, ты заметишь достаточно быстрые изменения не только внутри, но и на внешнем плане — «изменится не мир, но твое восприятие мира». Хочешь знать, как избавиться от блоков? А ты разве еще не понял! Ты уже это делал!

Наблюдение за телом — очень важная практика. Приведенное выше упражнение нужно выполнять минимум раз в день. Но и этого недостаточно. *Раз в день следует наблюдать за собой целиком — от кончиков пальцев ног до макушки головы, а все остальное время твое внимание должно быть приковано к той или иной части тела — то ноге, то руке, то спине...* Тебе придется постоянно находиться ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС в своем теле. Не в размышлениях о том, как будет здорово завтра или в следующем месяце, что приготовить через полчаса... Не в воспоминания о чудесном отпуске, детских временах или вчерашней вечеринке...

*Постоянно находишь
в ЗДЕСЬ — в том месте, где ты находишься,
и в СЕЙЧАС — в настоящем времени.*

На протяжении всего дня ощущай тело изнутри, чтобы ты ни делал, — идешь ли ты, давишь ли педаль машины, открываешь ли дверь квартиры, шинкуешь ли укроп, ковыряешь ли в носу, работаешь или сидишь в туалете...

Прямо сейчас оторвись на минуту от книги и оглядись вокруг, посмотри, где ты сейчас находишься, кто и что тебя окружает. Всматривайся в окружающую обстановку, не обдумывая увиденное, а просто воспринимая его. Будь целиком ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС 1 минуту...

Я уже говорил, что от тебя потребуется не просто читать этот текст, а действовать — день за днем, день за днем... пока пребывать в теле, ощущать его не станет для тебя привычным.

Знай, что для тебя наблюдение за телом — это не новый навык, а естественное и привычное состояние, ведь ты был рожден с ним. Скорее, ты вспоминаешь, каково это — ощущать, а не думать. И уж действительно у тебя попросту не останется времени на пустопорожнее пережевывание мысленного шлака. *Пребывать постоянно в теле, замечать, что опять ушел в размышления, и возвращать себя к ощущениям — кропотливая и тяжелая работа.* Ты будешь занят наблюдением за собой постоянно. Заметь, что когда ощущаешь тело, ты не думаешь — мысли уходят куда-то вовне. В этот момент ты занят, и твои мозги не могут создавать «геморрой из ничего», как они обычно делают большую часть твоей жизни. Погруженность в мысли — это не нормально, это болезнь вышедшего из под контроля ума. *Состояние, когда твое внимание пребывает отчасти внутри тела, а отчасти за его пределами, и есть норма.*

Не надо откладывать, попробуй это сделать прямо сейчас. Читая эти строки, наблюдай за тем, что происходит у тебя в животе. Теперь оторвись от книги, чтобы *оглядеться по сторонам, продолжая наблюдать за внутренними ощущениями.* Не спеши — тебе на это дается минута. Пауза 60 секунд...

Ну как, получилось? Если да — хорошо. Старайся поддерживать разделение внимания на внешнее и внутреннее. Если же у тебя не получилось, что ж — тоже хорошо. **Что ты получил, то получил, а что не получил, то не получил.** Тогда продолжай тренироваться в концентрации внимания и результаты обязательно будут. Все зависит лишь от твоего намерения действовать.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Кстати, еще один огромный бонус данной книги в том, что вся ответственность лежит на тебе. Захочешь — будут результаты, станешь лениться, бояться, что не получится, или забывать (то есть опять же не брать на себя ответственность) — у тебя ни черта

не выйдет. И тут уж винить будет некого. Ни автора в сложной подаче материала — я так объясняю, что поймет даже распоследний глупец. Ни окружающих, ведь все зависит только и исключительно от тебя. Ни методику, так как она не требует особого уровня подготовки или знаний и апеллирует к естественным, изначально заложенным природой состояниям человека — то есть более подходящего и простого метода в природе попросту не существует. Не получится обвинить даже собственное тело — блоки уходят постепенно и чувствительность восстанавливается с практикой. А заниматься ежесекундно или «ай, потом, с понедельника» — опять же зависит от тебя. Ты или начинаешь выполнять задания прямо сейчас, или не начинаешь никогда. Все просто. Делаешь или не делаешь.

Я не знаю тебя и соответственно не знаю твоих условий жизни, но зато знаю одно наверняка:

*В мире нет ни одной причины,
ради которой можно позволить себе
отложить на потом или прекратить ощущать тело.*

Все твои отговорки, которые обычно проходят, здесь не в счет! Ни единой причины — слышишь?! Даже смерть близкого человека, увольнение с работы, изнасилование, катаклизм или потеря части тела не являются причиной для прекращения тренировки навыка ощущать внутреннее состояние. Хватит врать себе, причина может быть только одна — твоя собственная лень, сопротивление изменениям, нежелание что-либо делать. Вот и все!

Я не собираюсь тебя в чем-либо обвинять или морализировать. Нравится сидеть в проблемах и жевать сопли — пожалуйста, дело твое! Мне плевать! Но тогда не ищи виноватых и причин. Просто признайся, что ты сдался и тебя все устраивает, прими свою несостоятельность и все — воткни рядом с собой флаг «Я в дерьме и меня это устраивает!» Продолжай себе спокойно сидеть в теплой, уютной вони, деградировать и ждать следующую пор-

цию проблем. Никто тебя трогать не будет. Кому ты нужен — слабак!

А вот фигушки! Не все так просто. Это ты МНЕ не нужен. Это Я тебя трогать не собираюсь. Но Мир придерживается других принципов, нежели я, и никого в покое не оставит, не позволит тихо сгнивать в затхлости. Если ты выбрал оставить все, как оно есть, то бишь продолжать быть в армии зомби, то будь готов к неприятностям. Мир начнет сыпать ими на тебя в изобилии, ведь это единственный способ вытолкнуть тебя из зоны комфорта. Так что, слюняй, жди...

ЦЕНА

Ах... ты еще недоволен, что тебя заставят шевелиться? Видите ли «несправедливо»! А справедливо, что ты, как говорил мистер Фримен, «жрешь, пьешь и срешь» на халяву, не выполняя своих обязательств? Как брать у Мира что-нибудь, так ты в первых рядах. А как расплачиваться за то, что тебе дают, — тут фиг дожدهшься. Ты всего лишь паразит, который только ноет, ноет и ноет: «Хочу это, хочу то, хочу се». Пожалуйста, мир даст тебе все, что тебе требуется, только будь добр, плати за свои желания выполнением обязательств. А то ты хочешь всего, ничего не дав взамен. Такого не бывает:

*Все имеет свою цену!
Если ты чего-то хочешь,
предложи миру взамен что-то
равновесное твоему желанию.
Если у тебя ничего такого нет,
то засунь свои желания куда поглубже.
Торг не уместен.*

Не веришь? Ну и ладно. Продолжай стараться взять все, ничего не отдав взамен. Мир все равно свое возьмет — хочешь ты того

или нет.

Ты мечтаешь о больших деньгах, а готов ли ты отдать за это все свободное время и свой отдых? Хочешь любви, а готов ли ты за это ничего не требовать взамен от любимого — ни верности, ни стабильности, а? Хочешь взять кредит на машину, чтобы превратить жизнь в сказку, а готов ли ты отдать за это свое спокойствие за три следующих года, не спать ночами, думая, откуда взять денег на очередной взнос? Хочешь поехать отдохнуть к морю летом, а готов ли ты за это рассчитаться какой-нибудь серьезной болезнью? И даже за халяву готов ли ты расплатиться ограничением свободы на срок до шести лет или жизнью?

Вряд ли... Никто не хочет думать, что готов дать Миру за исполнение своих желаний. Все желают просто получать, потреблять, брать, не отдавая. И ты не лучше других! Даже сейчас тайно надеешься, что сделав несколько раз вышеуказанное упражнение перед сном, у тебя почти сразу все получится, а дальше не надо будет напрягаться. Разве нет?

Цена — то, что ты СЕЙЧАС готов предложить Миру за исполнение своего желания. Не пугайся, Мир не опирается на глупые человеческие законы и поэтому не будет требовать от тебя того, чего ты дать не можешь. За исполнение желаний Он требует, как я уже говорил, самую малость — всего лишь твоего развития, избавление от мысленного мусора и духовного роста. Избавляйся от своего же дерьма, облегчай себе ношу — всего и делов.

Ну, чего ты хочешь? Я дам тебе все, что пожелаешь. Ведь ты же человечиска, а значит, всегда чем-то недоволен, всегда в чем-то нуждаешься. Вот я и спрашиваю — **КАКОГО Х..Я ТЫ ЧИТАЕШЬ ЭТУ КНИГУ?!** Чего тебе не хватает?! Ну? Подумай пару минуток. Оторви глаза от книги и погрузись в свои вонючие мозги — поразмышляй. Я подожду. 2 минуты...

Придумал? Или тебе было лень это сделать?

Я могу угадать, чего ты хочешь... даже если ты сам не определился со своими желаниями. Это просто, так как этого хотят все

без исключения. Ты хочешь избавиться от той или иной проблемы или от проблем в целом. Разве нет? В следующей главе я на пальцах объясню тебе, что такое «проблема». А пока подумай, какую цену прямо сейчас ты готов заплатить за то, чего ты хочешь. Давай, предложи Миру достойную цену. На размышления тебе 1 минута...

О'кей. А теперь я скажу, что как официальный представитель Мира на Земле готов дать тебе гораздо больше того, чего ты хочешь. Я могу избавить тебя ОТ ВСЕХ ПРОБЛЕМ! Их попросту больше не будет в твоей жизни. Ты хочешь знать, чего это стоит? Продаю почти задаром — единственное, что от тебя потребуются... нет, даже не твоя душонка... а немного усердия и намерения добиться желаемого. Твоя цена — направлять внимание на ощущения, а не мысли. Вот и все...

Но ты, конечно же, не веришь, что все так просто. Потому что привык идти «сквозь тернии», которых, на самом деле, нет. Так уж и быть, в следующей главе я покажу тебе, что это так.

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ

Ты следишь за всем из-за стены, которую сам воздвиг,
Ты все время говоришь, хотя в этом нет смысла.
Ты говоришь, мы не несем ответственности,
Но ведь это не так, это не так...
Ты отмываешь руки и выходишь уже чистеньким,
Не можешь распознать врага внутри себя.
Ты говоришь, мы не несем ответственности,
Но это не так, это не так...
Ana Johnsson — We Are

Хочу, но...

Существует всего лишь две разновидности проблем:

1. Когда у меня или в моей жизни чего-то нет, но я ХОЧУ, чтобы оно было — это проблема? Да.

Например, я живу с родителями, они меня достают своими нотациями или дурацкими, на мой взгляд, правилами, а я *хочу* свое отдельное жилье. Я буду жить, постоянно мечтая об отдельном жилище. Особо интенсивно я буду мечтать в моменты, когда мозг кипит от очередной претензией с их стороны. Или я также могу расти в детском доме, так как у меня вообще нет родителей, а я *хочу*, чтобы они у меня были. И тогда уже их отсутствие становится проблемой.

2. Когда у меня или в моей жизни что-то есть, но я ХОЧУ, чтобы этого не было или было другим, — проблема? Очевидно, что да.

Возвращаясь к примеру с родителями... Например, моя мать не такая, как мне хотелось бы. Или начальник — «чтоб его черти побрали!». Или долг. Да мало ли... Проблемы у каждого свои. Кто-то миллион долларов потерял, кто-то способность ходить, кто-то ребенка, кто-то проездной на автобус, а кто-то кошку... Не имеет значения, насколько огромна или мала твоя проблема, —

главное, что она есть. В независимости от интенсивности и разновидности проблем корень они имеют один, и его можно свести к такой формуле:

Я не хочу, чтобы было так, как оно есть.

Я отказываюсь принимать то, что есть.

Должно быть по-другому.

«Хочу так, НО оно не так»

Потерявший близкого человека (смерть, развод или измена — неважно) отказывается принять эту потерю, считая ее несправедливой или несвоевременной. Уставший работник отказывается принять характер начальника, считая, что он должен быть другим. Ребенок отказывается принимать требование мыть посуду после ужина, не желая этого делать.

Всю свою жизнь ты сопротивляешься всему. Тому, что есть, и тому, чего нет. В твоём несчастном умишке уже давно выстроена картина, каким должен быть мир. И если действительность хотя бы на миллиметр отличается от картины в твоих мозгах — все!!! — налицо проблема: «Должно быть так, НО оно по-другому».

Именно это самое «НО» и есть воплощение твоих проблем (заметь, не причина, а воплощение!). «НО» означает, что есть какое-то препятствие, не позволяющее твоему желанию, твоему «хочу» осуществиться.

«Хочу переехать в отдельную квартиру, НО я не зарабатываю достаточно денег. Хочу уйти от жены, НО боюсь остаться один. Хочу поступить в университет, НО не знаю, на какой факультет. Хочу больше получать, НО не желаю много работать».

Сами твои мозги построены на таких вот мысленных установках. Проще говоря, они полностью состоят из проблем. И каждый раз, когда ты ими пользуешься, будь готов к геморрою.

Прямо сейчас подумай о самых актуальных для тебя проблемах, о том, что не дает тебе покоя, заставляет страдать и мучиться, и подведи их под вышеуказанную формулу. Я хочу, чтобы ты

прямо сейчас увидел, как **ты хочешь**, чтобы было, а как **в действительности** обстоят дела. Например, «начальник у меня такой, но я хочу, чтобы он был такой — и это проблема». Давай, оторвись от книги и погрузись в размышления о делах насущных. Еще лучше, если ты возьмешь ручку и запишешь все свои проблемы: в отношениях, работе, быту, мечтах, не дающее покоя прошлое и т. д. Тебе на это пять минут...

Хорошо. Ты можешь заметить: когда всего лишь четко проведешь параллель между желанием и действительностью (хочу так, НО оно не так), проблема не кажется такой уж страшной и нерешаемой. Знаешь почему? Потому только, что ты на мгновение перестал думать о том, как оно ДОЛЖНО БЫТЬ, и столкнулся с тем, как оно ЕСТЬ в реальности, а не мире твоего разума. Можно сказать, что в то самое мгновение слои пыли с твоих очков, через которые ты привык смотреть на мир, спали, ты перестал бороться и просто понаблюдал за своим «хочу» — именно это и принесло тебе мимолетное облегчение.

Ладно, допустим, твои мозги усвоили мои разъяснения и теперь торопят меня — мол «мы хотим, чтобы ты поскорее перешел к тому, как добиться не «мимолетного облегчения», а насовсем избавиться от проблем». Я торопиться не буду, а пойду своим чередом. Для начала я хочу, чтобы ты увидел, насколько идиотскими и непродуктивными способами обычно ты пытаешься решать свои проблемы. А потом еще и удивляешься, что они не решаются, повторяясь из раза в раз...

ВЫБОР И ЭМОЦИИ

Каждый раз, когда ты пытаешься решить какую-либо проблему мозгами, ты обречен на ошибку. Вот тебе загадка-парадокс:

*Любой выбор, который ты
совершаешь умом или под влиянием эмоций,
окажется ошибочным,*

даже если это правильный выбор.

Непонятно? Давай объясню...

Помнишь поговорку: «Даже из самой безвыходной ситуации существует минимум три выхода»? На самом деле существует *всего лишь* три выхода. Несмотря на все кажущееся разнообразие возможных вариантов, их можно свести к трем:

Выбор 1: смирение.

Выбор 2: переделывание.

Выбор 3: побег.

Не густо, правда? Но дела именно так и обстоят. Все твои наисложнейшие выборы сводятся к трем банальным решениям.

1. Ты или *смиряешься*, оставляя все как есть и тихо обмазывая платки своими соплями, и *терпишь*, терпишь, терпишь... зачастую всю жизнь терпишь, засовывая чувства в жопу, упорно продолжая надеяться, что проблема сама разрешиться (что он перестанет бухать... что она перестанет шляться... что вечная нехватка пройдет... что босс подбодрит... а дети станут более самостоятельными...), НО год за годом все остается, как и было.

2. Или постоянно пытаешься *переделывать окружающих и мир под себя*, ругаешься, злишься, пыхтишь-пердишь, усердствуя в воспитании друзей, детей, супруга или родителей... НО они все никак — сопротивляются, противоборствуют, упираются, а даже если и поддаются под твоим натиском, то все равно выходит как-то криво, а на душе остается гадкий осадок... Или наоборот, *переделываешь себя под мир и окружающих* — все пытаешься избавиться от каких-нибудь комплексов, научиться тому-то, разучиться сему-то, НО как не меняешься, все равно остаешься не тем, кем хотел бы быть — не собой.

3. А когда сил больше ни смиряться, ни переделывать(ся) не остается, ты, как герой дешевой драмы, тупо *сваливаешь* «в закат» с надеждой в сердце, что на новом месте такой проблемы не будет... НО так как ты все свое дерьмо носишь с собой, не решив проблему, от нее не скроешься (а точнее от себя) — даже на

том свете она догонит. Поэтому *побег* не может решить твоих проблем.

Вот так весь мир, а в частности ты, и живете, пытаясь делать то или это, на деле так и не добираясь до корня и сути проблем. Ты на протяжении всей жизни будешь бегать от одного решения к другому, пока, наконец, не поймешь:

*Не важно, какой выбор ты сделаешь,
важно с каким внутренним состоянием ты его совершаешь.*

Не важно ЧТО, а важно КАК.

Проблема не в самом выборе, а в том, что его совершаешь под влиянием эмоций. Посуди сам: ведь «НО», противостоящее нашему «хочу», само содержит какую-либо эмоцию. «Хочу переехать в отдельную квартиру, НО я не зарабатываю достаточно денег (СТРАХ не справиться). Хочу уйти от жены, НО боюсь остаться один (СТРАХ одиночества). Хочу поступить в университет, НО не знаю на какой факультет (СТРАХ ошибиться). Хочу отстаивать свое право учиться там, где мне хочется, НО боюсь расстроить родителей (СТРАХ ненужности, что бросят, посчитают плохим)».

СТРАХ, БОЛЬ И ПРАВОТА

Так и получается, что в основе любых эмоций, будь то злость, ненависть, тревога или даже восторг, лежит СТРАХ... страх испытать БОЛЬ — БОЛЕЗНЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, нежелание почувствовать себя беззащитным дерьмом и ничтожеством, ПЛОХИМ, НЕНУЖНЫМ, ПОКИНУТЫМ, ОДИНОКИМ, СЛАБЫМ.

Подсознательно принимая какое-либо решение, ты ищешь любую возможность, чтобы не столкнуться с этими болезненными переживаниями. Ты готов юлить, искать варианты, обманывать себя и окружающих, одевать доспехи, что угодно, лишь бы не испытать угрозу своему существу и не оказаться слабым, беззащитным ничтожеством.

И все бы неплохо, защищаться тоже надо, НО вот проблемка: как известно, «у страха глаза велики» — и твой чертов параноидальный ум везде видит угрозу — в каждом слове, в каждом взгляде, в каждом вздохе. Ты постоянно начеку, в любое мгновение готов или вцепиться оппоненту в глотку, или бежать как можно дальше, ты или агрессивен, или труслив (все зависит от того, чему научили тебя родители). НО какая разница — палач ли ты или жертва — и в той, и в другой роли ты одинаково БОИШЬСЯ испытать боль ненужности, одиночества, покинутости или оказаться плохим и слабаком. Что угодно, только не боль!!! А-а-а!!!! ПОМОГИТЕ!!!!

Решая проблему, ты ВСЕГДА пытаешься сесть одной жопой на два стула — разрешить ситуацию, чтобы она больше не повторялась, и в тоже время оказаться ПРАВЫМ. Почему? Потому что если ты не прав, то чувствуешь себя говном.

Быть неправым больно!

Быть неправым, ошибиться, признать свою несостоятельность —

для твоего ума означает быть незначимым, то есть

ПЛОХИМ, НЕНУЖНЫМ, ПОКИНУТЫМ, ОДИНОКИМ, СЛАБЫМ.

Именно поэтому, решая проблему, ты не решаешь ее, а пытаешься в конечном счете не оказаться говном, не пережить состояние ничтожества, и все твои эмоции, любые эмоции — не более чем жалкая попытка защититься, укрыться от боли. Вот и разгадка, почему из раза в раз твои проблемы не уходят:

Ты не пытаешься решить проблемы,

ты пытаешься остаться значимым в своих глазах

и в глазах окружающих.

Чувство значимости управляет твоими выборами, твоей жизнью буквально во всем — в том, как устроен мир; кто хороший, а

кто плохой; кто, что и кому должен; что главное в отношениях и каким должен быть партнер; что имеет ценность в жизни; как относиться к бомжам и политикам; есть ли Бог или это выдумка; какая марка машины лучше; какой ты; какой я...

Твой ум рассортировал любые явления по полочкам, и, не дай Боже, что-то окажется не так... все! Ты жопа! Ужас и фу-у!!! Твое место у параша!

Ты постоянно меряешь мир своими мерками, или обесценивая все подряд, или возвеличивая. Хотя на самом деле ты постоянно БОИШЬСЯ ВСЕГО И ВСЕХ, и этот страх управляет твоей жизнью! Конечно, у каждого свой страх, и чаще всего не один. Кто-то боится показаться слабаком, кто-то одиночества, а кто-то убегает от чувства покинутости. Твоя задача — найти свои страхи, потому что ты маскируешь их даже от себя самого. Ведь тебе нельзя бояться чего-либо, а то, не дай Боже, корона с твоей головы окажется на земле... Ай-я-яй!

Плохой

Ты боишься оказаться для окружающих плохим. Боишься неодобрения. Боишься кривых взглядов и шепота за спиной. «А что скажут соседи? А что подумают друзья? Родителей (детей, супруга, босса, морскую свинку Досю, или уборщицу тетю Клаву) мой выбор не обрадует...». Тебя самого не задолбало трястись над мнениями окружающих? Тебя еще не тошнит от своей дружелюбной улыбки, что ты постоянно предъявляешь миру вместо себя настоящего? Она прямо сейчас на твоём лице... а если не сейчас, то во время знакомства с новым человеком ты уж точно одеваешь ее. Тебе же нужно быть хорошим мальчиком или девочкой!

Ведь если ты «хороший», то есть поступаешь с оглядкой на мнения окружающих, тебя «любят», одобряют, хвалят, иногда даже сахарок сладкий дают: «На угостись, послушный наш».

Родители приучили тебя быть хорошим, именно поэтому ты до сих пор несчастен — 90 процентов своей энергии тратишь на

создание мифа о своей хорошеести. Ну, а если ты кого-то подвел или не оправдал ожиданий — от тебя отворачиваются. Бойся этого! Ищи в себе недостатки и исправляйся в соответствии с требованиями окружающих. Может, если ты согласишься пойти туда-то, хотя этого не хочешь... или поступить так-то, хотя сам еще не решил... Возможно тогда тебя будут «искренне» любить и уважать. Давай, заслуживай любовь! Ведь ты ее не достоин! Вот только знай, что чем больше ты пытаешься добиться любви и одобрения, тем меньше ты их получаешь — «Много хочешь, мало получишь!». Чего ты удивляешься? Так оно и есть...

Хватит уже! Завязывай с этим цирком!

Тебе вообще должно быть все равно,

что о тебе или твоём выборе думают другие!

Ты уже не маленькое дитя

и спокойно выживешь без одобрения.

Стоит только попробовать.

Это, конечно, не значит, что ты должен плевать на окружающих — я говорю о другом: не зависеть от одобрений, но слышать мнения. Ты должен узнать *на своем опыте*, как здорово не оглядываться на окружающих, а жить и поступать в соответствии со своими представлениями.

Если хочешь освободиться от этой рабской «хорошеести», то тебе необходимо замечать ее в себе в виде «страха быть плохим» каждый раз, когда понадобится отказать кому-нибудь, или противостоять, или поругаться, или просто сказать решительно «нет». Она в тебе есть... прямо сейчас... Но ты можешь рискнуть и пережить эту боль, побыть «плохим» и тем самым освободиться... Свобода поступать в соответствии со своими решениями того стоит, ведь как говорит Уте Эрхардт: «Хорошие девочки попадают в рай, а плохие — куда захотят».

Тем более, как ни парадоксально, но чем меньше тебе требуется от окружающих, тем больше тебе отдают...

НЕНУЖНЫЙ

Оказаться ненужным своим близким — еще один страх, превращающий тебя в робота, делающий твои поступки предсказуемыми, а жизнь ограниченной. Ты из кожи вон лезешь, чтобы оказать полезным, словно сам по себе ты не имеешь смысла, и стоит тебе перестать приносить пользу, как все твои близки и дальние отвернутся от тебя и погонят пинками в безлюдную пустыню.

Прямо сейчас осознай в себе этот страх. Если тебе его привили, значит, ты можешь ощутить его внутри себя — скорее всего, в грудной клетке. Он сковывает твоё тело каждый раз, когда появляется угроза перестать быть полезным.

*Твоему уму кажется,
что если люди будут справляться без твоей помощи,
то мир рухнет...*

Именно это заставляет тебя влазить туда, куда не нужно, и делать то, что не требуется... Хватит самообмана! Открой глаза! Даже когда ты будешь гнить в могиле, мир продолжит вертеться, и твои даже самые близкие прекрасно смогут жить без тебя. Не столько ты нужен окружающим, сколько они тебе!

Обнаружив и пережив боль «никотуненужности», ты освободишь себя от оков постоянного бессмысленного деланья и поедания себя за неделанье. Стоит только обнаружить этот страх и жизнь покажется проще... Еще бы! Ведь ты сбросишь с себя огромный камень, который постоянно таскаешь с собой.

Опять же, это не значит, что ты будешь жить аскетом. Нет, твои действия, несомненно, затронут других людей и принесут им пользу, но это произойдет как бы само собой, и ты не будешь зависеть от востребованности миром. Если твои родители, дети, подчиненные или работодатели прекрасно справляются и без тебя... что ж, походи почитай книгу или посмотри кино в свое удовольствие. Займись наконец-таки своими делами!

ПОКИНУТЫЙ, БРОШЕННЫЙ

Все твои страхи небезосновательны — когда-то ты пережил боль, и она застряла в тебе острой занозой. Теперь ты ходишь с ней, не желая больше испытывать повторных мучений. И я вот что тебе скажу: «Мне ни капельки не жаль тебя!». Да, когда-то ты пережил страдания... Да, тебе маленькому ребенку сделали больно... **НО ЭТО НЕ ДАЕТ ТЕБЕ ПРАВА ТАСКАТЬ СТАРОЕ ЗАСОХШЕЕ ДЕРЬМО И ВОНЯТЬ ИМ!!!** Заметь, оно давно засохло и уже не воняет, а воняешь ты! **ТЫ ВОНЯЕШЬ!!!**

От тебя трехлетнего отвернулась мать или от пятилетнего ушел отец, или у тебя вообще не было родителей? Или тебе изменили, когда ты стал взрослым? Ах, тебя покинули! Бедненький ты, несчастненький! Пожалеть тебя? Иди лучше повесься!

Я не собираюсь жалеть тебя. Ты и так постоянно сам себя жалеешь, обижаясь на больших дядечек и тетенок.

Все что с тобой было — БЫЛО!

Это уже случилось, это ЕСТЬ.

Так не застревай на вчерашнем дне.

Прими и живи с тем, что есть СЕГОДНЯ.

Боишься, что тебя бросят? И заходишься в тряске, предвкушая повторение той боли? Ревнуешь? Преследуешь? Подозреваешь? Давишь? Стараешься удержать другого рядом? (Тем самым заставляя партнера вновь бросить такого параноика, как ты).

Сотрясайся сколько угодно, **НО** твоя жизнь будет мучением, пока ты не переживешь страх быть брошенным. Пока ты его не обнаружишь и не столкнешься с ним лицом к лицу, ты останешься младенцем, которого мамочка может бросить в любую минуту...

Суметь пережить эту боль необходимо, если ты хочешь научиться быть свободным с другими людьми, не обременяя их оковами страха. Я не говорю о том, что подлинные отношения могут быть построены лишь при условии, что ты можешь быть один, а

значит, тебя невозможно бросить.

ОДИНОЧЕСТВО

А что, если я потеряюсь
И наткнусь прямо на тебя?
Все равно в глубине души мы всегда будем одиноки...
Скажи, что мне сделать,
Чтобы вселить в тебя мысль, что
Хрупкие душой, мы всегда будем одиноки...
Tiesto feat. Allure & Julie Thompson — Somewhere Inside

Страх остаться одному — это посредник между главным страхом СМЕРТИ и всеми остальными страхами, так как он основывается на детской настройке, что без взрослых ты выжить не сможешь. Для твоих мозгов остаться одному, без другого, какого-либо важного на твой взгляд человека равноценно смерти.

Страх одиночества лежит в основе остальных страхов, потому что когда ты боишься быть ПЛОХИМ, подразумевается, что люди, считающие тебя таковым, отвернутся и ты останешься ОДИН... Страх оказаться НЕНУЖНЫМ означает, что перестав быть полезным, ты не будешь востребован, от тебя отвернуться, и ты останешься ОДИН... С ПОКИНУТОСТЬЮ тоже, думаю, ясно...

Не зря же самым тяжелым испытанием считается нахождение в полной изоляции. Тебе кажется, что другие люди, какими бы близкими они ни были, играют огромную роль в твоей жизни. НО дело в том, что именно ты, а точнее твои детские страхи, наделяют окружающих тебя людей такой значимостью и значительностью — и это очередные оковы, сковывающие твою свободу.

Пережить страх отчуждения, остаться одному, уметь быть одному... Испытать боль одиночества, ты откроешь в себе творчество и наконец вздохнешь полной грудью, ведь тебе уже не будет требоваться обязательное присутствие хоть какого-нибудь человека

рядом. Помнишь слова Омара Хаяма: «И лучше будь один, чем вместе с кем попало»?

*Правда в том, что
ты всегда один,
даже если ты с кем-то.*

Пока ты не осознаешь, что ты абсолютно, всегда один, ты будешь бегать за иллюзией единения, будешь пытаться найти партнера или просто «своего» человека, будешь оглядываться по сторонам вместо того, чтобы смотреть на себя.

Ты пришел на землю выполнять свои задачи, ты пришел учиться, совершенствоваться — и нет ничего более важного, чем пройти СВОЙ ПУТЬ ПОЛНОСТЬЮ! Именно для этого материальный мир и создавался, чтобы ты, то есть душа в физической оболочке, мог развиваться. НО что ты делаешь?! Ты, идиот, готов обговнякать свою миссию, сотую по счету жизнь, ради того, чтобы кто-то другой реализовался — ребенок ли, родитель или любимый человек, неважно! НО НЕ ТЫ! В этом мы все одиноки — каждый сам за себя, каждый сам отвечает за свое развитие! И это нормально, это и есть здоровый эгоизм, о котором кричат все психологи — когда собственное развитие и вычищение из себя дерьма ты делаешь главным приоритетом всей своей жизни. Вместо того чтобы это понять, ты кладешь свое совершенствование на алтарь эфемерной любви окружающих, которая сегодня есть, а завтра нет. Помни: «любовь приходит и уходит, а твои задачи никуда не денутся»!

Каждый раз, когда на тебя обижаются или тобой пытаются манипулировать, угрожая оставить тебя ОДНОГО, обнаруживай в себе этот страх, соприкоснись с ним и иди дальше. Забей себе гвоздем в череп:

*Важнее твоего развития ничего нет,
ибо ты родился для этого и только для этого.*

Если ты сейчас среди людей или рядом с тобой есть хотя бы один человек, у тебя есть возможность осознать себя в одиночестве. Посмотри на того, кто рядом, и осознай, что *ты, то есть тот, кто смотрит на этого человека, внутри всегда один.* Сделай это...

А теперь почувствуй — если ты скажешь этому человеку: «Ты со мной», от этого ты перестанешь быть один? В том-то и дело, что **НЕТ!!!** Твой ум просто станет считать, что ты уже не один, в то время, как на самом деле ты продолжишь оставаться один — это очередной самообман, которым себя тешит все человечество! Ты не можешь быть никаким, кроме как одиноким, и это естественно! Мы и едины одиночеством, что в этом плохого?!

От тебя могут отвернуться дети, **НО** ты как был один, так оным и останешься... Тебя может бросить любимый человек, **НО** с ним ли, без него, ты **ОДИН...** Да если от тебя все общество отвернется, и что?

Пережив боль одиночества, ты позволишь умереть своему **МЫ**, ты позволишь себе быть **СОБОЙ** для окружающих... а это значит, что тебе больше не понадобится тратить силы на поддержание иллюзорного единства.

СЛАБАК

Быть сильным не значит уметь постоять за себя или дать сдачи. Ты неоднократно мог наблюдать, как мужики бьют морды друг другу из-за какой-нибудь ерунды (чья команда сильнее или кто больше рыбы поймал). Видел такое? Так знай, что даже одержав верх над противником, они остаются слабаками. Как думаешь почему?

Именно! Потому что когда ты доказываешь свою **ПРАВОТУ** с пеной у рта или с кулаками, или убегаешь от доказательств, все равно — ты лгун, трус и дерьмо.

*Быть сильным означает
суметь столкнуться и пережить*

свою слабость, себя как НИЧТО, как ничтожество.
Быть сильным означает суметь пережить эту боль.

Пока же ты боишься оказаться не правым и почувствовать себя слабаком, твой бег обречен быть круговым, потому что ты и дальше будешь сражаться с ветряными мельницами за то, чего на самом деле не существует — свою «сильность». Вместо того чтобы те же силы направить на движение вперед...

Пережив боль собственной СЛАБОСТИ, пройдя через ощущение себя НИЧТОжеством, то есть «ничем значимым», ты позволишь умереть чувству собственной важности, ты позволишь себе быть СОБОЙ с окружающими... а это значит, что тебе больше не понадобится тратить силы на поддержание иллюзорной ЗНАЧИМОСТИ и ПРАВОТЫ.

Направь внимание внутрь своего тела и ответь себе вот на какой вопрос: «Если прямо сейчас тебя назовут слабаком, ты сразу станешь слабее? А если тебя назовут сильным, ты станешь сильнее?». В то все и дело, что НЕТ!!! Ты всегда одинаковый — не сильный и не слабый...

Хотя... продолжай доказывать окружающим свою правоту... ага, ведь это сделает тебя сильнее... Сделает?!

АЙСБЕРГ

Если ты делаешь выбор, принимаешь решение или действуешь с эмоциями, а значит, повинешься чувству собственной важности (то есть страху оказаться не важным), то ты — трусливый вун.

«Я для вас стараюсь, чтобы у вас в комнате чисто было! А ну, живо убирайте!» — орет на детей мать, на все сто уверенная в том, что действует из лучших побуждений. Хотя на самом деле бардак в детской комнате ее бесит лишь по одной единственной причине — ее ум ЗНАЕТ, что в комнате должно быть чисто. И ее не волнует, что детям вполне комфортно среди разбросанного мусора... ведь она ПРАВА — ее «истина» единственно возможная.

Я не знаю, какое именно болезненное переживание она боится испытать — может СЛАБОСТЬ, так как сохраняя беспорядок в комнате, дети якобы подрывают ее авторитет... А может, если она поймет, что дети неплохо живут и в захлавленной комнате без ее навязчивого контроля, то почувствует себя НЕНУЖНОЙ. Переживание матери зависит от ее детского опыта, а это уже подводная часть айсберга (бессознательные мотивации) и в этом ковыряться на самом деле смысла нет — слишком долго, нудно и непродуктивно. Поиск первоисточника проблем лишь запутывает, заставляя уйти в размышление и анализ. Достаточно будет и того, что лежит на поверхности — твоих эмоций и реакций.

НО иногда этого бывает недостаточно. Например, есть такая «проблема»: «Я хочу переехать, НО у меня нет возможности». Помни, в проблеме всегда присутствует БОЛЬ! Где она здесь? В том-то и дело, что ее здесь нет. Желание переехать — лишь верхушка айсберга, «под водой», скорее всего, находятся плохие взаимоотношения с родителями, постоянные ссоры и непонимание. Вот здесь-то и надо искать боль, с которой придется столкнуться, чтобы ее пережить. А желание переезда — не «проблема», а побег от нее.

Чтобы распознать не верхушку льдины, а ее основную часть, скрытую под водой, то есть найти первоисточник болезненных переживаний и неприятных эмоций, необходимо быть максимально честным с самим собой. Иначе ты до посинения будешь пытаться искоренить голограммы боли, вместо нее самой.

ОБНАРУЖЕНИЕ

Обнаружить свою эмоциональную реакцию, просто понять, ЧТО ОНА ЕСТЬ ВНУТРИ ТЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС, — самое сложное, так как ты привык к ней и считаешь ее чем-то само собой разумеющимся. А когда тебе пытаются на нее указать, ты сопротивляешься или недоумеваешь, о чем вообще идет речь.

Так, например, как-то в парикмахерской я стал свидетелем того, как зашедший клиент на весь салон прокричал знакомой па-

рикмахерше: «Раздвигай ножки, детка, я пришел!», явно получая удовольствие от своей крутизны. Та лишь глупо улыбнулась. Когда этот грубиян ушел, после получаса потных шуточек в ее сторону кто-то из персонала спросил ее: «Почему ты позволяешь какому-то мудаку так с собой обращаться?», на что она подняла удивленные глаза: «А как он со мной обращается?». О чем тут еще говорить? Она попросту не замечает своего дискомфорта и неловкости в момент проявления грубости в ее адрес. Для нее беззащитность и неумение поставить человека на место — само собой разумеющееся поведение.

Первый шаг на пути осознанности —

обнаружение своей реакции.

Легче всего это сделать,

обратив внимание на чувство дискомфорта любого рода:

раздражение, тревога, когда в теле «что-то не то» и вообще как-то неприятно — все это означает, что боль активирована, рефлекторная реакция произошла.

ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО?

В самом начале этой главы говорится о том, что все «проблемы» имеют одну формулу: *Хочу так, НО оно не так*. Теперь, узнав о БОЛИ как первоисточнике твоего несчастья, ты можешь увидеть, что по мере того, как боль будет уходить, твоя проблема утратит одну из граней — или ХОЧУ, или НО. Или желание теряет свою актуальность, или исчезнет кажущиеся препятствие на пути осуществления твоего «хочу». Все! Выбор очевиден. Проблемы нет!

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Само НО по своей сути содержит в себе боль и страх — что обидятся, что не поймут, что не получится, что унизят, уволят, побьют, украдут, разоблачат... Столкнувшись с болью, пережив ее, становится не страшно, что худшие опасения сбудутся. Ты их

как бы заранее принимаешь. Поэтому мнимое препятствие «НО» исчезает вслед за страхом. Например, хочу уйти пораньше с работы, НО боюсь, что босс упрекнет. Пережив боль унижения, позволив себе быть «плохим» в глазах босса, ты перестанешь привязывать самооценку к его мнению и сможешь спокойно отпрашиваться.

Насчет «хочу» дела обстоят иначе. Просто большинство наших «хочу» порождено именно внутренней болью. Истинная природа желаний часто сокрыта от нас самих, как об этом упоминалось в прошлом параграфе. Большинство твоих «хочу» — это способ самоутвердиться, доказать, защититься или сбежать от чего-то. Просто пойми, чаще всего твои «хочу» ничего не приносят тебе, кроме страдания. Потому что:

*когда ты страстно хочешь чего-то,
это значит, ты не принимаешь того, что ЕСТЬ,
а это сопротивление.*

От чего становится только хуже и хуже!

Ты можешь задать вполне резонный вопрос: «Это понятно. Но как мне избавиться от своих «хочу»?». Точно так же, как и от всех проблем. Ты особо не забивай мозги тем, что я тебе говорю, потому что любые слова — мусор, ибо они порождены разумом. Все, что имеет значение, нельзя произнести словами, а можно лишь ощутить, почувствовать. Вот и получается, что тебе не требуется разделять свою проблему на «НО» и «ХОЧУ», обдумывать «что есть что». В том-то и элементарность метода самонаблюдения, что тебе достаточно наблюдать за ощущениями, не зашлаковывая себя мыслями.

На что, у тебя созревает другой вполне справедливый вопрос: «Тогда зачем мне все это читать? Зачем ты написал эту книгу?» А затем, чтобы ты ее купил и начал практиковаться. В самом начале я сказал, что будь моя воля, я бы не стал ничего тебе объяснять, а просто показал бы, как справляться с проблемами. По су-

ти, всю книгу можно свести к трем словам:

Ощущай тело постоянно.

Но ты бы не стал ради этого покупать книгу... а тем более практиковаться в наблюдении, верно?

РАВНЯЕТСЯ

Чтобы ты там не думал, как бы не убеждал себя, что теперь-то ты все понял, не тешь себя надеждой... ты и дальше будешь избегать испытывать БОЛЬ, и дальше будешь оставаться лжецом, обманывающим сам себя. В первую очередь, потому что это заложено в твоей человеческой сущности инстинктом самосохранения. Твоему мозгу кажется, что если ты признаешь себя не правым, если переживешь мгновения ничтожности и слабости, то умрешь. Твой идиотский ум считает, что твои представления и мнения о людях, мире, себе и есть ты. Этот механизм называется ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕМ.

Для матери, отчитывающей детей за грязь в комнате, оказать ненужной или слабой значит почти тоже, что умереть. И если она вдруг потерпит поражение за свой идеал «детской без бардака», то умрет ее представление о себе как о «сильной Я» или «нужной Я», что для ее разума сопоставимо с физическим уничтожением. Именно поэтому она будет гнуть свою линию до последнего, изводя себя и окружающих категоричными требованиями, жалостливыми просьбами и хитрыми манипуляциями, ведь для нее:

ПРАВОТА=ЖИЗНЬ
 ЗНАЧИМОСТЬ=ЖИЗНЬ

НЕПРАВОТА=БОЛЬ
 БОЛЬ=СТРАХ СМЕРТИ

Тебя нельзя винить в том, что ты боишься умереть, ведь это твой природный инстинкт. Никто не хочет умирать. НО если ты

желаешь начать наконец-то полноценно жить, а не тратить все свои силы на то, чтобы избежать смерти (боли), тебе придется умереть, столкнуться со страхом лицом к лицу и увидеть, что ничего страшного не произошло — ты все также дышишь, все такой же человек, только чуть более свободный.

МУЖЕСТВО

Как писал Экхарт Толле: *«Секрет жизни состоит в том, чтобы «умереть» до того, как умрешь и обнаружить, что смерти нет»*. Позволить умереть своим принципам и установкам... позволить сдохнуть своему ЗНАЧИМОМУ Я, ПРАВОМУ Я, которое постоянно всем все доказывает... позволить себе быть СЛАБЫМ, когда что-то не получается... быть ОДНОМУ, когда от тебя отворачиваются... быть ПЛОХИМ, когда тебя не одобряет ЗНАЧИМОЕ Я твоих близких... позволить себе ошибаться...

И все это — ПЕРЕЖИТЬ БОЛЬ. Мюриэл Шиффман назвала это «мужеством потерпеть неудачу». Именно поэтому так мало людей и так медленно развиваются, продолжая десятилетиями копошиться в одних и тех же проблемах — у них, впрочем, как и у тебя, попросту не хватает мужества испытать БОЛЬ, ты боишься столкнуться со своим страхом лицом к лицу. И в итоге застревашь в стереотипных действиях.

РОБОТ

Я не могу контролировать то,
что проникает в мое сердце и мысли,
Думаю об этом, ощущаю глубоко внутри,
Я не могу контролировать то,
что проникает в мое сердце и мысли...
Tiesto feat. Tegan & Sara — Feel It in My Bones

Ты превращаешься в заезженную пластинку, становишься предсказуемым и банальным. Все твои выборы давно уже сделаны — проторенные дорожки ведут в обход БОЛИ, и уже ничего

нового от тебя ждать не приходится.

Ты не настоящий, так как не можешь позволить себе расслабиться и снять с себя защитный панцирь, непробиваемую скорлупу из сотен масок. «Стоит лишь предъявить свои истинные чувства, как жди удара в спину! Опять будет больно! Опять будет плохо! Нет уж, спасибо. Я лучше буду поступать привычно. Ну и что, что мне все обрыгло, наскучило и надоело, зато никто боли не причинит! Целее буду...» — вот как думает твой ум и также поступает.

Все твои реакции — на каждое слово, на каждого человека, на вкус, цвет и ситуацию — можно занести в список и с легкостью предугадать твой следующий шаг. Твоя жизнь и не жизнь вовсе, а всего лишь алгоритм, в котором заранее ясно, какой выбор ты сделаешь. А выберешь ты то, что продиктуют твои эмоции, твой страх ощутить себя ненужным слабаком, которого бросили в одиночестве, заставив думать, что ты плохой. Или это к тебе не относится?

Ты, как и большая часть человечества, живешь рефлексам, как животное. Ты, собственно говоря, и не особо-то далеко от животного ушел. Сказали про тебя плохо — сработал рефлекс обидеться. Наступили на ногу — рефлекс дать в табло. Испугали — рефлекс обосраться... Ты жестко подвязан на своих неосознанных реакциях. Ты неосознанно ешь, пьешь, дышишь, строишь отношения, ходишь, разговариваешь, неосознанно же работаешь, тратишь деньги и чего-то хочешь, неосознанно изменяешь, плялишься в мониторы, веселишься и рыдаешь...

*Вся твоя жизнь неосознанна,
в ней нет сознания, только рефлекс!*

Я и не собираюсь глумиться над тобой или унижать. Все мои слова не более чем констатация факта. Если ты разглядел между строк мое высокомерие, то поздравляю — ты только что среагировал, как собака Павлова.

Так вот, не важно, что ты выберешь — Смирение, Переделыв-

вание или Побег — все равно сделаешь выбор в соответствии с заданной в детстве программой. Пытайся смириться, изменить что-то или свалить куда подальше на протяжении всей жизни. Идти проторенными дорожками — вот твой удел. И именно по этой причине счастья тебе не видать. Ничего тебе не светит! Ничего тебе не поможет!! **ВЫКИНЬ ЭТУ ИДИОТСКУЮ КНИГУ И ИДИ К ЧЕРТУ, ЗОМБИ!!!**

ПРИНЯТИЕ

Не выкинул? Хм-м... На тебе сахарок.

Ты наверное хочешь знать, как перестать быть роботом? Как перестать быть зомби? Я могу тебе об этом поведать...

Чтобы перестать быть банальным предсказуемым роботом, для начала ты должен принять это. Принять, что каждое твое слово, мысль, поступок и жест — не более чем результат научения. И ни на что другое ты не способен. Когда ты примешь это, вот тогда и только тогда у тебя появится малюсенький шанс выйти за рамки программы, как это сделал Нео из «Матрицы».

Как говорил мистер Фримен в одном интервью: «Первая грань свободы — это осознать, в каком рабстве ты живешь». Пока не осознаешь, что любые твои реакции и эмоции не более чем рефлекс, пока будешь бороться за претензию на индивидуальность и исключительность, ничего и не изменится — ты все так же продолжишь влачить свое существование, разбавленное жалкими попытками изменить мир вокруг или себя.

Если прямо сейчас мои слова тебя возмущают, если они тебе неприятны, это не более чем запрограммированная реакция. Если ты согласен со мной и уверенно киваешь в ответ на мои оскорбления, радуясь, что появился шанс выбраться из серых будней, опять же — это твоя программа.

*И нет правильной или неправильной реакции —
есть твоя реакция.*

Она ЕСТЬ и лишь это имеет значение.

Ты не способен сделать ничего, что могло бы выйти за рамки алгоритма в твоих мозгах.

Я назову тебя мразью, ты обидишься — обида запрограммирована. Кинешься оправдываться, ощущая себя виноватым, — тоже программа. Посмеешься — программа. Заплачешь — программа. Навешаешь подзатыльников ребенку — программа. Никак не среагируешь, а просто продолжишь читать — и это тоже программа.

*ВСЕ твои реакции и эмоции —
не более чем программа,
которую ты не можешь контролировать.*

И ведь проблема даже не в том, что ты не в силах что-либо изменить, а в том, что ты как раз таки пытаешься это делать. Ты отрицаешь свою природу, борешься с ней, хочешь от нее избавиться, постоянно всему сопротивляешься — ты сам виноват, что твоя жизнь превратилась в борьбу за выживание. Именно твое сопротивление тому, что есть, и делает ее таковой.

Просто прямо сейчас задумайся вот над чем: *если ты не способен контролировать свои эмоциональные реакции, то зачем пытаться это делать?* Перестань контролировать, перестань сопротивляться своей программе — она сильнее, ты ничего не можешь с ней поделать.

Ты сопротивляешься необходимости испытывать боль. Ты не хочешь ее, не хочешь умирать — вот почему ты несчастен.

*Все эмоции скрывают за собой БОЛЬ,
Сопротивляясь эмоциям, ты сопротивляешься боли.
И твоя жизнь — это сопротивление боли.*

Далее я привожу отрывок из книги Барбары Энн Бренан «Свет исходящий»:

«Накапливая мучительный жизненный опыт, мы инстинктивно стремимся не испытывать при этом боли. Навыки такого

поведения вырабатываются с самого раннего детства. Например, физическая боль уменьшается при отвлечении внимания от пораженного участка тела. Душевные и эмоциональные муки подавляются мышечным напряжением и вытеснением болезненных ощущений в подсознание. Чтобы избавиться от переживаний, загнанных в подсознание, и не дать им вырваться наружу, мы отвлекаем себя от причин этих переживаний любыми доступными нам способами. Мы посвящаем все свое время делам и превращаемся в трудоголиков или, наоборот, начинаем предаваться праздности и обжорству. Многие ищут спасения в наркотиках, табаке, алкоголе или шоколаде. Некоторые стремятся стать воплощенным совершенством, лучшими из лучших, другие, напротив, опускаются на самое дно. Мы проецируем наши проблемы на других людей и стараемся разрешить их трудности, вместо того чтобы заниматься собой. В общем, мы либо направляем энергию не в то русло, либо вовсе подавляем ее, лишь бы не чувствовать боли, то есть не переживать текущий момент, и в результате перестаем быть самим собою. Мы наивно полагаем, что уловка сработает, что можно избежать боли или отказаться от своей внутренней сути, но такие номера не проходят. Цена подобных ухищрений очень высока, а мы даже не отдаем себе отчета в том, что платить придется неизбежно. Сама наша жизнь — вот эта цена.

Мы считаем, что единственно возможным способом прекратить боль является прерывание потока энергии, который несет с собой эту боль. Что физическую, эмоциональную и душевную боль несут строго определенные энергетические потоки. К сожалению, не все так просто — эти же потоки несут с собой и все остальное. Боль — только часть любого потока. Когда мы лишаем себя отрицательных сторон какого-либо опыта, как, например, боли, голода или страха, то одновременно теряем и положительные аспекты — физические, эмоциональные и душевные — данного переживания или ситуации.

Мы даже не замечаем того, что творим, ибо по достижении

зрелого возраста мы делаем это автоматически, по привычке. Мы воздвигаем оборонительный вал вокруг наших ран и тем самым лишаем себя связи с собственным глубинным центром, ядром, а поскольку созидательная энергия зарождается именно там, мы отгораживаемся и от собственных творческих сил. Мы в буквальном смысле отгораживаемся от своего призвания, не даем созидательным силам заявить о себе, вырваться в нашу внешнюю жизнь.»

Пока ты отрицаешь, что любые твои эмоции случаются сами по себе, помимо твоей воли, пока не позволишь им БЫТЬ, ты не сможешь видеть свои реакции, будешь продолжать слепо эмоционировать, не отдавая себе отчета в том, что произошло. Это и есть главная мистификация всего человечества.

Ты не сам управляешь своей жизнью, ею управляют твои переживания. Читай сколько угодно книг про успех и самосовершенствование, вбивай себе в лоб мантру «Я сам хозяин своей жизни!» хоть сотни раз на дню, на деле продолжая оставаться тем, кто ты есть — рабом своих эмоций.

Я не говорю, что это плохо или хорошо. Просто так есть, так устроено. Прими это и перестань сопротивляться любым своим реакциям. Если страшно, то бойся. Если злишься — злись. Плачешь — плачь. Ревнуешь — ревнуй. Восхищаешься — восхищайся. Делай что угодно, только видь свои реакции. Наблюдай за собой.

БРЕВНО

Как это «наблюдать за собой»? Не тупи! ПРОСНИСЬ!!!

Я тебе уже показывал, как пребывать в своем теле, как ощущать его. Если ты делал, чему я тебе учил, то ты уже знаешь, как это — наблюдать за реакциями. Ты можешь не увидеть свои эмоции только в одном случае, если ты погружен в размышления, если ты обдумываешь. А если ты ощущаешь телом, то ни за что их не пропустишь.

Тебе с самого детства твердили, когда ты кого-то в чем-нибудь упрекал: «Следи за собой», но ты упорно продолжал с удовольст-

вием «видеть соринки в чужом глазу, а в своем и бревна не замечать». Именно поэтому ты и несчастен, и от тебя говнецом веет за версту — потому что ты упорно не хочешь смотреть на себя, следить за собой.

Ты видишь, кто сколько зарабатывает, кто толстеет, у кого обновки или сальные волосы, прыщ или любовница. Тебя интересует все и все, кроме своих поступков.

Хочешь завидовать — завидуй. Хочешь злиться — злись. Хочешь обижаться — обижайся. Только когда тебя в этом уличат, не делай глаза по пять копеек, мол «Кто, я завидую?! Не-е-ет...». Переставай обманывать себя!!! Стань честным!!! Увидь свои бревна в глазах, смотри не на окружающих, а за собой!

Конечно, очень сложно в самый разгар обвинений и ругани («Ты послал меня первый! Это ты начал! На себя смотри!») остановиться и перенести внимание с «врага» на самого себя. Сложно, но можно!

*Скажи СТОП в самый разгар конфликта —
перестань обвинять, нападать и кричать!
«Отойди в сторону» и посмотри ВНУТРИ СЕБЯ.
Увидь: не ОН или ОНА делают ЭТО со мной,
а Я САМ РЕАГИРУЮ, ОБИЖАЮСЬ, НЕРВНИЧАЮ...*

Я научу тебя соприкасаться с болью и страхом, помогу их пережить и увидеть, что ничего страшного с тобой не произошло, ты никуда не исчез. Но для начала ты должен увидеть, что происходит ВНУТРИ ТЕБЯ, обнаружить свои эмоции — иначе с чем работать-то?

Пребивай в теле постоянно — ощущай ноги, голову, руки, грудную, клетку, спину, а также наблюдай за своими реакциями на стимулы окружающего мира: на слова и поступки людей, на события — это твой самый большой вклад в самого себя, который ты только мог сделать за всю жизнь.

ВЕРНЫЙ ВЫБОР

Ты до сих пор не можешь сообразить, как все это поможет тебе определиться с твоим «Хочу так, НО оно не так»? Как наблюдение за своими реакциями и эмоциональным состоянием избавит тебя от проблем и, самое главное, научит делать правильный выбор?

Секрет в том, что «правильного» выбора и решения не существует. Помнишь парадокс «Любой выбор, который ты совершаешь умом или под влиянием эмоций, окажется ошибочным, даже если это правильный выбор»? Его разгадка кроется в том, что ум (представления о мире и уверенность в правоте этих представлений) создает эмоции (страх оказаться неправым, то есть страх смерти своей значимости). Любой твой выбор окажется неадекватен ситуации, потому что на самом деле ты не ищешь выход, как сам думаешь, а просто пытаешься не облажаться, оставить на плаву свою значимость. Это и есть твоя механичность, это и есть твоя программа.

Каждый раз в какой бы ситуации ты ни оказался, ты поступаешь однообразно, пытаясь не испытать боль, которую тебе довелось пережить когда-то в детстве. И с тех пор ты повторяешь все раз за разом, шаблонно выбирая одно и то же — постоянно смиряешься, когда нужно дать в морду или сжечь все мосты; даешь в морду, когда нужно просто уйти или принять; сбегаешь, когда нужно приложить немного усилий, чтобы что-то изменить...

Только в одном случае ты можешь сделать «правильный» выбор:

*если ты совершаешь его
с внутренним спокойствием, без эмоций,
легко, без страдания и сомнений —
это естественный выбор.*

Проще говоря, «НО» или «ХОЧУ» — это эмоция из прошлого, которая и вносит сомнения. И если ее пережить, то выбрать ни-

чего и не потребуется. Выбор будет сделан сам собой... и он станет самым естественным из всех возможных, можно сказать, согласованным с Миром.

Например, мать, требующая от своих детей чистоты, пережив свою злость на них из-за непослушания (а на деле свою значимость — страх оказаться слабой или ненужной), вдруг обнаружит, что бардак в детской ее больше не раздражает. Возможно, она продолжит ставить детям ультиматумы и требовать чистоты, но по крайней мере ее это не будет мучить и изматывать, как раньше, так как в ее поступках не останется ЗНАЧИМОСТИ и ПРАВОТЫ. Бардак станет восприниматься просто бардаком, а не угрозой ее авторитету или нужности.

Мужчина, страдающий от измен жены, пережив страх одиночества, наконец-то сможет решиться оставить ее.

Подросток, смиряющийся с издевательствами в школе, пережив страх боли, наконец-то попробует поменять ситуацию и даст обидчикам сдачи. И так далее...

Пережив свою боль, ты сможешь выбирать то, что тебе угодно, а не то, что диктует страх испытать ее. Тебе уже не нужно будет застревать на однообразных решениях, твои возможности и пути расширятся.

ТВОРЧЕСКОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Только не думай, что от тебя потребуется столкнуться со своими переживаниями раз или два. Если хочешь очистить свой путь от ненужного страдания, тебе придется постоянно на протяжении всей жизни, каждый момент времени оставаться *осознанным, то есть быть в теле, а не мыслях, каждый раз обнаруживать механические реакции (эмоции) и переживать их*, освобождая пространство для нового выбора.

Свобода — это возможность каждый раз делать выбор заново.

Твоя основная задача — научиться «творчески приспособляться» (данный термин я позаимствовал у гештальт-терапевтов): в одной ситуации ты поступаешь так, в другой, точ-

но такой же, по-другому — в зависимости от обстоятельств.

Например, возвращаясь вечером домой, наткнувшись на хулиганов, ты быстренько переживаешь страх, он уходит, и, оставаясь в спокойствии и повинуюсь внутренним ощущениям, ты никак не реагируешь на оскорбления. На следующий день, вновь натыкаясь на угрозу, ты ощущаешь, что надо «надавать по рогам» — заметь, не потому что твоя значимость задета нападками, а потому что так велит внутренний голос (который обычно перебивают бурные эмоции). Следующим вечером ты решаешь от них сбегать. Понятно?

Как написано у Вернера, «суть в том, чтобы принимать решения в процесс самой жизни, а не делать выбор заранее». «Проблемы решаются в процессе их поступления» — помнишь? Только я бы еще добавил: «Проблемы решаются в процессе их поступления и каждый раз новым способом».

РАЗНИЦА

Возможно, что позволив себе пережить эмоцию, ты сделаешь тот же выбор, что и раньше. Например, как жил с гулящим супругом, так и будешь жить. С той лишь разницей, что теперь это перестанет приносить тебе страдания — боль пройдет.

Сделанный в спокойствии, то есть осознанно, выбор меняется, и из Смирения, Переделывания или Побега превращается в:

- 1. Принятие.**
- 2. Изменение.**
- 3. Уход.**

Чуешь разницу?

По сути-то я просто поменял слова (что не имеет особого значения) — намного важнее, что при полном переживании боли меняется твое внутреннее состояние. Тебе больше не придется смиряться с проблемами. Ты или начинаешь их принимать, или что-то делать или просто относиться к ним спокойно, ожидая, пока они сами разрешатся. Ты уже никого — ни себя, ни мир во-

круг — не переделываешь, а *осознанно воздействуешь на него*, если угодно, *манипулируешь, но не тупо, по инерции, а четко осознавая, что и для чего ты делаешь*. Ты не сбегаешь от проблем, трусливо поджав хвост, а спокойно уходишь, без страха и сожаления... Твой выбор действительно становится твоим, а не заданным алгоритмическим решением.

ЖИЗНЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

В основе своей «проблемы» вообще перестают существовать. Остается бесконечная череда решений, которые принимаются естественно и как бы сами собой. Больше нет этих тяжелых, мучительных «а если...», «а может...», «а вдруг...».

Надо ругаться — ругаешься, уходить — собираешь вещи и за дверь.

Опять же, «жить без проблем» не означает, что на твоём пути не будет больше трудностей. Они обязательно появятся, и тебе все также придется их преодолевать, так как

*главная задача человека на протяжении жизни —
это эволюция сознания, то есть
расширение возможностей, взглядов и способностей.*

Любое расширение границ, будь то выход из зоны комфорта (например, переход на самообеспечение), новое мировоззрение (например, что суть Бога у всех религий одна, и многообразие конфессий — явление скорее культурное, нежели духовное) или навык (например, научиться подтягиваться) сопровождается угрозой облажаться, потерпеть неудачу, а значит, и потенциальной опасностью задеть чувство собственной важности, что обычно переживается очень болезненно (неприятные эмоции).

Это и есть основное противоречие между заложенным в каждом человеке желанием развиваться и страхом изменений. Или ты, как и 90% человечества, боящихся испытать боль, остаешься в затхлом болотце... или, несмотря на всю кажущуюся опасность,

учишься сталкиваться со своей болью, и тогда начинаешь двигаться вперед.

Не получится так, что очистив площадку от мусора, ты удовлетворишься этим. Тебе обязательно захочется посмотреть, что находится за ее пределами. Поэтому, справившись с болью в одной сфере, ты перейдешь к другой, где также есть боль. Например, преодолев неуверенность и научившись выступать перед небольшой группой, тебе, скорее всего, придется говорить перед большой аудиторией, а затем и перед телекамерами.

«Нет предела совершенства», а значит, нет границ страха и боли, которую тебе предстоит испытать на протяжении жизни. Так не разумнее ли будет научиться переживать ее и идти дальше, чем копить и прятать внутри или, еще хуже, от раза к разу сбегать от нее?!

НАКОПЛЕНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ БОЛИ

Единственный способ искоренить боль — принять ее естественность и необходимость, как возможность получать опыт.

Заметь, я прошу тебя не уговаривать самого себя, мол «так надо, мне этот урок нужно было пройти» — это не помогает. Я просто ставлю тебя перед фактом, что если ты встанешь на *путь эволюции, путь личностного роста и самосовершенствования (путь война)*, тебе так или иначе придется сталкиваться и преодолевать разного рода трудности, справившись с которыми ты получишь новый опыт, новый навык или точку зрения (то есть эволюционируешь). Что подразумевается под **«личностным ростом»**? Развитие своих способностей, навыков, возможностей и глубины взглядов, что есть работа на самого себя. Тебе на жизнь дается определенное задание — чему ты должен научиться, чего достичь, в чем расширить границы. Если ты выполняешь данное тобой обязательство развиваться, то по факту получаешь главную награду — удовлетворенность жизнью.

Если же решаешь избежать долговых обязательств перед Миром и жить, не развиваясь, стараясь сохранить свой мирок в не-

подвижности дабы не сталкиваться с болью униженной значимости, тогда положение становится хуже. Развиваясь, ты избавляешься от внутренних блоков и зажимов, то есть позволяешь энергии протекать там, где она не проходила. Если же движения и эволюции нет, то мало того, что блоки остаются, так их становится еще больше, а значит, больше душевного, физического и эмоционального страдания — больше проблем, больше болезней, больше неудовлетворенности и долгов...

Проще говоря, чем сильнее ты сопротивляешься боли, тем больше ее в твоей жизни присутствует. О самом механизме образования сгустков боли ты можешь прочитать у уже упомянутой Барбары Энн Бренан. Сейчас же намного важнее, чтоб ты вбил в свою тупую голову, что

желая избежать боли (проблем, негатива, страха, трудностей, страдания),

ты сам ее создаешь и приумножаешь.

ВЫБОР ПУТИ

Я не собираюсь сейчас тебе доказывать и растолковывать, каким образом и почему ты неосознанно притягиваешь к себе неприятности (например, боясь насилия, выберешь именно тот путь, где насилие будет иметь место). Я просто хочу, чтобы ты понял — от боли не скрыться: задачи, которые ты должен выполнить — выполнишь; опыт, который ты должен получить, — получишь; выводы, которые ты должен сделать, — сделаешь.

*Тебя заставят так или иначе пройти тот путь,
который ты должен пройти.*

Хочешь ты того или нет.

Не в этой жизни — так в другой. Схалтурить не получится!

Вопрос состоит только в том, что это будет за путь — *путь война*, полный событий, движения, интересных встреч, или *путь страдальца*, полный сопротивления, скуки и боли. За этот выбор

отвечаешь только ты и никто другой. Как его сделать? Объясню...

ТРИ ШАГА

Авессалом Подводный в «Повести о тонкой семерке» в самом начале книги представляет наш мир воплощенный триединством: Волей, Восприятием и Действием (Бог-отец, Бог-сын и святой дух). Любое развитие, любое изменение содержит в себе эти три компонента. Если ты хочешь встать на путь война, превратить свою жизнь в увлекательное приключение и выполнить свое предназначение, тебе потребуется пройти все три этапа.

1. **Воля.** Сначала ты *изъявляешь желание изменить свою жизнь к лучшему*, добиться определенных результатов. По сути это и есть твое извечное «хочу» (правда, в большинстве случаев оно ничем не подкреплено), то есть ты проявляешь Волю в определенном направлении. Воля, или желание, — это первое необходимое условие для какого-либо изменения (именно из-за отсутствия мотивации самого человека насильственное принуждение к чему-либо обычно не имеет результатов [как бывает, к примеру, с лечением зависимостей]). Будем считать, что покупка данной книги, или скачивание ее из интернета, или то, что ты до сих пор ее не забросил, и есть проявление твоей Воли повысить уровень своей жизни.

Оторвись от книги и прислушайся к грудной клетке — сможешь ли ты там различить силы и желание изменить свою жизнь ПРЯМО СЕЙЧАС, а не «с понедельника»? Не обдумывай, а ощуцай! Настоящую Волю, а не вяленькое «хочу», можно описать как *желание действовать, энергию изменений*, бурлящую внутри тела. Прислушайся к ощущениям в течение 1 минуты...

Если же у тебя нет четко желания освободить свой мир от мусора, то хотя бы не разыгрывай банальные комедии, обманывая окружающих и себя. А то получится как с начинаниями делать зарядку, учить иностранный язык или бросать курить... Рас-

слабься, и получай удовольствие от проблем и неурядиц, что в изобилии плавают в мутных водах твоей заводи.

Ну, а если же ты нашел внутри себя необходимую энергию для изменений, прошу следовать дальше...

2. Восприятие. Следующий шаг — ты должен осознать, ЧТО ИМЕННО НЕ ТАК и ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ БЫЛО ТАК. Тебе надо знать, куда двигать и что делать, чтобы изменения произошли — *твой взгляд должен сместиться*. В нашем случае ты перемещаешь свое основное внимание с внешнего мира (событий, людей, слов) в свой внутренний (на свои реакции, эмоции и поступки — НА СВОЕ ТЕЛО!). Начинаешь осознавать в самом себе истинную причину твоих проблем и трудностей, что тоже служит сменой восприятия. Вместо того чтобы тупо реагировать, ты начинаешь за собой следить. Твое Восприятие мира меняется — именно для этих целей я и несу всю эту чушь, разжевывая, почему и откуда в твоей жизни берутся проблемы.

3. Действие. В-третьих, и это самое сложное, ты должен ДЕЛАТЬ! «П..здеть, не мишки ворочать!» — слышал такую поговорку? Так вот, если ты просто прочитаешь книгу и отложишь в сторону, как ты это делаешь обычно, твое усиленное Желание и направленное на тело Восприятие очень скоро займет исходную пассивную позицию — все вокруг опять будут виноваты в твоих проблемах, внутри появится ощущение безысходности, а в настоящем — полная каша. Чтобы были результаты, ты должен ДЕЙСТВОВАТЬ — ощущать и наблюдать за внутренним телом. Постоянно, на протяжении всей жизни. Тренироваться и еще раз тренироваться.

Тем более что, как пишет Кастанеда: «В зачет идет только одно — действие. Действие, а не разговоры». То, что ты «пытался» изменить свою жизнь, но лень победила — не в счет. В счет идет итог — то, что получилось. Выбрался из неосознанки — зачет, нет — двойка!

Я уже говорил тебе в самом начале, что это как с красивым животом — будешь качать пресс, появятся кубики. Все очень просто.

*Отсутствие ДЕЙСТВИЯ —
это первая причина,
почему ты до сих пор в дерьме.*

Из ста прочитавших данную книгу десять человек попробуют ощущать тело, чтобы успешно об этом забыть через парочку дней, и *лишь один из сотни* действительно вырвется из задолбавшей обыденности. И это будешь не ты! Не обманывай себя, что ты хоть на что-то способен. Я же не зря называю тебя трусливой и ленивой тварью (еще раз повторяю, я не оскорбляю тебя, а просто констатирую факты — что поделать, если ты такой и есть)! Ты не выйдешь за пределы своей «зоны комфорта», потому что для этого надо прикладывать усилия, и в первую очередь ДЕЛАТЬ. Можешь даже и не пытаться — зачем зря тратить время?

Обычно у тебя дело не идет дальше капризного «хочу». А если и идет, то ты особо не разбираешься, куда именно и зачем, а про какие-либо Действия я вообще молчу. Ведь так сладко лежать на диванчике, пожирая пончики, мечтать о богатстве (а также об отношениях, путешествиях, машине, детях, доме, повышении, красивой внешности...) и ПРОСТО ХОТЕТЬ. Но зачем тебе это богатство (или все сопутствующее), нужно ли оно тебе вообще и как его добиться — эти вопросы выше твоих сил.

Например, существует такой известный феномен, как желание стать богатым. Все хотят быть богатыми... и в этом нет ничего предосудительного, ведь богатство — это доступ к большему количеству и качеству возможностей.

Как часто можно слышать стон:

— *Хочу быть богатым!*

— *Тогда делай что-нибудь для этого! — можно ответить.*

— *Я не знаю что... я не знаю как... я боюсь...*

— *Тогда не ной и довольствуйся тем, что есть.*

Делаешь — делай!

Не делаешь — не ной, что тебе чего-то не достает.

А если ты и «делаешь» — то тупо и бессмысленно, без желания и всякого понимания — это и есть неосознанность, это и есть жизнь рефлексам, твоя марионеточность, безвольность. Когда ты даже не замечаешь, ЧТО ты сделал и КАК среагировал. Давай, продолжай в том же духе!

КОНВЕЙЕР ПРОБЛЕМ

Почему ты, и только ты можешь избавиться себя от страдания?

Ты постоянно винишь в своих проблемах кого-то другого, только не себя. «Если бы жена перестала меня «пилить», я бы был счастлив...», «Если бы у меня было больше денег, я бы не грустил...», «Если бы меня не ограбили...», «Если бы он ко мне не лез, я бы не дал ему в глаз...», «Если бы не кризис...», «Если бы сын лучше учился и больше меня уважал...» и так далее.

У тебя всегда кто-то виноват! Тебе кажется, что изменись вокруг тебя мир, ты бы не страдал. И поэтому ты уперто, если находишь в себе силы, стараешься переделать окружающих, а когда силы иссякают — пытаешься смириться или сбежать, вместо того, чтобы увидеть, КТО ИМЕННО причиняет тебе страдание и боль. Кто? КТО, я тебя спрашиваю?!!

*Все твои переживания, эмоции и боль
находятся внутри тебя.*

А значит, ты сам их создаешь.

НЕ ОКРУЖАЮЩИЕ, А ТЫ!!!

Посуди сам, ведь никто не приходит и не засовывает тебе в грудную клетку раздражение или злость, никто не заставляет тебя проглотить вину или страх — все эти переживания находятся внутри ТЕБЯ, ТЫ их ощущаешь, они ТЕБЕ жить мешают. И кто в

этом виноват?! Кто за это отвечает?!

«Я бы на тебя посмотрел, если бы с тобой так поступили (такое сказали, обидели, кинули, обманули...)! А как я, по-твоему, должен был себя чувствовать после такого?!» — слышу я привычные возражения.

Еще раз повторяю, *ты не способен контролировать свои переживания — ты обижаешься, злишься, боишься помимо своей воли* — это механические рефлексy, ведь ты робот, не забывай... НО все эти переживания создаешь ты сам, никто другой за них не отвечает.

Не понятно? Ну, хорошо, объясню по-другому...

Если тебя насилуют, то ужас испытываешь ТЫ, он внутри ТЕБЯ и это ТВОЯ реальность. Насильник тут не причем — он лишь насилует. А ужас и страдание ПЕРЕЖИВАЕШЬ ТЫ. Будь ты осознан в процессе изнасилования, то есть если бы наблюдал за расплзшимся внутри тела ужасом и жертвенным страданием, а не механически рыдал и молил о помощи, ты смог бы изменить ход событий — может быть, зарядил камнем по черепу или просто расслабился, наслаждаясь страстным сексом...

Если тебя обижают, то ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ обиду. Обида — твой рефлекс на действия другого человека. Но не человек отвечает за твои чувства, а ты сам. Он всего лишь насрал тебе в борщ, а расплакаться или надеть тарелку ему на голову — твоя личная инициатива. Андэстэнд?

Именно поэтому ты и есть *единственный* источник, можно сказать штамповочный конвейер всех свои проблем и бед — в первую очередь, потому что ТЫ их переживаешь, а не кто-то другой. Если ты захочешь, то сможешь переживать проблему не как проблему, а как что-то естественное.

В качестве примера хочу привести случай с моим трехлетним племянником.

Зайдя в дом, я увидел, что Никита сидит на порожке и горько плачет.

— Что случилось? — спрашиваю я его.

— Дед меня обидел, — жалуется он сквозь всхлипы. — Сказал, что больше со мной дружить не будет раз я себя плохо веду.

На что я ему спокойно отвечаю:

— Нет, Никита. Это не дед тебя обидел. Это ты сам решил на него обидеться.

— Нет, дед, обидел! — нахмутив брови, возражает он.

— Дед просто сказал, что не будет с тобой дружить. А обидеться на него — ты сам захотел. Точно также, ты мог захотеть не обижаться, — сказав это, я ушел.

Буквально через три минуты мой разговор с отцом прерывает племянник. Он совершенно спокойно заходит в дедову комнату и начинает заниматься своими делами, как ни в чем не бывало.

Дед смотрит на него и говорит с иронией в голосе:

— Никита, ты же сказал, что не будешь со мной дружить. Чего ж ты здесь делаешь?

На что малой спокойно отвечает, не отрываясь от своих дел:

— А я подумал и решил, что не хочу на тебя обижаться... — и помедлив немного, добавляет, — мне это не выгодно.

ВСЕ ПРОСТО

Я подвел тебя к тому, ради чего написана эта книга — каким образом можно столкнуться с эмоциями, пережить боль и освободиться от нее, получив взамен спокойствие, уверенность и свободу выбора (заметь, я не обещаю тебе абсолютного счастья).

Тебя бросил, предал близкий человек, может быть, он даже умер — и долгие месяцы или даже годы ты живешь с этой болью, подсознательно боясь повторения тех событий. Эта пережитая боль лишает тебя спокойствия и возможности строить полноценные, доверительные отношения. Как ты среагируешь, узнав, что освободить тебя от этой боли можно за считанные минуты?

Или ты завидуешь подругам и друзьям, у которых есть что-то,

чего нет у тебя (семьи, денег, свободы, интересной работы...), тем самым накапливая внутри себя грязь и ограничивая возможность развития. И это решается легко.

А может ты не умеешь говорить «нет»... или уже давно не решаешься свалить с надоевшей работы или оборвать изжившие себя связи... а может у тебя регулярные головные и поясничные боли... или, к примеру, ты часто подвержен плохому настроению... есть проблемы с потенцией... низкая самооценка... страхи... трудности со сном... Или...

Перечислять можно без конца, так как метод самонаблюдения помогает выйти на светлую сторону во всех сферах человеческой жизни. Его главная особенность в естественности. Если сказать по-другому, используя соприкосновение с болью, ты не только избавляешься от причины твоих проблем (а как мы выяснили, единственная причина твоих переживаний кроется внутри тебя), но и выполняешь свою главную кармическую задачу — учишься на своих ошибках, а значит, развиваешься, эволюционируешь, постепенно поднимаешься на более высокий уровень развития — от неосознанности к осознанности.

С одной стороны, это самое удивительное открытие, которое мне довелось сделать для себя. С другой — все настолько элементарно, что даже обидно. То, на что люди без особого успеха тратят уйму времени, денег и сил, решается без каких-либо специалистов и средств в течение нескольких минут.

«Если так все просто, то почему этот метод мало кому известен?» — слышу я резонный вопрос. А ты подумай сам, куда деть многомиллиардную фармакологическую промышленность, торгующую временными заменителями спокойствия, сна и обезболивания? Куда деть всех гуру, обещающих «абсолютное счастье»? На данном этапе цивилизации не выгодно, чтобы человек взял на себя всю ответственность за свою жизнь, пробудился ото сна, перешел на самообеспечение и начал жить в согласии с внутренними ощущениями. Можно сказать, что все устройство современного общества держится на неискорененной боли людей...

Но пока от тебя и не требуется думать обо всем человечестве, ты хотя бы со своей жизнью разберись. А то как был дерьмом, так им же и останешься.

ИЗБАВЛЕНИЕ

Хватит рассуждать. Пора действовать!

Как, я надеюсь, ты уже понял, первое, что от тебя потребуется, — это умение наблюдать и обнаруживать «проблему».

*Чтобы искоренить «проблему»
для начала ее нужно хотя бы обнаружить,
осознать, что переживание,
то есть неприятное, болезненное ощущение -
ЕСТЬ.*

«Мне неприятно», «Я злюсь», «Ненавижу», «Убил бы», «Плачу», «Грустно», «Мне плохо», «Скучно», «Голова болит», «Ревную», «Тревожно мне», «Не хочу чтобы», «За что?!», «Я боюсь» — эти и многие другие переживания — суть всех проблем. Ведь именно из-за внутреннего дискомфорта и дисгармонии, что они приносят, ты и не находишь себе места, плохо себя чувствуешь или беспокойно спишь. Заметь, что все это в первую очередь не столько мысли, сколько *неприятные ощущения в теле*. «Камень на сердце», «Ком в горле», «Сковывающий страх», «Не хватает дыхания» — все эти житейски фразы указывают именно на то, как на нашем теле отражаются проблемы, как мы их ощущаем.

*АБСОЛЮТНО ВСЕ проблемы
отражаются в твоём теле,
все они физически ощутимы.*

Например, обиду кто-то может ощущать «острым колющим комом в районе яремной впадины». Предательство — «тянущим

шарообразным уплотнением размером с куриное яйцо в двух сантиметрах над сердцем». Страх — «чем-то плоским, толщиной с лист, не имеющим четких границ, в диаметре около десяти сантиметров, давящим». И так далее...

Честно говоря, даже не имеет значения, какое название ты дашь своему переживанию, назовешь ты «тянущее ощущение чуть ниже пупка» похотью или желанием — главное, чтобы ты его заметил и чувствовал в своем теле.

ПРЯМО СЕЙЧАС вспомни то, чему я учил тебя в первой главе, и быстренько пробегись по своему «внутреннему телу» — это обострит твоё восприятие ощущений. Тебе на релакс дается 5 минут...

Хорошо. Затем **ПРЯМО СЕЙЧАС** подумай о какой-либо проблеме — неважно какой — главное, чтоб она тебя действительно беспокоила. Кто-то недавно поступил с тобой несправедливо и теперь ты зол или обижен, или тебе предстоит какое-то волнующее событие, из-за которого ты все не можешь успокоиться, или попросту у тебя болит голова, или нога, или плечо, или спина... Подумай о своей проблеме. Тебе на это одна минута...

А теперь ОЩУТИ, как именно она отражается в твоём теле:

Где именно она находится?

Какого она размера?

Какой формы?

Она колет, тянет, распирает, давит?

Как глубоко от поверхности находится?

Полностью соприкоснись с ощущениями, исследуй, наблюдай за малейшими изменениями.

Делай это не мысленно, то есть оперируя с образом в голове, а именно **ОЩУЦАЙ ТЕЛОМ!** Посмотри, как будут меняться

ощущения под твоим пристальным взглядом с течением времени. Будет ли боль (или что ты там чувствуешь?) увеличиваться или уменьшаться, становиться боле плотной или наоборот расплываться, в каком направлении будет двигаться?

Не сопротивляйся и не вмешивайся, а просто сконцентрируйся на болезненных ощущениях и наблюдай за ними.



Рис. 1

Скорее всего, тебе будут мешать мысли, а внимание станет рассеиваться. Твоя задача — прикладывать силы, чтобы вновь сконцентрироваться на болезненной зоне. Будь целиком в ощущениях. Не спеши и не торопись — наблюдай до тех пор, пока «объект наблюдения» совсем не исчезнет. Пусть это *займет столько времени, сколько потребуется*. Готов? Поехали...

РЕЗУЛЬТАТ

Когда ты соприкоснулся, полностью пережил «боль» и она ис-

чезла, еще раз сделай «контрольный анализ» — пройдишь вниманием по телу, проверь его на наличие других зажимов и блоков. Если обнаружишь их, ты знаешь, что с ними делать, — наблюдай.

Если же все в порядке, то внутри у тебя должно ощущаться приятное спокойствие. Есть такое, посмотри? Тебе на это 60 секунд...

Хорошо. А теперь подумай о своей «проблеме». Волнует ли она тебя сейчас? Будь честен сам с собой! Если все еще волнует, если в теле еще осталось что-то чуждое, то вновь соприкоснись с этим. Если же нет, то какой выбор ты решил сделать: оставить все как есть (Принятие)? Или все-таки считаешь, что воздействие необходимо (Изменение)? А может тебе просто пора все прекратить (Уход)? Главное, чтобы, принимая решение, ты делал это без эмоций — в спокойствии.

Дай себе минуту на осознание. Но не забывай о телесных ощущениях, чтобы уловить естественный выбор — тот, который идет изнутри и ощущается единственно верным решением. Не уходи целиком в мысли, ощущай. Время пошло...

ПРИМЕР 1

Сорокалетняя замужняя женщина обратилась ко мне по поводу депрессивного состояния — ей ничем не хочется заниматься, она постоянно пребывает в подавленном настроении, раздражении, часто плачет, нарушен сон и аппетит. Подобное состояние продолжается около трех месяцев. В процессе короткой беседы выяснилось, что все началось после командировки, где она в течение недели имела «курортный роман». По возвращении муж стал восприниматься особо неприятно. Брак был на грани развода.

— *Что ты ощущаешь, когда думаешь о том мужчине?*

— *Мне тоскливо... — тяжело вздыхает клиентка, — Хочу к нему.*

— Исследуй себя изнутри и найди, где именно ты ощущаешь тоску.

— Здесь, — закрыв глаза, она почти сразу отвечает, указывая на район грудной клетки.

— Сконцентрируйся на этом ощущении. Какое оно — давящее, ноющее, тянущее или...

— Как будто что-то давит на грудь, — спешит ответить женщина. Ее глаза закрыты, она направила все свое внимание на область груди.

— Что изменилось с первоначального момента, когда ты ощутила давление?

— Ничего... — отвечает она слишком быстро, поэтому я прошу ее не спешить и исследовать тяжесть повнимательнее. После десятисекундного молчания она говорит:

— Будто стало меньше давить... словно размывается...

— Уменьшилось?

— Нет, — качает она головой, не открывая глаз, — Такого же размера, только будто плотность стала меньше.

— Описывай, что происходит. Концентрируйся на ощущении в теле, а не образах в голове.

— Тяжесть словно распадается на несколько отдельных кусочков... Они уплотняются...

— На что похожи?

— На маленькие металлические шарики... Словно в меня из дробовика выстрелили... — она морщится, — Они болят.

— Сколько их точно?

Женщина пальцем указывает в область над сердцем:

— Раз... два... три... четыре... пятый почти у самого плеча...

— Это колющая боль или тупая?

— Колющая.

— Сколько их сейчас?

Женщина неподвижно сидит, погрузившись в себя. Затем, спустя секунд пятнадцать, отвечает:

— Только одна дробинка осталась... Остальных не чувств-

вую...

— Где именно она чувствуется?

Она показывает на плечо:

— Здесь.

— Как глубоко находится боль? На поверхности или утоплена вглубь?

— Утоплена сантиметра на два... почти у самой кости...

— Какого она сейчас размера?

Женщина опять делает паузу, прежде чем ответить:

— Я ее не вижу...

— Она совсем исчезла? — уточняю я.

— Да... больше ничего не болит и не давит.

— Хорошо... Теперь открой глаза и подумай о том мужчине — тебе все так же тоскливо без него?

Она задумывается, заодно прислушиваясь к ощущениям:

— Нет...

— Ты все так же хочешь бросить мужа и уехать к тому мужчине?

— Однозначно нет, — ухмыляется женщина, — я люблю мужа. Честно говоря, вообще не понимаю, чего я так «зависла». Ну, погуляла и хватит...

— Сделай несколько глубоких вдохов. Мешает ли тебе что-нибудь дышать?

Она громко и с удовольствием вдыхает и выдыхает воздух.

— Нет, все в порядке.

— Остались ли внутри какие-нибудь неприятные ощущения?

— Нет, — уверенно отвечает она после короткого исследования тела. — Внутри спокойно... Хорошо... Слово никакой проблемы и не было...

ВСЕ ПРОСТО

Запомни: другой не сможет решить твои «проблемы» — ты сам их создаешь, ты сам можешь от них избавиться. Если захо-

чешь, конечно!

Мое участие минимально — я лишь помогаю своими вопросами человеку удерживать внимание на ощущениях, не отвлекаться и не уходить в размышления. Но ты сам способен делать это без посторонней помощи. Ощущать — что может быть проще и естественней?

Конечно, приведенный пример может показаться нереалистичным из-за того, насколько легко женщина избавилась от мучавшей ее несколько месяцев остаточной влюбленности. А я и не говорил, что переживать боль сложно. Я говорил, что *сложно делать это постоянно, замечать ее в процессе жизни и не летиться наблюдать за ней*. А в самом процессе наблюдения нет ничего сложного. Он занимает от двух до двадцати минут — все зависит от «глубины» боли, насколько она проросла в твою личность корнями.

Методика переживания боли элементарна — сконцентрировать внимание на ощущение может даже ребенок. Со стороны все выглядит неправдоподобно легко. Именно поэтому я сначала предоставил тебе возможность получить опыт того, как при столкновении с болью «проблема» сама решается — бах, и нет проблемы! — и лишь затем привел пример работы с клиентом.

ГОЛОВА БОЛИТ?

Хочу особо обратить твое внимание на то, что самонаблюдение помогает справиться не только с «душевной» болью и эмоциями, но и со вполне конкретными болезненными физическими симптомами. Ты можешь понаблюдать за локализацией головной боли на стадии ее зарождения, тем самым избавившись от нее. Замечательно проходит боль поясничная и суставная, судороги.

Если помнить, что все проблемы, а значит и болезни, как говорит Наталья Грейс, «в нашей башне», то работа с заболеваниями на уровне самосознания и энергетики не кажется такой уж странной.

Все прелести самонаблюдения ты сможешь оценить только на собственном опыте. И еще раз — не надо мне верить «на слово», ПРОВЕРЯЙ ВСЕ САМ! Лишь перестав мучаться от поясничных, головных и других болей, ты можешь с уверенностью сказать: «Александр Рей не соврал — самонаблюдение действительно помогает!». Только тогда можешь считать, что потраченные на эту книгу деньги и время себя оправдали...

УТВЕРЖДЕНИЯ ЭРХАРДА

Тебе интересно, что происходит с твоей болью и куда девается «проблема»? Тогда объяснение Вернера Эрхарда будет кстати:

«Единственный способ от чего-то избавиться — позволить этому БЫТЬ, что означает обнаружить, ЧТО это и ГДЕ это, а затем НАБЛЮДАТЬ это, прикасаться к этому, не делать усилий это изменить.

ПОЛНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ВЕЩЕЙ ВЕДЕТ К ИХ ИСЧЕЗНОВЕНИЮ»

Наблюдая за своими ощущениями и эмоциональными реакциями, ты как бы позволяешь им БЫТЬ, принимаешь те части себя, которые тебя запрограммировали избегать. Ты снимаешь блоки в тех зонах, где они были, и энергия начинает течь свободно, а твоя личность — приобретать новые грани.

Именно поэтому никакие другие способы не дают таких быстрых и глубоких результатов. Чтобы было понятнее, привожу другое утверждение, которое откроет глаза на то, чем ты тут занимаешься:

СОПРОТИВЛЕНИЕ ВЕДЕТ К УСУГУБЛЕНИЮ.

Если ты пытаешься чему-то сопротивляться или что-то изменить —

оно только крепнет.

Можно сказать, что пережив «проблему», ты начинаешь ее ПРИНИМАТЬ, то есть позволяешь ей БЫТЬ. Когда ты принимаешь «то, что есть», «проблема» перестает быть Проблемой, превращаясь в очередной не особо значительный выбор. Именно когда ты ПРИНИМАЕШЬ (обстоятельства, боль, дурной характер человека, собственных тараканов, ограничения и т.д.), выбор, который ты делаешь, становится самый верным из всех возможных. Экхарт Толле называл этот феномен ДЕЙСТВИЕМ В ПРИНЯТИИ.

Основной критерий такого «действия в принятии» — *внутреннее спокойствие и уверенность, в которых ты совершаешь выбор и действуешь*. По идее, все твои действия и решения должны происходить в принятии, без эмоций, в спокойствии. Если это невозможно, то к «осознанному действию» нужно хотя бы стремиться. Зачем? Хм-м...

ВЕКТОР

А затем, что тогда *все твои действия буду согласованы с общим движением Вселенной*. Я понимаю, что данное заявление звучит слишком глобально, но дела именно так и обстоят.

Когда ты делаешь *осознанный выбор* и предпринимаешь или не предпринимаешь какие-либо действия в соответствии с так называемым Внутренним Вектором, ты не оказываешься в тупике. **Вектор**, или как его чаще называют «Внутренний голос», можно также определить как «естественное знание». Ты знаешь, что надо поступить именно так и никак иначе (даже в тех случаях, когда выбор кажется настоящим сумасшествием), и ты удивительным образом не только остаешься на плаву, но и выигрываешь (даже если пришлось потерять).

Вектор — это как бы стрелочка, торчащая из груди и указывающая верное направление.

*Такой вот компас, встроенный в тебя,
чтобы ты не оступался и шел предназначенной тебе до-
рогой.*

Слышать Вектор совсем не сложно. Достаточно быть свободным от мысленного мусора, находиться в теле и ощущать. Ты попадаешь в неприятности и терпишь крах именно потому, что разобщен с телом, а значит, не имеешь возможности слышать его «голос». Поэтому единственная возможность не заблудиться — пребывать в ощущениях, постоянно сверяясь с указанным направлением.

Можно сказать, что для тебя через все минное поле (я имею в виду жизнь) протянута путеводная нить, следуя которой, ты не только не подорвешься, но и пройдешь дорогу до конца, превратив страдание в увлекательное приключение, заодно выполнив все необходимые задания. А ни в этом ли смысл человеческой жизни?

Вектор — подлинная природная мудрость, которая не зависит ни от каких критериев (пола, расы, языка) и есть у всех людей. Но этот дар мы пытаемся заменить размышлениями «механического ума» (или эго), которого интересует только собственная значимость (самосохранение). Вот и получается, что вместо верного пути мы выбирает «привычный».

Ошибиться не сложно — всего-то слушать ощущения (тело), а не размышления (ум). Заметил, что во всех художественных произведениях герой достигал «хеппи энда», только потому что следовал «зову сердца», который по сути и является тем самым «перстом указующим». Насколько отчетливо ты способен ощущать Вектор, зависит от степени твоей осознанности...

ПРИМЕР 2

Молодая девушка обратилась за помощью в связи с общей неудовлетворенностью жизнью и суицидальными мыслями. После короткой беседы стало понятно, что она — типичная

жертва и страдальца: все ее обижают, она не умеет отказываться, имеет много социальных страхов.

— Мне все равно, на каких «проблемах» тебя обучать. Я просто покажу, КАК не избегать боли, как ты обычно делаешь, а перерабатывать ее в опыт. Можешь вспомнить какой-нибудь последний случай из своей жизни, который принес тебе неприятности?

Ненадолго задумавшись, она отвечает своим тихим, неуверенным голоском:

— Ну, например, вчера... Меня попросила начальница помочь... что означало работать сверхурочно, ничего за это не получив. Такое часто бывает, а я отказаться не могу... Понимаю, что со мной поступают несправедливо, обижаюсь, иногда даже плачу, часто голова болит... А что поделаешь?

— То есть такая ситуация повторяется постоянно?

— Каждую неделю...

— Получается, что обижаться, плакать и сидеть с головной болью вместо твердого отказа — это твой привычный алгоритм...

— Я это понимаю, НО ничего сделать не могу — боюсь, что если я стану перечить, то меня уволят... Да и попробуй хоть слово начальнице сказать, вы бы ее видели! Вот и приходится СМИРЯТЬСЯ...

— Не больно-то у тебя это получается, коль до сих пор переживаешь.

— Да, — грустно кивает девушка.

— Ладно, хватит разглагольствовать. Перейдем к делу... Прямо сейчас понаблюдай за своим телом, где ты сможешь обнаружить какие-либо неприятные ощущения?

Девушка ненадолго погружается в себя, как я ее до этого учил:

— В горле ком, — он судорожно сглатывает и морщится, держа глаза закрытыми. — Еще голова немного побаливает...

— Это все?

— В животе болит... Теперь все.

— Хорошо, выбери то место, что наиболее тебя беспокоит.

— Голова.

— Где именно она болит?

— В висках...

— В каком больше — в правом или в левом?

— В левом.

— Какого размера боль.

— Как монета... сантиметра полтора...

— Плоская?

— Да... на монету похожа...

— Сейчас какого размера?

Девушка замирает. На ее лице появляется удивление:

— Чуть меньше... Где-то сантиметр.

— Такое же плотное?

— Да...

— Пульсирующая боль или неподвижная?

— Она пульсирует и как бы сжимается... Сейчас совсем уменьшилась... осталась маленькая точка.

— Продолжай наблюдать за ощущениями и сообщай мне о любых изменениях, — прошу я ее.

Она около минуты сидит молча:

— Боль исчезла... осталось лишь послевкусие, то есть такое ощущение, будто в левом виске что-то только что было.

— А что с правым виском?

Девушка радостно улыбается:

— Там уже ничего нет.

— То есть голова больше не болит?

— Нет, — уверенно отвечает она.

— В горле и в животе все еще остались ощущения?

— Да...

— Выбирай.

— Горло...

— Где именно?

— Здесь, — она показывает пальцем на кадык. — Пытаюсь проглотить, но не получается...

— Это ты свою обиду пытаешься проглотить. Не делай этого. Позволь ей быть. Не сопротивляйся, а просто наблюдай, что с ней происходит. Как глубоко ком?

— Внутри горла...

— Опиши.

— Он острый, стенки горла царапает... — девушка говорит, делая глотательные движения.

— Не глотай! — приказываю я. — Просто смотри и повинуйся своим ощущениям!

— Я... я... — она морщится и тяжело дышит.

— Не сопротивляйся!!!

— Меня сейчас вырвет! — произносит она, морщась.

— Пусть рвет!!!

Она гибается, заходясь в судорожном кашлять. Кажется, что ее сейчас вывернет наизнанку. На пол падают несколько капель слюны. Когда она успокаивается, я даю ей салфетку и прошу ощутить, что осталось в горле.

— Ничего нет... — произносит девушка. Она кажется измотанной.

— Хорошо. Что с животом?

— Все в порядке...

— Тогда внимательно просканируй тело в поисках блоков.

Девушка замирает на несколько минут.

— В груди было что-то небольшое, но я сама справилась.

— Хорошо. Открывай глаза. Какое решение ты примешь по поводу начальницы?

— А какое тут может быть решение, кроме как в следующий раз отказать ей, — спокойно произносит она, словно и не было десять минут назад всех ее страхов. — А если будет возмущаться, придется ругаться. — Девушка явно настроена решительно.

— И что ты совсем не боишься с ней ругаться? Ты же сама

говорила, что начальница — тяжелый человек и не терпит возражений.

Девушка задумывается:

— Удивительно, но сейчас страха нет. Я готова ей противостоять.

— А если уволят?

— Пускай. Моя работа не из тех, за которые следует держаться...

ВОЗВРАЩЕНИЕ БОЛИ

Если ты однажды все-таки рискнул соприкоснуться с болью и наблюдал за ней, пока она не исчезла, заодно прихватив с собой и порожденную ею «проблему», то мог обнаружить внутри себя ощущения глубокого спокойствия и гармонии, пришедшие вслед неприятной тяжести. Вместе с телесным блоком исчезает и то, что ты считал проблемой. (Хотя теперь-то ты знаешь, что на самом деле «проблем» не существует, они лишь иллюзия у тебя в голове, ты сам возводишь ту или иную ситуацию в ранг «проблемы».) НО это не значит, что в следующей подобной ситуации ты опять не почувствуешь в себе отголоски боли.

Например, если тебя бросили и ты смог целиком соприкоснувшись с болью, избавиться от нее и жить спокойно дальше, это совсем не значит, что в следующий раз при расставании ты не почувствуешь тоже самое.

Помни одно — ты робот, а значит, не способен контролировать появляющиеся реакции. Болезненные переживания и неприятные эмоции возникают сами собой, помимо твоей воли. Было бы глупо хотеть испытывать боль — никто этого не желает, но все ее испытывают. Поэтому знай, что обнаружив в себе блок один раз, ты, скорее всего, обнаружишь и второй, и третий, и четвертый...

Боль может вернуться. Правда с каждым разом ее интенсивность будет уменьшаться, пока совсем не исчезнет. В том твоя задача и заключается —

| обнаруживать эмоции каждый раз, как они возникают,

| и отслеживать их в теле.

Фактически ты должен постоянно находиться наготове, каждое мгновение быть осознанным, готовясь в любой момент обнаружить появление эмоциональной реакции на какое-нибудь слово, человека, событие или даже собственную мысль. Чаще всего ты просто эмоционируешь в ответ на кажущуюся угрозу испытать боль, даже не замечая этого. Сейчас же пришла пора учиться осознавать свои реакции и действовать не слепо, а отвечать за каждый свой сделанный шаг.

Теперь понимаешь, в чем главная фишка осознанной жизни? Оставаясь осознанным, ты живешь, как и жил, все так же решая задачи и ища пути... только вот задачи и пути эти иного качественного уровня. Научившись переживать боль, что означает трансформировать ее в энергию созидания, ты перестанешь колупаться в нескончаемой бытовухе и «проблемах»... «А что обо мне думают?», «Вдруг она с кем-нибудь шлялась?», «А у соседки сверху есть любовник!», «Как задолбала эта нищета!», «Что ты орешь на меня?!» — миллионы неурядиц, «проблем» и «проблемочек» просто исчезнут из твоей жизни за ненадобностью, уступив дорогу главному — твоей самореализации и творчеству. И ты наконец-таки сдвинешься с мертвой точки и начнешь делать то, ради чего, собственно, тебе и давалась жизнь, — эволюционировать.

ЛИШНИЙ РАСХОД

Ты мог заметить, что каждый раз после сильного эмоционального потрясения, который все привыкли называть СТРЕССОМ, ты плохо себя чувствуешь, все силы куда-то пропадают или попросту ничего не хочется. Что ж, это вполне понятно, ведь

| когда ты эмоционально реагируешь на что-то или кого-то,

| ты пережигаете впустую чертову уйму личной энергии,

разрушаешь свое биополе и тело!

По факту ты растрачиваешь себя на всякую ерунду ВПУСТУЮ, а когда приходит момент себя показать или сделать что-то действительно нужное — у тебя попросту нет сил! Знаешь, что такое «ослабленный иммунитет», которым грешат почти все? Нет, дело не только в витаминах и плохой экологии. Первостепенная причина твоих постоянных болезней лежит именно в зоне ненужных эмоции. Именно **НЕНУЖНЫХ!** Потому что я и обучаю обходиться без лишних энергозатрат и поступать осознанно.

Допустим, ты опаздываешь куда-то. Вместо того чтобы каждые 20 секунд смотреть на часы и нервничать, продумывая в голове самые худшие варианты, загляни внутрь себя и обнаружь в груди «занозу», через которую и происходит мощнейший отток твоих сил. **ЗАЧЕМ**, спрашивается?! Оттого, что ты психуешь, машина быстрее не поедет, а пробка не рассосется! А всего-то и сто́ит всецело пережить свой страх опоздать и... «о-пля!», происходит настоящее чудо! Ты все так же продолжаешь опаздывать — с той только разницей, что не изводишь себя бессмысленным напряжением.

Приятного пути!

МАЗОХИЗМ

Несмотря на элементарность метода самотерапии, в моей практике неоднократно встречались люди, не справляющиеся с концентрацией внимания на ощущениях. Я тебе уже говорил, что основная сложность заключается не в наблюдении как таковом, а в обнаружении эмоций — большинство людей почему-то предпочитают «забыть» в моменты «психов» о том, что достаточно лишь обратить свое внимание на тело и соприкоснуться с источником неприятных ощущений, и «проблема» растворится. **НО** нет же, это не интересно, лучше по три дня ходить, нервничать, не видя выхода...

Бывают, конечно, люди, которые настолько разобщены с те-

лом и живут мозгами, что научиться ощущать и концентрировать внимание на отдельной зоне им чрезвычайно тяжело. НО и в таких случаях все решаемо — им просто понадобится больше времени и усилий, чтобы научиться отчетливо слышать свои ощущения. Так что здесь все понятно.

Иначе дело обстоит с людьми, которые вроде и концентрируются легко и ощущают тело неплохо, а вот какой-либо блок под наблюдением меняет формы, размеры и место положения, но никак не хочет уходить... Или еще бывает, когда в кабинете под моим контролем они успешно решают «проблему», а дома — «не получается». Почему?

Я безрезультатно пытался помочь таким клиентам, пока не понял, что они сами себя обманывают, лишь создавая видимость желания избавиться от «проблемы». А как еще объяснить тот факт, что имея оружие от любых «проблем», человек продолжает от них страдать? Это все равно, как если бы посреди твоей комнаты стол ломился от еды, а ты жил, изнывая от голода. Глупо? Но ведь так поступают ВСЕ! И ты так будешь поступать...

Вот отложишь эту книгу в сторонку, полный решимости «быть не как все» и кардинально изменить свою жизнь, а тут — «бах!», и твой близкий человек делает тебе что-то неприятное! И как ты поступишь?! Верно! Ты, как последний придурок, предпочтешь день ходить, обижаясь... или «проглотить» эмоции... или хлопнуть дверью... вместо того чтобы понаблюдать за отражением своих переживаний в теле и освободиться от неприятностей в течение пяти минут.

Ты слышишь?!

*Любую свою самую большую «проблему»
ты можешь решить в течение нескольких минут,
НО ты все равно решишь носить ее в себе месяцами!*

ПОТОМУ ЧТО ТЫ МАЗОХИСТ, тебе нравится страдать. Ведь без проблем тебя не существует — именно по этой причине дан-

ная книга поможет кому угодно, только не тебе.

*Ты не хочешь внутреннего спокойствия,
ты хочешь трагедий, вонючего дерьма, страданий, экше-
на!!!*

Это то, что помогает тебе чувствовать себя живым.

Ведь ты разучился улавливать полутона. Мелкие радости больше не устраивают, потому что твои глаза «замылены» и счастье простого, свободного дыхания не для тебя — нужен громкий кашель посреди ночи, с отхаркиванием и задыханием. Как наркоману, чтобы почувствовать кайф, тебе необходимо увеличение ИНТЕНСИВНОСТИ чувств. Именно поэтому ты сам создаешь трагедии, играешь в них и от них же страдаешь. Разве ты от этого откажешься? Скорее всего, кроме груды проблем, которые надо решить (и которые якобы решаются годами), у тебя ничего-то в жизни и нет (по крайней мере, тебе так кажется). И отказаться от игрищ, окунувшись в собственную НИЧТОжность, все равно что подписать себе смертный приговор.

Так что, господа, «ШОУ МАСТ ГОУ ОН»?

ЖЕРТВА

Еще одна причина, по которой ты никогда не уйдешь с крысиных бегов, — твоя жертвенность и наслаждение от жалости к себе. Как сладко уткнуться в подушку, рыдать, обвиняя кого-то другого в твоём горе и страдать, страдать, всю жизнь страдать... Как сладко быть страдальцем — несчастным, обиженным, обделенным — **НО ПРАВЫМ**, то есть **ЗНАЧИМЫМ**.

«Никто меня не любит!», «Как он мог со мной так поступить!», «Я отомщу!», «Как мне плохо! Бедный, я, несчастный! Обделили меня!». Фу... мерзость.

Продолжай в том же духе. Только помни, что тебе и только тебе по силам остановить эту комедию для себя самого. Как это сделать?

Когда в очередной раз ты окажешься жертвой другого человека, обстоятельств, несправедливости и т.д., просто обрати внимание, КАК ты себя ведешь: *осознай свое нытье и недовольство; осознай себя жертвой; осознай, что в своей «проблеме» ты видишь кого угодно, только не себя; осознай и прими, что тебе нравится быть «ни при чем».*

Есть лишь один ответ, почему эта планета населена одними жертвами: жертвами своих родителей, детского насилия, жертвами «случайностей», жертвами плохих супругов и соседей, тиранов боссов и свекровей, жертвами социальной несправедливости и плохой экологии, жертвами налогов и неудачного места проживания, жертвами преступников, жертвами ментовского беспредела, жертвами судьбы и Божьей кары...

*Тебе выгодно быть жертвой,
потому что жертва всегда права.*

Только поэтому ты предпочтешь ныть днями напролет вместо того, чтобы избавиться от проблемы за пять минут! Иначе как это еще объяснить? Ты сдохнешь за свою правоту.

*Несчастный, но правый.
И даже мертвый, но правый.*

ПРИМЕР 3

— Проблема в моем муже, — говорит мне сидящая напротив импозантная женщина лет сорока. — Он тюфяк и рохля. Не несет никакой ответственности, все решаю я: что, сколько и когда... все вопросы по дому... и с детьми... Все на мне. Надоело уже!

Нетрудно заметить, что клиентка достаточно сильный и уверенный человек (по крайней мере, она себя такой транслирует).

— Вы, наверное, и деньги зарабатываете? — предполагаю я.

— Естественно! Он приносит небольшую фиксированную зарплату и больше шевелиться не хочет. Его все устраивает, а меня — нет! Вот и приходится самой...

— Сколько вы в браке?

— 19 лет.

— И девятнадцать лет вы пытаетесь его переделать?

— Я уже ничего не пытаюсь, так как давно поняла, что человека переделать невозможно. Сколько не пытайся — все без толку.

— Так в чем тогда проблема?

— А проблема в том, что мне пошел пятый десяток, а я так ничего толком из-за этого балласта не успела — нигде не была, ничего не видела, ничего не пробовала... А я много чего хочу — хочу путешествовать, влюбляться, секса страстного хочу, денег хочу, роскоши... Мне надоела эта бытовуха, серость и скукота...

— Н-да... а с мужем-балластом что?

— А с ним все! О каких чувствах можно говорить после девятнадцати лет совместной жизни? Все остыло, осталась только привязанность.

— Ладно. Давайте определимся с блоками (до этого я ей объяснил идею отражения эмоций в телесных блоках). Сядьте удобнее и «просканируйте» внутренне тело на наличие неприятных ощущений от кончиков пальцев ног до макушки головы.

— Мне кажется, у меня все тело как натянутая струна, — сказала она после недолгой паузы.

— «Все тело» — слишком общо. Назовите конкретные точки локализации напряжения.

— В грудной клетке ком, еще в челюсти... аж болит, и руки от локтя до кулаков... Уф-ф... — громко выдыхает, — аж дышать трудно. Это точно злость на эту амэбу!

— Хорошо, выберете одну из зон и наблюдайте за ней.

— Грудная клетка... Уф-ф... Кажется, если бы он здесь был, я бы ему череп проломила!

— Ваша задача сейчас увидеть, как вы перекладываете на него всю ответственность за свою «неудавшуюся» жизнь.

— Что значит «перекладываю»? — громко возмущается женщина. — Он как ничего не хотел, так ничего и не хочет, поэтому он...

— **НАБЛЮДАЙ ЗА СОБОЙ!!!** — кричу я на нее. — Ты выбрала быть с ним. Ты видела за кого замуж выходила, а теперь обвиняешь его в этом?!

— Но я не знала... — уже не так уверенно пытается она возражать.

— Следи за своими ощущениями! — перебиваю я ее. — Наблюдай, как ты делаешь себя жертвой его «тюфячности» и не хочешь отвечать за свой выбор! Ты сама отвечаешь за надежды, возложенные на ваш брак. Ты не хотела принимать его таким «тюфяком», какой он есть, все пытаюсь его переделать. Это был твой выбор — верить в чудо. А теперь ты на него злишься?

— Кажется, уже не злюсь... — хмурится женщина, держа глаза закрытыми. — Чувствую себя обманутой.

— Где ты себя чувствуешь обманутой?

— В голове...

— Это чушь! **ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ НЕПРИЯТНОСТИ, — ВСЕГДА ОЩУЩЕНИЕ. МЫСЛИ — ХЕРНЯ, ИХ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ЗНАЧИТ, ОНИ НЕ МОГУТ ПРИНОСИТЬ ПРОБЛЕМ! НИЧЕГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ПОКА ТЫ ЭТО НЕ ОЩУТИШЬ ВНУТРИ СЕБЯ.** Так, где ты чувствуешь себя обманутой?

— В груди...

— Какого размера?

— Сантиметров десять...

— Плоское?

— Да... Имеет нечеткие края, давит...

— Как глубоко?

— На самой поверхности. Сейчас оно увеличилось — сантиметров пятнадцать, но как бы теряет в плотности, ощущается более легким...

— Какой формы?

— Такой же — нечеткие, размытые края, круглое...

— Описывай, что происходит.

— Расползается по груди, но почти уже не ощущается... Все, исчезло! — женщина открывает глаза и сидит нахмурившись, о чем-то размышляя.

— Что с тобой?

— Подождите, — резко произносит она. Мы сидим какое-то время молча, пока она, наконец, не возвращается из своих размышлений. — Я просто немного сейчас сбита с толку...

— Чем?

— Я пришла сюда, чтобы обсудить, как смягчить последствия развода для детей. Я была на сто процентов уверена в своем решении... Но сейчас что-то изменилось...

— Что?

— Чш-ш! — шикает она на меня, чтоб я не мешал ей осознать произошедшие перемены. — Я думаю о муже и понимаю, что он меня устраивает... Я десятилетиями не могла его принять таким, а сейчас, думая о нем... я хочу к нему. Он меня понимает, всегда поддерживает и мой взрывной характер сглаживает... — она продолжает говорить, улыбаясь, а по щекам текут слезы. — То он толстый, то мало зарабатывает, то ведет себя как ребенок — это всегда меня бесило и раздражало, как что-то существенное... а сейчас это кажется такой ерундой... — она глубоко вздыхает. — И дышать легче...

— А как же «путешествия, страстный секс и деньги»?

Она ненадолго задумывается:

— Я всегда много чего хочу. У меня хороший запрос на жизнь, но муж-то тут причем? Он же мне ничего не должен... Хм-м, как мне это раньше в голову не приходило? Захочу, сама постараюсь это получить... Только вот сейчас это почему-то не так уж и важно...

— Вы только не думайте, что претензии к мужу исчезли навсегда. Скорее всего, они вернуться, за ними раздражение, а

затем и злость появится вновь...

— Так, а что тогда делать?

— Не профукайте этот момент и наблюдайте...

РЕАКЦИИ

Если всю необходимую информацию по данной главе свести к минимуму, то можно сказать так: все, что от тебя требуется, — *отслеживать и констатировать свои реакции*. Понятно, что каждая из них опутана эмоциями, зачастую составляющими сложные, запутанные комбинации, разбираться в которых — еще больше себя путать. Я уже неоднократно повторял — то, что действительно важно и имеет наибольшую ценность, нельзя втиснуть в форму мысли, так как это ощущения.

Итак, какие могут быть ощущения?

Помимо привычных тактильных нас интересуют те, что ты мог испытывать во время наблюдения за внутренним телом и телесными блоками. Что касается соприкосновения с внутренним телом, тут ясно одно — *чем больше ты будешь пребывать в нем, исследовать, изучать, тем богаче станет палитра твоих ощущений* (вплоть до экстрасенсорного опыта, то есть сверхпривычного чувственного восприятия).

Наблюдая за телесными блоками и зажимами, ты мог заметить, что все твои ощущения имеют вполне определенные рамки. Ты можешь испытывать *давление, сжатие, тяжесть, растяжение, тупую, ноющую, острую или колющую боль, ощущать перетекания, перемещения, уплотнения, растворение, исчезновение, пульсации, вибрации, теплоту, холод, жар* и т.д. С этим тоже понятно.

Но есть еще один вид ощущений, которые можно выделить в отдельную группу — это реакции на внешние события. Их всего три пары. Если сможешь вовремя их заметить и тем самым «обезвредить», то «проблема» не успеет развиваться, так как эти реакции предшествуют появлению блоков. Я привожу их здесь, чтобы тебе было проще их отслеживать.

РАСПИРЕНИЕ — УМЕНЬШЕНИЕ

Иногда, например, когда тебя хвалят или у тебя появляется что-то особенное, то, чем ты можешь гордиться, когда хвастаешься, чего-то достигаешь, побеждаешь, ты можешь ощутить, как тебя *распирает изнутри, ты будто становишься больше, увеличиваешься в размерах*. Это реакция РАСПИРЕНИЯ. Наблюдай ее в себе, отслеживай, как ты зачастую этого хочешь, — это приятные чувства, но они опасны в первую очередь тем, что замылевают тебе глаз, позволяют забыть, кто ты есть на самом деле, отрывают от реальности, погружая в выдуманный мир, в котором ты «больше» реальных размеров. Это *ощущение себя кем-то большим и значимым*. Оно и появляется, так как чувство собственной значимости становится больше.

Например, почему психологи запрещают родителям хвалить детей, используя ярлыки: хороший, умница, молодец, лучший и т.д. Потому что дети «расширяются» от подобных похвал, их самооценка привязывается к оценке окружающих, и можно сказать, что они становятся зависимыми от нее. Для них теперь важно быть важными! И вроде бы ничего страшного. Но чем больше чувство собственной важности у человека, тем больше «проблем» возникает на его пути.

УМЕНЬШЕНИЕ же наоборот означает, что тебя пытаются лишить чувства значимости. Ты как бы становишься меньше, ничтожнее. Скорее всего, ты будешь сопротивляться этому ощущению, так как оно напрямую связано с вышеописанным страхом испытать боль. Твоей главной задачей будет подметить это ощущение уменьшения или сопротивление ему, чтобы осознать свою привязку к тому, что вызвало эту реакцию (вещь, мнение, мечта, человек, да все что угодно, что ты считал важным, а теперь у тебя это отбирают).

Например, ты высказываешь свое мнение, но к нему не хотят прислушаться или вообще не берут в расчет, а тебя это задевает и хочется доказать свою правоту. Если ты остановишься, перестав

доказывать с пеной у рта непонятно кому, непонятно зачем, непонятно что, и обратишь внимание на свое тело, то заметишь, как непринятие тебя в расчет как бы умалывает твои права. Ты чувствуешь себя униженным. А унижение — не что иное, как ущемление чувства значимости.

СВЕРХУ — СНИЗУ

Эти ощущения возникают во взаимоотношениях с другими людьми. Они напрямую зависят от того, в какие игрища ты играешь и к каким ролям привык, то есть от твоих стереотипных реакций. Подробнее о них ты можешь прочитать в книгах Эрика Берна, ну а пока тебе будет достаточно во время общения с кем-нибудь задавать себе вопрос: **«Я сейчас ОЩУЩАЮ СЕБЯ «ВЫШЕ» ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ «НИЖЕ»?»**. Это все, что тебе нужно для регулировки своего положения.

Если ты ощущаешь себя **ВЫШЕ** собеседника, это означает, что ты возвеличиваешься и считаешь себя лучше другого. Попахивает высокомерием и завышенным чувством собственной значимости. Если сам не вернешься на нормальный — нейтральный — уровень (я не хуже и не лучше другого), то тебя совсем скоро опустят насильно. Если для тебя характерно общение «сверху-вниз» — неважно, с ребенком, подчиненным, соседом или супругом — тебе придется изрядно попотеть, чтобы увидеть на себе налет высокомерия, пренебрежения, жалости и другие реакции, присущие завышенной значимости.

Если же ты привык при контакте с другими людьми оказываться **СНИЗУ**, то подъем до нормального, нейтрального уровня, скорее всего, пройдет через соприкосновение с каким-либо болезненным внутренним блоком. Ведь ты и оказался «снизу», так как ощущаешь себя должным, виноватым, слабым, недостойным и т.д.

Главное — подавляй себя каждый раз, когда ощущаешь себя ниже или выше, и возвращайся к «золотой середине», переживая свое высокомерие или унижение.

Ты должен научиться в общении постоянно пребывать в равных отношениях со всеми, будь то президент, родитель, ребенок, бомж или кто бы то ни был. А для этого опять же тебе придется отслеживать, в какой позиции ты находишься по отношению к человеку, — «сверху или «снизу».

ПРИНЯТИЕ — ОТТОРЖЕНИЕ

Данные ощущения являются выражением «внутреннего голоса». Чаще всего, делая выбор, ты ориентируешься на доводы разума, взвешивая все «за» и «против», анализируя ситуацию, возможное развитие событий и т.д. Но дело в том, что разум отрезан от божественной сущности и не может знать всех тонкостей этого мира. Поэтому обычно, когда ты выбираешь «разумный» вариант или тот, который продиктован слепыми желаниями (капризным «хочухой»), вместо того, который указывает Вектор, ты попадаешь в жопу.

Достаточно ощутить внутренне тело... проверить его на наличие блоков... понаблюдать за ними, если таковые имеются... и уже в состоянии внутреннего спокойствия спросить себя, например, «Нужны ли мне эти сапоги?» или «Согласиться ли мне на это предложение?», «Поверить ли мне этим словам?» и прислушаться к своим ощущениям. Скорее всего, в ответ на заданные вопросы вездесущий разум подкинет горы разных «НО». Твоя же задача — отследить ощущения в груди, где должно появиться или чувство ОТТОРЖЕНИЯ, неприятия... или же наоборот, желание ПРИТЯНУТЬ, стать ближе, согласиться... Если доверишься своим ощущениям, а не разумным доводам, то не прогадаешь... Это и есть навык слушания внутреннего голоса, который, напомню, согласован с общим движением Вселенной.

Когда ты научишься постоянно пребывать в своем теле, тебе уже не потребуется спрашивать себя: ты сразу почувствуешь правильное направление. Но пока ты живешь мозгами — учись, задавай себе вопросы и прислушивайся к «ответам» постоянно, по любому возможному поводу. Чем больше будешь слушать свое

тело, тем быстрее качество твоей жизни улучшится.

Итог

Итак, ощущений, которые помогут тебе не сбиться с пути, не так уж и много — Расширение-Уменьшение, Сверху-Снизу, Принятие-Отторжение. Они-то есть всегда, вот только беда в том, что ты их в большинстве случаев не различаешь из-за сильного фонового шума — мыслей, эмоций и блоков. Научившись наблюдать за собой, «слышать» свое тело, ты мало того что сбросишь огромный балласт несуществующих «проблем», который всегда таскал с собой, но и начнешь наслаждаться процессом самой жизни. Чтобы не происходило вокруг, внутри у тебя будет непоколебимое ощущение спокойствия и уверенности. Поверь мне, это твое самое большое приобретение.

Почему так важно научиться быть бесстрастным, то есть жить «без страстей», я объясню тебе в следующей главе. Ну а пока,

старайся разделять свое внимание на две части:

внутри и вовне.

Старайся одновременно

и ощущать тело, и быть во внешнем мире.

Приучайся жить, постоянно находясь на границе двух миров. Как я уже говорил, этого можно добиться лишь при условии нахождения в Здесь и Сейчас. Пытайся не улетать в мыслях, а быть там, где ты есть. Это твоя работа. Я даю задание, а ты или выполняешь его, или нет...

Сложно будет до тех пор, пока не произойдет трансформация сознания — пока твое внимание не закрепится в гармоничном положении *посреди*: тела и разума, внешнего и внутреннего мира, ощущений и образов, неба и земли, мужского и женского начал. Пока же это не произошло — старайся, старайся, старайся... работай, работай, работай... делай постоянно, каждую минуту... всеми возможными способами старайся быть в теле, в Здесь и

Сейчас.

Следующая глава целиком посвящена тому, как сделать, чтобы твоя трансформация прошла как можно быстрее, а результаты пустили корни в твоём сознании максимально глубоко.

Часть II

Гармонизация внутреннего пространства

ГЛАВА 1. СЛОВО

Я уже говорил, что основной смысл твоего рождения — становиться лучше. Лишь *работая со своим внутренним телом, расширяя сознание и возможности, ты сможешь сделать и свою жизнь, и этот Мир лучше*, но никак не с помощью борьбы или противостояния (именно потому что «сопротивление ведет к усугублению»). А когда ты меняешься в лучшую сторону, окружающее тебя пространство — люди, вещи и даже молекулярная структура воздуха — тоже автоматически становится лучше, совершеннее.

Говоря «становится лучше», я не подразумеваю переделывание себя, а имею ввиду отбрасывание ненужных стереотипов и раскрытие своих возможности. Ты совершенен и умеешь такое, что даже трудно вообразить, но все это сокрыто под горами наносного мусора, из-за которого ты просто-напросто не способен

видеть реальную картину мира. Проще говоря, ты смотришь на Мир через искажающую призму боли и страха, а значит, не можешь ощущать Вектор, указывающий верное направление.

Большинство людей, погрязших в бытовых проблемах, очень далеко ушли от предназначенного пути. Чтобы выбраться из темного леса на светлую тропу, им, да и тебе, пожалуй, тоже, придется изрядно попотеть.

Если ты уже сталкивался с книгами Луизы Хей, Лиз Бурбо или Валерия Синельникова, то должен знать, что болезни не являются наказанием свыше, а лишь подсказками и ограничителями в тех случаях, когда ты двигаешься «не туда» или вообще остаешься на месте. По своей сути, они лишь указатели, помощники в ситуации, когда ты не способен слышать внутренний голос. А что поделаешь, если ты глухой? Приходится подключать тяжелую артиллерию!

Чем больше болезней и чем они страшнее, тем глубже ты забрел в лесную чащу... тем дольше тебе возвращаться... тем больше на тебе психоэнергетической «грязи»... тем сложнее будет скинуть ее с себя... и тем уродливее мир вокруг тебя...

Так как внешнее отражает внутреннее («Что снаружи, то и внутри»), болезни и недуги позволяют судить о степени разрушения твоей энергетической оболочки, о перекосах и блокировке каналов, по которым поступает энергия. *Чем больше заболеваний, тем серьезнее разбита твоя энергетическая защита, тем более ты ослаблен и уязвим для разного рода провокаций и нападений из внешнего мира, тем меньше у тебя сил, чтобы им противостоять.*

Наблюдение за своими эмоциональными реакциями, умение не включаться в игрища и искоренять внутренние зажимы — необходимый минимум, которым должен владеть каждый человек. Если сможешь быть осознанным постоянно, твое энергетическое состояние никогда не окажется плохим — ты будешь получать от мира необходимое количество энергии, которая станет свободно циркулировать внутри, а чужая «грязь» пройдет сквозь

тебя, не причиняя вреда... Следствие этого — минимизация болезней, несчастных случаев и других неприятностей, НО...

Что делать тому, у кого энергетическая оболочка, а значит и психика уже находятся в критическом состоянии? Откуда взять силы на изменения и трансформацию?

Существует много народных средств и научных методов, поднимающих энергетику. Лично я долгое время использовал методику нервно-мышечной релаксации в сочетании с музыкально-цветоароматерапией и словесно-образными настройми. Такой вот «ядерно-бомбовый удар» достаточно быстро (в течение 5–10 занятий) улучшал и энергетическое, и физическое состояние. НО...

В моей практике часто встречаются люди, которые настолько отделились от верного пути и погрязли в нескончаемых проблемах, что до увечий у них остались не недели или дни, а часы: сломанные ноги, сердечные приступы или ДТП — лишь малая часть возможных исходов. В таких случаях выбранный метод не подходит, так как необходима срочная помощь извне...

Теперь я посылаю людей к парапсихологу или попросту экстрасенсу, который может «подштопать и залатать дыры». Уже в процессе самого общения с «тонких тел мастером» человек чувствует прилив сил, решимость действовать и угасание меланхолии. Чтобы получить те же результаты, которых добивается парапсихолог за одно занятие, мне требовалось, как я уже говорил, от пяти до десяти встреч. Поэтому сейчас я предпочитаю соединять обучение человека самонаблюдению с энергоинформационной коррекцией. НО...

Если даже ты смог отыскать хорошего специалиста, работающего с энергетикой, сумевшего тебе помочь, знай: «штопка» твоих пробоев в биополе и энергетическая наполненность — временное явление, которое дает тебе фору в виде сил и дополнительного времени на изменения. Если ты не поменяешь сознание, то очень скоро вернешься к состоянию прежней разрухи или даже к худшему положению дел.

| *Природа не любит тратить энергию впустую.*

А значит, за очередное бездействие с тебя взыщут вдвойне.

СЛОВО

Однако существует универсальный и доступный каждому способ гармонизации и очистки энергетической структуры. Он прост и известен людям тысячелетиями — я говорю о мыслеобразах, или попросту СЛОВЕ.

Я не собираюсь приводить здесь доказательства его действенности. Мне плевать, веришь ты в силу слов и энергетику вообще или нет. Если ты ЗНАЕШЬ, что все это чушь, и ощущаешь себя ПРАВЫМ, то поздравляю, ты опять поступаешь, как чертов робот. Однако если веришь... то мне опять же плевать. Единственное, что я от тебя требую — проверить все на своей шкуре: работает или нет. От тебя требуется ДЕЙ-СТВИ-Е, ПРОВЕРКА НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, а не тупое убеждение! Проверишь — убедишься.

МОЛИТВА

Сейчас существует много литературы, объясняющей, каким образом молитва воздействует на молящегося человека. Для скептиков обычно приводится целая гора неопровержимых фактов и показаний энцефалографа, доказывающих действенность слова. Если хочешь, можешь найти и прочитать в интернете...

Слышишь, ты, вечный умник и скептик?! Планете Земля плевать, веришь ты в магнитосферу или нет, так как не можешь ее увидеть. Пока ты тут решаешь и сомневаешься, магнитное поле продолжает защищать тебя от солнечной радиации. Так же и с молитвой: пока выбираешь — верить или нет — она помогает тысячам других людей восстановиться и излечиться от самых разных недугов. Каким образом? Хочешь, ищи ответы сам... мне же достаточно того, что она когда-то помогла мне, а сейчас помогает обратившимся ко мне людям набраться сил, избавиться от «проблем», выздороветь и трансформироваться максимально быстро.

Почему молитва?

Почему именно молитва выбрана способом восстановления баланса?

1. Потому что молитву отличает системный подход.

Человек, как известно, существо многомерное, мы состоим из многих слоев:



Рис. 2

Воздействуя лишь на тело, ты не влияешь на *первопричину, породившую «проблемы»* как со здоровьем, так и на событийном уровне, — *свое ограниченное сознание*. Выбрав же своим орудием молитву, ты запрашиваешь изменения на самом высшем уровне — духовном, на уровне Тонкого мира, Вселенского сознания — одновременно влияя и на все остальные слои материального мира: на свою психику, энергетику и тело. Ты работаешь максимально эффективно, перестраиваясь всецело, а не «по частям».

Пока не поймешь, что состоишь не из разобщенных частей (отдельно тело, отдельно сознание, отдельно энергетические потоки...), а являешься единой системой, твои попытки выбраться

из ямы заблуждений и «проблем» останутся тщетными.

2. Потому что молитва является универсальным средством.

Не так важно, буддист ты, христианин, мусульманин или относишься к другой религии, — молитва любой конфессии и на любом языке одинаково хорошо воздействует на человека. Главное, чтобы соблюдались определенные условия ее произнесения, о которых я расскажу чуть позже.

В данной книге я привожу молитвы христианского эгрегора (эгрегор — энергоинформационно-временная структура, возникающая при сонаправленных действиях группы людей с общими устремлениями), обладающего большой силой и являющегося более близким для жителей России и стран СНГ.

3. Потому что молиться может каждый и самостоятельно: никто другой для этого не нужен.

Так как я остаюсь приверженцем идеи (проверенной на собственном опыте), что у каждого есть все необходимое, чтобы справиться со всеми трудностями, то вижу в молитве дополнительный бонус — метод САМОисцеления. Во-первых, тебе не надо от кого-то зависеть. Не придется долго копошиться в поисках нужных средств — ничего, кроме себя самого и умения читать, тебе не потребуется. К тому же молитвы можно всегда носить с собой — переписав в блокнот или, еще лучше, выучив, — и использовать в любое удобное время. А во-вторых, все будет зависеть только от тебя — станешь работать, то есть вкладывать в молитву свое время, силы и желание, результаты пойдут быстро. Если же, как и в случае с самонаблюдением, будешь периодически «забывать», халтурить или делать «абы поскорей отвязаться», тут уж пенять не на кого. Главное, чтоб потом хватило осознанности признаться, что сам виноват в «неэффективности метода», а то начнешь, как обычно, валить на других.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МОЛИТВЫ

Молитва, если она произнесена правильно, привносит изменения сразу во все слои, составляющие человеческую сущность.

Духовный слой. В каждой молитве содержится определенная информация. Проще говоря, когда ты ее произносишь («общаешься с Богом»), то делаешь определенный, не искаженный ментальным шлаком, собственными мыслями, запрос на конкретные изменения для себя или окружающих, на который Мир тут же отвечает, так как в послании нет лишних примесей. Если проводить аналогию, то молитва для Мира — как чистый двоичный код для компьютера (100110011001 без «2» и «3»).

От того, под каким углом ты смотришь на мир (где находится твоя «точка сборки»¹), насколько твой взгляд «чист» от стереотипов, зависит и качество твоей жизни, и психоэмоциональное состояние, и здоровье. По-моему, именно об этом говорится в шестой главе Евангелия от Матфея: «Свещильник для тела есть око (взгляд, восприятие мира). Итак, если око твое будет чисто [от стереотипов], то все тело твое будет светло (здорово); если же око твое будет худо (запорено), то все тело твое будет темно (болеть)».

*Уровень твоего сознания —
основа основ всей жизни.
Ведь наша духовная эволюция
и заключается в расширении сознания.*

А молитва помогает «очистится око от скверны», то есть от наносного мусора, и наконец-таки «прозреть».

Энергетический слой. В первую очередь молитва активизирует энергетические центры, более известные как чакры, а также регулирует энергообмен твоего биополя с Миром. Кстати,

¹ **Точка сборки** (термин принадлежащий перу Карлоса Кастанеды) — то, каким образом у человека упорядочен и собран образ мира, доступного для осознания; способ восприятия окружающего. Так, например, даже незначительное смещение точки сборки приводит, условно говоря, к изменению точки зрения на знакомый мир.

именно за счет этого она и поможет тебе избавиться от болезней, набраться сил и стать более устойчивым и гибким.

Психологический слой. Когда ты сам достаточно долго активизируешь чакры, твое сознание перестраивается. Чтобы тебе было понятно, как молитва воздействует на личность, приведу пример...

Представим, что ты не можешь за себя постоять, тебя все обижают, такая вот типичная «жертва». Благодаря *продолжительной* активизации первой чакры, отвечающей за грубую энергию, в том числе защиту и агрессивность, ты вместо того, чтобы привычно молчать и обижаться, вдруг начинаешь выговаривать все в лицо, ругаться и отстаивать свои интересы — твое сознание расширяется, а «чакра земли» раскрывается и остается активна.

Физический слой. Так как физическое тело является лишь отражением тела духовного, то становится понятно, что расширив сознание и изменив его направление, уравновесив энергетические потоки, ты автоматически избавишься и от большинства болезней. **НО** для этого тебе придется хорошенько потрудиться... а перестать болеть хочется как можно скорее...

Именно поэтому я привожу в книге молитвы и дыхательные практики, направленные на одновременную работу с телом, энергетикой и духом.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Допустим, ты все-таки решился последовать моей рекомендации и «сесть на молитву». Допустим, мало того что ты просто решился, но и в самом деле раз в день стал выделять время для «божественных заклинаний». Тогда я хочу тебя предупредить, чтобы ты просто был в курсе...

Скорее всего, как ты сам, так и окружающий тебя мир будет сопротивляться молитве, как и любым другим изменениям. У тебя возникнут неотложные дела, которые нужно срочно ре-

шить... тебе захочется спать или вдруг станет важнее посмотреть какой-нибудь интересный фильм... короче, все, что угодно, лишь бы отложить молитву на потом. То же касается и людей вокруг — у них появятся какие-то «срочные» вопросы, тебя станут отвлекать, беспардонно лезть в твоё пространство, мешать, высмеивать или возмущаться...

Это сопротивление вполне естественно и понятно. Оно продиктовано законом «стабильности и изменений», который гласит, что «каждая система стремится к изменениям, но им же и сопротивляется». Поэтому твоё задание — не противодействовать возникающим на пути молитвы преградам, а просто подмечать их и продолжать воплощать в реальность то, что ты намеревался делать — молиться.

ОБОСТРЕНИЕ

Да, благодаря молитве ты можешь откорректировать курс и вернуться на путь своего предназначения, который несомненно интереснее и качественнее того уровня, на котором ты находишься сейчас. Да, с каждым произнесенным словом жизнь становится более интересной и насыщенной, НО... и не надейся, что стоит тебе начать молиться, все *мгновенно* изменится, и сразу улучшится и твоё состояние, и жизнь в целом! И даже больше скажу: все произойдет иначе — через обострение и ухудшение.

«Сев на молитву», как я уже упоминал, ты активизируешь энергоцентры, что увеличит общую проходимость энергии. И все бы вроде хорошо. НО ведь твоё физическое и тонкое тела привыкли к определенному уровню энергетизации, а тут «бах!», и все изменяется... По-сути происходит тоже, что и в случаях с физическими упражнениями, когда ты начинаешь интенсивно заниматься зарядкой — мышцы привыкли к одной нагрузке и при её увеличении начинают болеть. Так что как на физическом, так и на эмоциональном плане ты, скорее всего, пройдёшь достаточно болезненный этап обострения.

У каждого это происходит по-разному. У меня, например, в

течение недели невыносимо болела голова, и тело ломило так, словно я разгружал вагоны. Плюс к тому нарушение сна и повышенная агрессивность. Все вместе продлилось полторы недели. Кто-то выходит из строя на несколько дней с симптомами, похожими на простуду: ломит и выворачивает кости и мышцы, высокая температура, боль в горле и т.д. Кто-то дрыщет целый месяц. У кого-то обостряются страхи и геморрой. Ну, а кто-то все переносит вполне спокойно...

Любые изменения переживаются человеком достаточно болезненно, а резкие и подавно. Однако спешу тебя успокоить, пока ты окончательно не сдрейфил и не передумал двигаться дальше... Телесный и эмоциональный дискомфорт — лишь малая часть обострения, который тебе предстоит пережить. Основная нагрузка ляжет на событийный уровень.

По той причине, что ты копишь в себе много кажущегося необходимым, но на самом деле абсолютно ненужного хлама (я имею ввиду мертвые, бесплодные отношения, боль прошлого, старые привязанности и привычки, потерявшие актуальность ценности и принципы, детские страхи и даже питающихся тобой паразитов и вампиров), тебе тяжело идти с таким грузом. Благодаря регулярной, настойчивой молитве весь этот мусор будет от тебя отпадать. Ты начнешь ОСОЗНАВАТЬ: большинство из того, что казалось важным, просто бесполезно и даже вредно. Естественно, тебя не захотят так просто отпускать, постараются оставить в прежних отношениях, с прежним грузом. Это будет выглядеть как провокации со стороны окружающих, стремление лишить тебя внутреннего равновесия, сгущение «проблем». Тебе придется быть максимально осознанным и внимательно наблюдать за собой, чтобы не втянуться в старые игрища.

Но я надеюсь, что ты устоишь, и у тебя таки получится на своем личном опыте проверить, что пережить этап обострения стоило! Освободившись от шлаков прошлого, выбравшись на свой путь, ты поймешь: твоя жизнь приобрела совершенно другое значение. Ты словно заново родишься и откроешь для себя уди-

вительный мир свободы и возможностей. События закрутятся вокруг с невероятной скоростью, и ощущение того, что жизнь — это увлекательное приключение, интересная игра, будет появляться все чаще.

Так произойдет, потому что, избавившись от груза прошлого и будущего, тыходишь в ПОТОК ЖИВОГО ВРЕМЕНИ, в котором твое взаимодействие с миром происходит в режиме онлайн. На все твои мысли и поступки Мир реагирует почти мгновенно — «вопрос-ответ», или по-другому «украл — выпил — в тюрьму». Причинно-следственные связи не уходят корнями в твои прошлые «проблемы», все решается тут же на месте. Это необходимое условие для реализации кармических задач, то есть своего предназначения, о котором я тебе расскажу в следующей части книги.

Так что, принимаясь за молитву, будь готов окунуться с головой в собственное дерьмо и расплатиться с накопленными долгами, которые ты копил все эти годы. Но зато какое потом облегчение... Люблю гулять налегке!

ЧИСТАЯ МОЛИТВА

Помнишь, как в школе учительница твердила: «Читай стихи с вы-ра-же-ни-ем!»? Вот и я тебе говорю то же самое — если ты хочешь, чтобы молитва действительно работала для тебя и на тебя, ты должен ее не просто отбарабанить абы как, а проговорить (не важно, про себя или вслух), вкладывая в нее всего себя. И самое главное — целиком концентрируясь на ней и только на ней.

Когда ты все свое внимание направляешь на произнесение священных слов, когда твоя голова свободна от ментального шума и ты ощущаешь, что слова «растекаются» по твоему телу, ты произносишь так называемую «чистую молитву». Твой мозг погружается в «третье состояние» — не характерное ни для сна, ни для бодрствования... похожее на то, в котором пребывают младенцы. «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Матфей 18:3).

Состояния «безмыслия» бывает трудно добиться, особенно в начале практики, когда ум еще не отвык крутить в голове бессмысленные обрывки фраз, событий, предстоящих или прошедших дел. Научиться быть свободным от этого ментального шума — твоя задача. Я уже говорил, что наилучший способ не думать — ощущать. Именно поэтому *прежде чем произнести молитву, можно пройтись внутренним взором по телу, ощутить блоки и освободиться от них, если таковые имеются. И уже потом читать молитву, продолжая ощущать тело.* Тогда легче будет сконцентрироваться на чтении. К тому же наблюдая за своим телом, ты сам сможешь увидеть и убедиться, как оно активизируется и оживает в ответ на произнесенные слова.

Добиться «чистой молитвы» довольно сложно, и умение ее произносить — удел немногих. Но это совсем не значит, что ты не должен к ней стремиться, пытаться очистить голову от непрекращающегося внутреннего диалога. Двигайся в этом направлении, старайся, учись...

Одно то, что ты будешь молиться, уже даст тебе многое. А если ты к тому же будешь молиться осмысленно, то есть понимать, что ты произносишь, с какой целью и чего хочешь этим добиться, а значит и больше стараться, то результаты не заставят себя ждать. Ну, а к «чистой молитве» можно приближаться постепенно.

Кстати, монахов учат избавляться от мысленного загрязнения с помощью Иисусовой молитвы. Вместо того чтобы думать всякую чушь, они постоянно концентрируются на словах: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». К тому же благодаря ей они активизируют сердечную чакру — центр милосердия, любви к ближнему и Богу.

Ну что, основу я тебе дал, пора переходить к практике.

ГЛАВА 2. МОЛИТВЫ

В данной главе вопросы рассмотрены в следующей последовательности:

1. Условия работы с молитвой.
2. Молитвы для активизации и гармоничного функционирования чакр.
3. Молитвы от болезней.
4. Дыхание через чакры в сочетании с молитвами.

1. НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ С МОЛИТВОЙ

Концентрация

Как я уже упоминал, необходимо стремиться к «чистой молитве», то есть целиком отдавать все свое внимание молитвенному процессу, не отвлекаясь на посторонние мысли и дела. Для этого лучше всего молиться *в тишине и одиночестве*, чтоб никто не дергал.

Время и количество

Из соображений удобства наилучшее время молитвы — *с утра или перед сном*, так как в будничной суете многим трудно организовать себя и выкроить время для неспешной, глубокой работы с энергетикой.

Сколько времени нужно работать с молитвами — сказать сложно, так как все зависит от того состояния, в каком ты сейчас находишься. Чем тебе хуже, тем больше времени понадобится на восстановление. Ориентируйся на самоощущение — оно будет само регулировать время и количество молитв.

Достаточно подходить к молитве *хотя бы раз в день*, но естественно, как и с любой работой, наилучшие результаты проявятся при больших нагрузках. Если будешь молиться *два-три раза в день*, то и изменения произойдут быстрее.

Люди, с которыми я работаю, самостоятельно выбирают, сколько им читать молитвенные слова и когда это делать. Кто-то работает по полтора-два часа в день перед сном. Кто-то — по двадцать минут три раза в день. А кто-то — всего по десять минут «для профилактики» с утра. Смотри сам и ориентируйся на себя. В конце концов, учись слушать внутренний голос.

Ну, а если ты вообще поленишься работать, дело твое — лично мне все равно. *Жизнь твоя и жить тебе. Проблемы твои и страдать тебе.*

Последовательность и намерение

Опять же, как и со всем в нашем мире: чтобы появились результаты, требуется настойчивая, последовательная деятельность и намерение этих результатов добиться. Пойми, что работа над своей энергетикой и восприятием окружающего мира займет *не день, не два и даже не месяц*, особенно если ты довел себя до ручки. Чтобы выбраться из ямы, тебе потребуется время, пока твои энергетические потоки, а за ними и тело, *восстановят свою естественную, нормальную активность и укрепятся в таком положении.*

Если ты прозанимаешься неделю-две, а затем, не увидев особых результатов, махнешь рукой, сам будешь виноват. Быстрые результаты только у хирургов — отрезал и готово! Ты загонял себя в жопу ПОСТЕПЕННО, постепенно же, шаг за шагом, будешь идти к уравновешенности и спокойствию. Скорее всего, твое сознание, восприятие мира («точка сборки» у Кастанеды) *изменится в одночасье.* На тебя упадет луч солнца, или ты услышишь какое-то слово, или в голову придет мысль и... «БА-БАХ!». Мир в твоих глазах кардинально меняется — неожиданно, спонтанно, быстро. *Но до этого момента надо дойти, доработать себя, быть готовым*, хотя бы для того, чтобы твои мозги не сгорели от такого нового ви́дения.

Сложнее всего день за днем находить время и силы для молитвы, не делать пауз и перерывов, и в конце концов дожидаться

ощутимых результатов неорганизованным, ветреным людям. Ну что ж, если ты один из них, для тебя это дополнительная возможность научиться последовательности, структурированности, обрести умение доводить начатое до конца (что согласишься, с трудом у тебя выходит). Ну, а если не получится — «Ай, потом! Ай, забыл! Ай, забил!» — *это твоё дело.*

Крестное знамение

Практически каждый ритуал, каждое суеверие несет вполне конкретный смысл и практическую пользу, часто непонятные современному человеку, но открытые нашим предкам. Ты можешь считать пережитком древности плевки через левое плечо, чтоб не сглазили, или запреты не есть с ножа, не смахивать крошки рукой со стола и так далее. Можешь относить себя к не суеверным людям и быть хоть трижды супер-пупер образованным, НО несмотря на твой научный взгляд, законы энергетики и тонкие миры никто не отменял. Хотя они только-только со скрежетом начинают приниматься современным ученым миром, наши деды тысячелетия назад знали их и старались соблюдать. Поэтому то, что сейчас нам кажется глупостью, на самом деле может содержать вполне конкретный смысл и принести практическую пользу.

Мы не будем сейчас анализировать, какой смысл и символизм вносят в обряд перекрещивания священнослужители различных христианских течений. Намного важнее, чтобы ты осознал, зачем именно ТЕБЕ осенять себя крестным знамением, какую пользу ТЫ получишь, *воспроизводя данный жест перед началом и по окончании каждой молитвы.*

Подумай сам: ведь не зря же крест всегда и практически во всех верованиях связывался с недоступным человеку божественным миром. А потому что он как бы разрывает пространство, *прокладывая маршрут для молитвенных слов от человека к высшему сознанию.* Проще говоря, перекрестившись, ты как бы обращаешь на себя внимание, мол: «Я сейчас буду слово мол-

вить, Боженька, послушай мя, грешного, оч прошу!», и помогаешь энергии молитвы (то есть своему запросу на изменения) добраться до места назначения.

То же касается и слов «Во Имя Отца, и Сына, и Святага Духа». Произнося их, ты прокладываешь путь в эгрегориальное пространство, прося сил и помощи у христианского эгрегора (что, кстати, и есть пункт назначения для твоей молитвы). А словом «Аминь!» или, если по-другому, «Да будет так!» ставишь точку, запечатываешь конверт и отправляешь письмо.

Крестное знамение — прокладывает путь для молитвы в тонкие миры. Поэтому перед и после нее необходимо трижды креститься, произнося: «Во Имя Отца, и Сына, и Святага Духа. Аминь!».

Все это я тебе рассказал, чтобы ты воспроизводил ритуал осознанно, что даст тебе дополнительные бонус и шансы на скорейшее выравнивание.

«Отче наш»

Когда Иисуса попросили научить молиться, он дал именно молитву «Отче наш», которая сейчас считается у христиан главной. Почему именно ее? Почему сочетание именно этих слов он посчитал наилучшим из всех возможных?

Опять же, передо мной не стоит задача ковыряться в глубинном смысле этой молитвы, который несомненно имеется. На данном этапе намного важнее осмыслить, какую пользу принесет то или иное действие лично тебе. Итак...

Помимо притяжения энергии от наработанного за два тысячелетия христианского эгрегора молитва «Отче наш» работает сразу по всем семи энергетическим центрам, помогая настроить чакры в особом частотном диапазоне. Проще говоря, она универсальна и затрагивает очень крупный пласт твоего бытия, охватывая сразу все сферы жизни, при этом основную силу направляя на выравнивание и гармонизацию энергетической структуры. Трудно описать всю силу и пользу молитвы «Отче наш».

Все, что от тебя потребуется, — читать молитву, соотнося строки с конкретной чакрой, концентрируя на ней свое внимание. Вот и все!

Далее показано, какое влияние оказывают слова молитвы и на какой чакре нужно сосредотачиваться при их произнесении.

Таблица 1

	Слова молитвы	Активизация чакры	Воздействие
	Отче наш, Иже еси на небесех!		обращение к Высшим Силам, призыв о помощи
1	Да святится имя Твое,	теменная	настройка на восприятие высшей энергии Бога Отца.
2	да придет Царствие Твое,	«третий глаз»	стимуляция гипофиза и шишковидной железы
3	да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.	горловая	связь организма с небом, врата в космос
4	Хлеб наш насущный даждь нам днесь;	сердечная	пища физическая и духовная, принятие, отсутствие сопротивления
5	и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим;	солнечное сплетение	энергообмен и накопление долгового капитала, улучшение взаимодействия с окружающим миром, переработка энергии
6	и не введи нас во искушение	половая	очищение и укрепление
7	но избави нас от лукаваго.	копчиковая	трансформация грубого либидо в огонь мудрости и любви

Если с толком использовать молитву «Отче наш», то можно

урегулировать свое состояние только благодаря ей. Но нужно помнить, что она скорее относится к «общеукрепляющим средствам», которые лучше применять для «профилактики», нежели для «лечения». Все зависит от конкретного случая, но в большинстве своем одним «Отче наш», увы, не обойтись. Уж слишком много запущенных случаев... Однако эта молитва относится к числу обязательных.

2. МОЛИТВЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ И ГАРМОНИЧНОЙ РАБОТЫ ЧАКР.

Последовательность

Надеюсь, ты понял и уяснил, в какой последовательности и зачем именно так необходимо работать с молитвой. Если нет, повторю еще раз:

1. Начало: троекратное крестное знамение с произнесением «Во Имя Отца, и Сына, и Святага Духа. Аминь!»
2. «Отче наш».
3. Работа с молитвами.
4. Завершение: троекратное крестное знамение с произнесением «Во Имя Отца, и Сына, и Святага Духа. Аминь!».

Следуй этой схеме постоянно, когда работаешь с молитвами.

Диагностика

Прежде чем я расскажу о соотношении молитв с чакрами, нужно, чтобы ты решил, в какой именно области у тебя проблемы с энергетикой, чтобы уделить ущербной зоне больше внимания. Можно для этого, конечно, обратиться к специалисту, чтобы он сказал, в какой точке и где именно у тебя пробой, а значит, откуда идет отток энергии. Экстрасенсы и биоэнергеты диагностируют или «видят» примерно так, как показано на рисунке 2.

Как можно догадаться, слева изображен здоровый человек с более-менее нормальной энергетикой, достаточно плотной, что

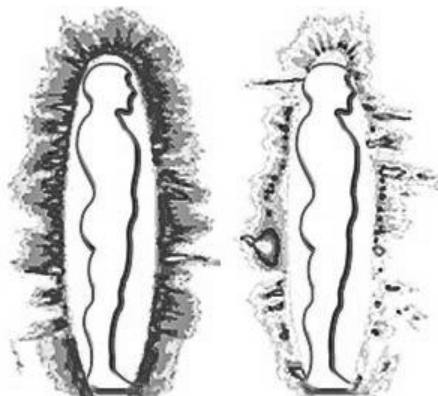


Рис. 2

бы справиться с возникающими трудностями. А справа — наоборот, человек с ослабленным биополем, дырявым и тонким, к тому же с присоской «энергетического вампира» в районе затылка. Думаю, не стоит говорить о его психоэмоциональном состоянии и вообще творящемся внутри и снаружи беспределе. Молитвы и помогают «подшиться», то есть залатать дыры и наполнится энергией — перейти от второго состояния к первому.

Однако чтобы диагностировать свое энергетическое состояние, не обязательно обращаться к соответствующему специалисту (особенно с учетом того, что данная область по причине своей абстрактности изобилует разного рода мошенниками и психопатами, а действительно хорошего спеца не так-то и просто найти), так как сделать это можно самостоятельно. Ведь наше тело говорит само за себя, к сожалению, чаще всего заболеваниями. Так как каждая чakra отвечает за определенную группу органов и функций твоего организма, именно благодаря физиологическим проблемам в последних можно догадаться о сбоях в работе энергоцентров. Под «сбоями» я подразумеваю, что каждая чakra может быть возбужденной, угнетенной, заблокированной или рыхлой — все это ненормальное функционирование энергетических центров.

Чакры расположены следующим образом:



Рис. 3

Фактически чакры расщепляют поступающую к нам извне энергию, преобразовывая ее в удобоваримую пищу для наших тел — одного физического и шести энергетических (эфирного, астрального, ментального, духовного (каузального), тела нирваны (буддхического), тела Бессмертного Творца (атмического)). Такой мини-заводик, который разделяет обычный свет на цвета спектра (Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан) и проводит уже очищенную энергию к определенной области организма.

*Нарушая те или иные «законы Вселенной»,
ты блокируешь нормальное функционирование энергетических центров,
искажая сигнал, делая его неудобоваримым.*

Кстати, именно благодаря молитве ты настраиваешь чакры таким образом, чтобы они работали гармонично, то есть не искажали принятый сигнал, оставляя его максимально чистым.

Ниже приводится таблица, в которой показано, за какие органы отвечает каждая чакра и к каким заболеваниям приводят сбои в ее работе. Сопоставив свое физическое состояние с данными таблицы, можешь провести параллели и сделать вывод о том, в какой области у тебя проблема.

Таблица 2

Ча- кра	Распо- ложе- ние	Соответствие органам тела	Диагностика внутреннего тела	Заболевания
1. Муладхара (копчиковая)	Область копчика	Предстательная железа, тазовое сплетение, копчик, половые органы, органы выделения, опорно-двигательный аппарат	Ощущения в основаниях ладоней, пятках, центральной части затылка, ягодицах.	Геморрой, запор, ишиас, заболевания простаты, опорно-двигательного аппарата, невралгии...
2. Свадхистана (половая)	Три сантиметра ниже пупка	Аортальное сплетение, нижняя половина печени, почки, поджелудочная железа, половая система, матка, кишечник, поясница.	Ощущения в больших пальцах рук, верхней части затылка, руке у плечевого сустава, середине бедра, средних пальцах ног.	Импотенция, фригидность, бесплодие, гиперсексуальность, заболевания почек и мочевого пузыря, заболевания половой системы...
3. Манипура (солнечного сплетения)	Три сантиметра выше пупка	Солнечное сплетение, желудок, селезенка, верхняя часть печени	Ощущения на средних пальцах рук, макушке головы, колени, локтях, больших пальцах ног	Язвы, желтуха, гепатит, гипогликемия, камни в желчном пузыре, диабет, проблемы с ЖКТ...

4. Анахага (сердечная)	Уровень сердца	Кардиосплетение, сердце, легкие	Ощущения в мизинцах рук и ног, темени, предплечье, голени.	Сердечно-сосудистые заболевания, артриты, респираторные заболевания, паралич, гипертония...
5. Вишуддхи (горловая)	Яремная впадина	Шейное сплетение, ухо, горло, нос, верхние дыхательные пути, рот, язык, лицо, глазные мышцы.	Ощущения на указательных пальцах, запястьях, щиколотках, на границе волосяного покрова на голове, во вторых (рядом с большими) пальцах ног.	Боль в горле, заболевания щитовидной железы, простуда, болезни речи...
6. Аджна («третий глаз»)	Лобный треугольник	Таламус, оптический центр, левое и правое полушария мозга.	Ощущения на безымянных пальцах рук и ног, центре лба и затылка.	Головные боли, мигрени, болезни зрения и слуха, рассеянность, склероз...
7. Сахасрара	Темя	Лимбическая область мозга.	Ощущения в центрах ладоней и стоп.	Церебральные опухоли, повышение внутричерепного давления.

Я дал тебе лишь общую информацию по чакрам (остальное, если захочешь, найдешь сам в интернете или на книжных полках), чтобы ты прямо сейчас мог определить, на какую именно зону твое тело обращает внимание болями и болезнями, стараясь объяснить, где расположен блок. Поняв это, ты можешь *уделить* **нужной чакре БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ**.

Например, если тебя тревожит сердце — болит, покалывает, стреляет — то читай соответствующую сердечной чакре молитву несколько раз. Если гинекологические проблемы — соответствующую половой. Все просто!

Помимо заболеваний ты можешь *диагностировать* проблемы с энергетикой, наблюдая за своим внутренним телом —

там, где есть блоки и не ощущается движение потоков, там и прячется проблема. Для более подробного исследования в приведенной таблице есть столбец «Диагностика внутреннего тела».

2. МОЛИТВЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ЧАКР

А вот и сами молитвы для активизации чакр. Все они приняты ортодоксальной православной церковью и есть в стандартном молитвослове.

Читать их необходимо в указанном порядке сверху вниз, переходя от темени к копчику, потому что соблюдая такую последовательность, ты работаешь с верхним, космическим потоком, что более безопасно и подходит для людей с западным менталитетом, для европеоидов.

Еще раз напомню, что в процессе чтения молитвы ты концентрируешь свое внимание на соответствующей чакре.

Таблица 3

Молитвы для активизации и гармонизации чакр

Порядок чтения	Чакра	Название молитвы	Текст молитвы
1	Теменная	К Пресвятой троице	Пресвятая Троице, помилуй нас; Господи, очисти грехи наша; Владыко, прости беззакония наша; Святыи, посети и исцели немощи наша, имене Твоего ради. Господи, помилуй. Господи, помилуй. Господи, помилуй. Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне и присно, и во веки веков. Аминь.
2	«Трелгий глаз»	Святому Духу	Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

3	Горловая	Символ веры	Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Имже вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы, и вочеловечшася. Распятаго же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием. И восшедшаго на небеса, и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Его же Царствию не будет конца. И в Духа Святаго, Господа Животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном спокланяема и славима, глаголавшаго пророки. Во едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых, и жизни будущего века. Аминь.
4	Сердечная	Иисусова	Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного(ую).
5	Солнечного сплетения	Ангелу-хранителю	Святыи Ангеле Божий, хранителю мой, моли Бога о мне. Явися мне милосердный святыи Ангеле Господень, Хранителю мой, и не отлучайся от мене сквернаго, но просвети мя светом неприкосновенным и сотвори мя достойна Царствия Небеснаго.
6	Половая	Богородичная	Богородице Дѣво, радуйся, Благодѣтельная Маріе, Господь с Тобой, благословенна Ты в женах, и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.
7	Копчиковая	Честному Кресту	Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящи Его. Яко исчезает дым, да исчезнут, яко тает воск от лица огня, тако погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знаменем, и в веселии глаголящих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшего и поправшаго силу диавола, и даровавшего нам тебе Крест Свой Честный на прогнание всякаго супостата. О, пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девою Богородицею и со всеми святыми во веки веков. Аминь.

Приведенные здесь молитвы являются очень «рабочими» — в них заложена огромная энергия слов и смысла. Но я надеюсь, тебе не понадобится в это ВЕРИТЬ — ты сможешь проверить их

действенность НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ.

Естественно, другие молитвы также имеют силу и помогают. Например, АКАФЕСТЫ обладают огромным энергостимулирующим свойством. Если хочешь, ты можешь экспериментировать и открывать воздействие различных молитв на состояние здоровья и энергетики. Я же привожу уже то, что многократно проверенно и помогло многим людям.

Могут ли молитвы не подействовать? Да, но это бывает достаточно редко и только в тех случаях, когда человеку необходимо столкнуться с последствиями собственных действий, то есть «отгрести по полной» за сделанный некогда выбор. В таких случаях ему перекрывают доступ к энергии религиозного эгрегора, в прямом смысле заставляя пережить все, что он должен. Слова: «Бог меня не слышит» именно об этом. Единственное, что остается человеку, заработавшему своими проступками состояние духовного «игнора», это настойчиво молиться («Вода камень точит!»), прикладывая троекратные усилия, и ждать, когда «отработка грехов» закончится, и доступ к верхним ресурсам вновь будет открыт. Но опять же, это бывает очень редко, и нужно хорошо постараться и изрядно набедокурить, чтобы попасть в такую вот «немилость».

3. МОЛИТВЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

В данной части рассмотрены основные заболевания и молитвы, помогающие искоренить их первопричины, которые, как я уже говорил, лежат в духовной сфере. Естественно, причины есть и на всех остальных уровнях: на психологическом — искаженное восприятие мира, установки и стереотипы; на энергетическом — сбой в работе энергоканалов и чакр; на телесном — неправильный обмен веществ, зашлакованность, авитаминоз и т. д. Но так как мы рождаемся в первую очередь духом, заточенным в материю, именно духовные причины наших недугов и проблем име-

ют первостепенное значение, а значит, и влияние на всю нашу жизнь.

Я хотел бы, чтобы ты, взяв на себя полную и безоговорочную ответственность за любые свои недуги, начал воспринимать их не как надоедливую муху, от которой хочется поскорее избавиться и забыть, а как «перст указующий», то есть тот же Вектор, показывающий правильное направление или, скорее, что выбранные тобой путь, взгляд или жизненная позиция не верные. Как пишет Валерий Синельников — «Возлюби болезнь свою», а я добавляю: «ибо она помогает тебе узреть путь ложный».

Чтобы ты мог осознать духовные причины своих болезней и искоренить их с помощью молитвы, ниже приведена таблица.

С данными молитвами можно работать как по отдельности, выбирая соответствующие твоему состоянию, так и в системе, прочитывая их одну за другой. Даже если у тебя нет приведенных здесь заболеваний, чтение молитв из таблицы 4 не будет лишним. Это поможет тебе оставаться в равновесии и не дожидаться, пока душевное состояние перейдет в стадию болезни тела (так сказать для профилактики).

Таблица 4

Болезни	Причины	Молитва	Действие
Слуха	Человек не слышит голоса Бога (внутренний голос, Вектор), из поколения в поколения в детях убивается вера.	Господи, исцели глухоту души моей и да пребудет глас Твой в сердце моем вовеки веков.	Человек начинает прислушиваться к ощущениям, слышать Вектор, осознавать свои кармические задачи.
Зрения	Человек не видит собственных грехов (не наблюдает за собой), происходит накопление собственных или родовых духовных долгов.	Господи, отверзи мне очи духовные, дабы видеть мог пути покаяния и нетленный свет царствия Твоего.	Человек начинает брать на себя ответственность, смотреть на себя, осознавать свою роль в происходящем.

Кожи	Вражда с близкими, непрощенные обиды, месть.	Господи, очисти меня от проказы душевной, да не возмутится ум мой против ближнего и сотвори сердце вольно от памяти обид.	Уходят эмоциональные зажимы и блоки, происходит переработка душевных ран, переориентация с прошлых переживаний к настоящим.
Бронхов, легких, дыхательных путей	Отсутствие чистой молитвы, воздуха души в нескольких поколениях.	Господи, наполни легкие души моей молитвенным духом царствия Твоего.	Происходит наполнение духовной энергией.
Пищеварительной системы	Нет стойкости в житейских испытаниях, душевные язвы (психологические блоки) переходят на физический уровень.	Господи, научи душу смирению в скорбях мира. Исцели язвы души моей пищею духовной.	Молитва помогает научиться ПРИНЯТИЮ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ, и переориентироваться с исключительно материальных ценностей на духовные задачи, поставленные перед человеком Вселенной
Сердечно-сосудистой системы	Не проложены или заблокированы каналы для чистых высоких энергий.	Господи, укрепи по вере моей сосуд духовный, дабы соделался он достойным вместилищем Духа Святага.	Раскрытие и очищение энергоканалов.
Крови и генетические (лейкозы, онко)	Нарушение космических законов в масштабах человечества, в том числе жесткий отказ выполнять предназначенные задачи.	Господи, обнови дух мой, очисти душу, просвети разум, научи жить по нерушимым законам Твоим, наполняя сосуд, Тобою созданный, чистотою совершенства.	Очищение, осознание, принятие и т.д.

Костных тканей, суставов	Скелет — основа организма. Слабое основание храма души на духовном уровне, при отсутствии веры.	Помоги, Господи, воздвигнуть храм души моей на камне крепком вместо песка. Укрепи основание веры моей, и да будет оно нетленно во веки веков.	Переориентация с тленных (временных) ценностей на духовные (вечные).
Мозга	Слабая, энергетически нарушенная связь сознания и подсознания. Человек теряет память о своей Небесной Родине.	Господи, воскреси во мне память об отчем доме души моей заблудившей, дабы не отнялся путь возвращения в небесный чертог Славы Твоей.	Осознание себя в первую очередь духовной сущностью со своими задачами, предназначением и путем и лишь затем — телом, желаниями и эмоциями.
Иммунной и эндокринной системы	Отсутствие духовной защиты, упования на помощь Господа. Человек пытается контролировать поток жизни и решать все сам.	Господи, отними у меня всякое земное попечение и сохрани душу мою в нетлении силою Честного Животворящего Креста.	Отступление тотального контроля, умение принимать то, что есть, не сопротивляясь и не страдая; жить здесь и сейчас.
Почки, мочевой пузырь	Душа не имеет сил очиститься по причине гордыни, отсутствия покаяния, т.е. признания своей ответственности в чем-либо.	Господи, научи меня видеть прегрешения мои и очисти душу через покаяние.	Молитва помогает научиться брать на себя ответственность; принимать и сопротивляться со своими переживаниями.
Детородных органов (бесплодие)	Отсутствие творчества, животное существование (т.е. жизнь по принципу «жрать, ржать, срать»), когда душа не приумножает духовный капитал.	Господи, научи меня приумножать духовное богатство Твое, дабы не вышло древо, дающее плоды жизни.	Молитва помогает раскрыть творческую энергию, слышать Вектор и идти путем своего предназначения и самосовершенствования.
Заключительная молитва на весь организм		Господи, сохрани все члены души моей в нетлении и чистоте для перехода из жизни временной в жизнь вечную, и да пребудет Царствие Твое во мне, а я в Нем во веки веков. Аминь.	

4. ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧАКРЫ В СОЧЕТАНИИ С МОЛИТВАМИ

Работа с энергетикой и телом на клеточном уровне

Еще один метод, который я хочу тебе предложить, можно считать реанимационным — обладающим мощным и быстрым воздействием. И если уже перечисленные молитвенные системы подходят для каждодневного применения и постепенного, фундаментального восстановления нормального функционирования тела и биополя, то так называемое «дыхание через чакры» нужно использовать не постоянно, а лишь по необходимости, во время появления или обострения симптомов.

Как именно работает данный метод? Как известно, все в этом мире имеет сознание — вне зависимости, относится оно к живой или неживой природе. Если такая простейшая часть материи, как молекула, имеет сознание, что уж говорить о человеческой плоти.

Если рассуждать о физической составляющей болезни, то наиболее эффективные препараты — те, что воздействуют на организм на клеточном уровне, доставляя информацию о красоте, здоровье и молодости в саму клетку, заставляя ее перестраиваться. К ним относятся натуральные эфирные масла и некоторые биологически активные добавки — именно из-за своего природного происхождения они умеют «общаться» с клетками нашего тела и поэтому столь эффективны. Об этом сейчас много пишут, поэтому для тебя это, скорее всего, не новость.

Но на клеточное сознание воздействуют не только с помощью БАДов и масел. Так как каждая клетка, как и орган, имеет свою отдельную волну вибраций, ее можно перестраивать на нужный уровень, помогая работать лучше и соответствовать колебаниям здорового состояния. Сделать это совсем не сложно, *достаточно направить поток молитвенной энергии или на сам орган, или на чакру, в попечении которой этот орган находится, через «точку сборки».* Предвижу недоуменные лица: «Но ведь ты го-

ворил, что «точка сборки» — это угол, под которым смотришь и воспринимаешь мир?». Так оно и есть, просто существует проекция этой «точки сборки» на наших энергетических телах (которых семь). Она может блуждать и смещаться, соответственно смещая и угол твоего зрения, способ восприятия действительности. Очень подробно об этом пишет господин Подводный в своем труде «Возвращенный оккультизм, или Повесть о тонкой семерке». Если интересно, можешь почитать...

Сейчас же тебе будет достаточно ощутить твою «точку сборки» в позвоночнике на уровне сердца.

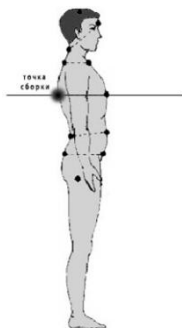


Рис. 4

Регулирование и перемещение энергии в нужном направлении происходит с помощью дыхания. Например, при проблемах с щитовидной железой ты делаешь *вдох*, представляя, что светящийся поток проникает внутрь тебя *через солнечное сплетение и останавливается* в указанном месте — «точке сборки», при этом проговариваешь про себя слова молитвы «Верую, Господи». Затем *выдыхаешь*, представляя, как поток выходит *из «точки сборки» через горловой центр* наружу, проговаривая «Помоги моему неверию!». Вот так...

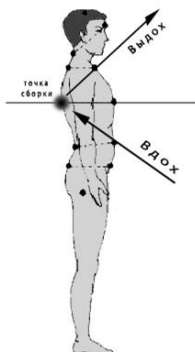


Рис. 5

Затем сразу *делаешь наоборот*: вдыхаешь *через горловой центр* в «*точку сборки*», проговаривая «*Верую, Господи*», а выдыхаешь *из «точки сборки»* *через солнечное сплетение*, проговаривая про себя «*Помоги моему неверию!*». Вот так...

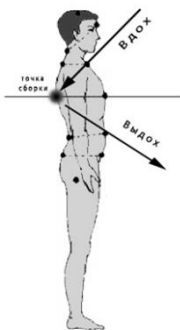


Рис. 4

Это очень мощная и эффективная практика. Использовать ее может каждый, но ограниченно — НЕ БОЛЕЕ 7 МИНУТ ЗА ОДИН РАЗ! ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ СОСТАВЛЯЕТ МИНИМУМ 2 ЧАСА! Плюс необходимо учитывать ограничения — «дыхание через чакры» нельзя использовать при серьезных обострениях заболеваний, так как чрезмерная энергетиза-

ция не желательна, ведь могут быть неприятные последствия. Поэтому технику надо применять осторожно и с умом!

Далее приведены схемы работы с дыханием для различных органов и систем.

01. Расширение сознания мозговых клеток (спазмы сосудов, гипертонические кризы)				
1.	Вдох	Через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа»	
2.	Выдох	Из «точки сборки» через темя	«Аминь!»	
3.	Вдох	Через темя в «точку сборки»	«Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа»	
4.	Выдох	Из «точки сборки» через солнечное сплетение	«Аминь!»	

02. Расширение сознания щитовидки, гортани, носоглотки (гиперплазия щитовидки, ангина, простуда, зубная боль)				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Верую, Господи»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через горловой центр	«Помоги моему неверию!»	
3.	Вдох	через горловой центр в «точку сборки»	«Верую, Господи»	
4.	Выдох	из «точки сборки» через солнечное сплетение	«Помоги моему неверию!»	

03. Расширение сознания мышечных тканей сердца (межреберная невралгия, простудные бронхов, легких)				
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острые сердечные приступы, сильная аритмия, стенокардия, тяжелые пороки и другие серьезные сердечные проблемы.				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через сердце	«помилуй мя грешного(ую)!»	
3.	Вдох	через сердце в «точку сборки»	«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий»	
4.	Выдох	из «точки сборки» через солнечное сплетение	«помилуй мя грешного(ую)!»	

04. Расширение сознания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря.				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Святые Ангелы и Архангелы»	
2.	Выдох	из «точки сборки» обратно через солнечное сплетение	«молите Бога о мне, грешном(ой)».	
05. Расширение сознания клеток детородных органов (бесплодие, простатит, позднее половое развитие у девочек)				
1.	Вдох	в «точку сборки»	«Богородице Дева, радуйся»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через низ живота	«Благодатная Марие, Господь с тобой»	
3.	Вдох	через низ живота в «точку сборки»	«Благословенна ты в женах и благословен плод чрева твоего»	
4.	Выдох	через «точку сборки»	«Яко спаса родила, еси душ наших».	

По аналогии можно работать с любым отдельным органом, направляя в него молитвенный поток энергии — вдыхая в «точку сборки» и уже оттуда направлять энергию в нужный орган.

ДЫХАНИЕ

Помнишь, в самом начале книги я предложил тебе подметить, каким типом дыхания ты пользуешься — брюшным (мужским) или дифрагмальным (женским)? Сейчас я объясню, какая между ними разница...

Дело в том, что с помощью дыхания ты не только закачиваешь в легкие воздух, но и контролируешь движение энергетических потоков, которых у тебя два — проникающий в тебя *снизу от земли через копчиковую чакру (восходящий поток)* и *сверху через теменную чакру (нисходящий поток)*. В зависимости от того, какой у тебя тип дыхания, энергия перераспределяется в органы в основном или от нижнего потока, или от верхнего.

При дыхании ЖИВОТОМ энергия идет сверху вниз (↓), что можно использовать при головной боли и повышенном давлении.

При дыхании ГРУДЬЮ — снизу вверх (↑), что поможет нормализовать состояние при упадке сил, снижении тонуса и кровяного давления.

Кроме этого, как тебе может помочь умение правильно распределять потоки с помощью дыхания?

Например, при СГЛАЗЕ резко рассеивается верхний, нисходящий поток (↓). Ты можешь ощутить (если, конечно, будешь осознан и сможешь заметить резкое изменение своего состояния), как временами уходишь в себя, впадаешь в протрацию. Достаточно подышать животом какое-то время, осознанно уделяя дыханию все свое внимание, чтобы восстановить прежнее поступление энергии.

А при ВАМПИРИЗМЕ падает нижний, восходящий поток (↑), что может ощущаться как резкая, неожиданная слабость, как будто ты проделал большую работу. Но в случаях, когда к тебе

кто-то «присосался» или только собирается, лучше всего помогает молитва «Честному Кресту». Попробуй прочесть про себя или даже вслух: «*Да воскреснет Бог! и расточатся врази Его! и да бежат от лица Его ненавидящи Его...*»! Сам увидишь результат — паразитирующий человек, не понимая, что происходит, резко засуетится, засобирает и отвалит по своим делам... или у тебя вдруг появятся силы сказать: «Так! Хватит у меня «на ушах висеть». У меня своих дел по горло. Так что, пока!» — и гудки в трубке...

ВЫВОДЫ

Итак, помимо возможности научиться наблюдать за собой я предоставил проверенные тысячелетиями молитвенные системы, восстанавливающие энергетический и психоэмоциональный баланс. Благодаря молитвам ты САМОСТОЯТЕЛЬНО можешь почистить и организовать свое тело и энергетическую структуру так, чтобы иметь силы справляться с любыми трудностями и вырваться-таки из болота на творческие просторы жизни... то есть те, где главной целью является проработка и доработка собственной личности, самосовершенствование и самореализация, а не конфликты, скука и болезни...

Но опять же, тебе придется изрядно попотеть, настойчиво шаг за шагом продвигаясь к намеченной цели, непрерывно наблюдая за своими реакциями и с помощью молитвы выстраивая свое внутреннее пространство нужным образом.

Я не тешу себя надеждой, что из сотни прочитавших эту книгу именно ты окажешься одним из двух, у которых хватило намерения выбрать верное направление и, что самое сложное, пойти до конца, превратив жизнь в «путь война».

Часть III

Предназначение

Когда твой главный путь вдруг обрывается,
И ты думаешь, что это чувство не уйдет,
Когда тебе нужно с чего-то начать,
Я буду здесь.

И когда кажется, что все разрушено,
Ты не можешь дышать,
Ты не знаешь, чем отвлечь мысли,
Когда тебе нужно с чего-то начать,
Я буду здесь.

Tiesto «I will be here»

ГЛАВА 1. ДОЛГ

ПУТЬ ВОИНА

«Мыслитель эзотерической ориентации и мистик» Карлос Кастанеда в своих книгах «Отдельная реальность» и «Путь в Икстлан» описывает систему взглядов и практик, так называемый «Путь воина», который определяется им как «НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ». «Рекомендации, которые дает дон Хуан Кастанеде, являются основой Пути воина:

1. Стереть личную историю (избавиться от прошлого и отождествления с ним) — необходимо для освобождения от суждений и ожиданий других людей, особенно тех, которые хорошо с нами знакомы (родителей, супругов, детей и друзей).

2. Избавиться от чувства собственной важности (от Правоты и Значимости) — оно уменьшает личную силу человека

и мешает ему трезво оценивать ситуацию, побуждая его чувствовать себя оскорбленным, препятствуя возможности делать выбор и действовать в соответствии с Вектором (так как обида и другие эмоции полностью заглушают Внутренний Голос).

3. Использовать смерть в качестве советчика (избавиться от будущего, быть здесь и сейчас) — видеть незначительность всех действий перед лицом смерти.

4. Принять ответственность за свои поступки (избавиться от мысленного пережевывания того, что было, и того, что должен сделать; от размышлений перейти к Осознанным Действиям) — не сожалеть о своих поступках и решениях и не подвергать их сомнению, поскольку человек смертен и времени на сожаления у него нет.

5. Стать недоступным (справиться с «хочу» и восстановить равновесие между тем, что ты отдаешь Миру, и тем, что получаешь) — касаться окружающего мира с осторожностью, не брать от него лишнего. «Ты не съедаешь пять куропаток, ты ешь одну».

6. Избавиться от планирования и распорядков в жизни (Спонтанность, Творческое приспособление, Вектор) — отказаться от связывающих планов и распорядков, стать свободным, текучим, непредсказуемым, способным постоянно менять направление в зависимости от ситуации.

7. Принять настроение воина (не реагировать, пребывать в спокойствии, без эмоциональных реакций) — совершать все поступки в состоянии самоконтроля и отрешенности, быть безупречным (то есть осознанным)».

Да, эти рекомендации великолепны и это действительно «наиболее эффективный способ жить», так как при выполнении всех вышеперечисленных условий жизнь перестает быть страданием и превращается в приключение. НО... как их соблюсти? Как им научиться? Ведь это очередная ситуация, когда знаешь, КАК должно быть, но КАК этого добиться — остается вопросом. «Легко сказать, трудно сделать».

Хотя я надеюсь, ты уже понял: с помощью наблюдения и соприкосновения со своими реакциями ты можешь освободиться от сковывающих тебя пут и начать шествие увлекательным и непредсказуемым «Путем воина»... Ты все еще не знаешь, зачем это тебе? Чем этот путь отличается от того, которым ты идешь сейчас? Ну что ж, я объясню...

ЗАДАЧИ

От тебя требуется (Богом, Вселенной, Высшим разумом, как не назови...) не так уж и много, ничего сверхъестественного —

*живи себе спокойно, наслаждайся жизнью,
попутно выполняя свою миссию
и совершенствуя свою личность.*

Вот и все — не такая уж и сложная, но при этом ТВОЯ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА, СМЫСЛ ТВОЕЙ ЖИЗНИ!

Не ссы, непосильную ношу тебе не дадут — *на тебя никогда не возложат задач больше и тяжелее, чем ты сможешь справиться*. Если ты постоянно несчастен, ноешь и жалуешься, это происходит не потому что «жизнь ломает и прогибает», а потому что ТЫ выбрал быть слабым, деградировать, тупить и ничего не делать для своего развития, а именно потакать своему страху и боли. Если уж на то пошло, то абсолютно **все в тебе** — и физическое тело, и энергетическая система (способность проводить энергию) — **подогнано под те задачи, которые ты должен выполнить в этой жизни**. У каждого они свои, и мы их коснемся в данной части книги.

Ты сможешь не только выяснить, *какие задачи ИМЕННО ТЫ должен реализовать на протяжении этой жизни*, то есть в чем твое предназначение, но и понять, почему одним из главных условий их выполнения является умение наблюдать за собой и освобождаться от эмоциональных реакций, то есть быть осознанным.

Из первой части книги тебе стало ясно (по крайней мере, я на это надеюсь), что *если выбор и последующее действие сделаны осознанно, то они являются наиболее эффективными и ведут в верном направлении, что освобождает тебя от страдания и помогает рулить в правильную сторону* (личностного, семейного, материального роста и т.д.). Сейчас же ты сможешь увидеть результаты осознанного выбора на более глобальном уровне, то есть на уровне поставленных перед тобой задач, что несомненно имеет больший вес и значение, чем стремление к беспроблемной жизни (а разве не для этого ты читаешь книги, подобные этой?). Да-да, ты не ослышался,

есть вещи поважнее,

чем **просто жить** в комфортных условиях, будучи ничем не обремененным.

И вот что удивительно! Когда ты это понимаешь и ставишь наипервейшим приоритетом выполнение своих кармических (тех, что ты ДОЛЖЕН выполнить) задач и преодоление внутреннего дискомфорта (который само собой будет возникать на этом пути), жить действительно становится просто — **жить просто!**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

Я, конечно, понимаю, что когда в доме тупо нечего жрать, а крик голодных детей не дает нормально выспаться, тут уж точно не до мыслей о высоком. Единственное, что вертится в голове, — это «где взять денег». НО... дело в том, что ты живешь не во времена барщины и оброка, а в мире, где вопросы еды и крова поставлены на конвейер, а значит, у тебя остается достаточно свободного времени, чтобы заниматься своим воспитанием. Нам поэтому и дали на рубеже смены эпох достаточно возможностей, чтобы подумать о своей душе. НО... вместо этого ты не знаешь, куда деть свободное время, — забиваешь его всякой ерундой и ересью, высосанными из пальца проблемками и задачками...

Разве нет?

РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЯ

Опять же, я не призываю думать только о высоких материях, а о хлебе насущном забыть — нет. Я говорю, что в жизни необходимо равновесие: «все хорошо в меру». Оглянись вокруг, посмотри, что происходит. Люди, и ты, кстати, тоже, думаете или только о земном (деньги, секс, еда, гулянки — неизменно следуя велениям тела, неугомонной свиньей требуя «жрать, срать, ржать» и трахаться!)... или же наоборот, только о духовности, личностным росте и благе всего человечества, забывая, что пиво и чипсы тоже нужны.

*Научиться жить по законам материального мира,
не забывая о первенстве своих духовных, кармических за-
дач*

*(то есть жить и решать «проблемы», четко осознавая,
что это даст для твоего развития) —*

*вот то равновесие, которое ты должен привнести в свою
жизнь.*

Господь мудро и гармонично устроил наш Мир. Даже если ты включишь ТВ новости и в очередной раз ужаснешься творящемуся в мире хаосу и беспределу, знай — все происходящее является отражением принципа «равновесия и гармонии», на котором строится этот Мир.

Но не бойся, я не собираюсь пичкать тебя своими представлениями об устройстве Мира, у меня другая задача — показать тебе способ *избавиться от ненужного хлама и стать более целостным, научить самосовершенствоваться без посторонней помощи*. Как только у тебя это получится, ты автоматически начнешь задавать более интересные вопросы, чем «Пачаму он меня не любит?». Какие? Ну, например, «чему я должен научиться на протяжении этой поездки»? Или вот еще — «должен ли я уде-

лять больше внимания своим личным отношениям или сейчас для меня важнее карьера?»).

Освободившись от эмоциональных реакций, ты наконец-то сможешь думать не о том, как бы избежать боли и не оказаться в луже, а о том, что ты должен воплотить и чему научиться — ставя развитие своей личности главным приоритетом.

*Высшая ступень сознания человека —
это **осознание долга** (самосовершенствования и выполнения поставленных задач)
перед Богом и самим собой.*

Если даже перед собаками стоят задачи по развитию (например, перестать быть трусливой «шавкой» или научиться быть покорной хозяйину), то что уж говорить о тебе. Когда-то ты заслужил право быть человеком, а не животным, но по многим параметрам продолжаешь им оставаться. Как в экспериментах у Павлова — зажгли лампочку, пошла слюна, так и у тебя — назвали козлом, дал в табло. Стыдно, товарищи! Стыдно! Если и бить кому-нибудь наглое лицо, то уж точно не за то, что обидели-оскорбили, а чисто «из любви к искусству».

Вот, пожалуйста, тебе первая задачка, а точнее ЗАДАЧА НОМЕР ОДИН (которой, кстати, посвящена вся первая глава), одновременно являющаяся задачей минимум на эту жизнь —

*ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖИВОТНЫМ,
НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ОСОЗНАННО.*

Если не смог научиться хотя бы этому, то считай, что жизнь профукал почем зря, вне зависимости от того, сколько домов купил, деревьев насадил и отроков наплодил... Не научился справляться со своей болью и страхами — сразу ДВА... НЕ ЗАЧЕТ без раздумий!

КАРМА

Почему это так важно — быть осознанным?

Да, осознанность избавляет твою жизнь от страдания и внутренних противоречий. Да, осознанность помогает тебе учиться и творчески реализовываться. Но кроме этого в умении наблюдать за своими реакциями есть еще один огромный плюс. Чтобы его понять, тебе необходимо разобраться в понятии «**карма**» и в том, из чего состоят кармические задачи, которыми тебя нагрузили в этой жизни. Для этого, к сожалению, придется погрузиться в размышления о мироустройстве. Заранее хочу сказать, что мне, как автору, абсолютно неинтересно, согласен ты с моими представлениями или нет. Я никому ничего не навязываю. Хочешь — бери, хочешь — нет. Меня не волнует, кто из нас окажется прав, для меня намного важнее, что предлагаемый мной способ виденья мира («точка сборки») делает жизнь неизмеримо проще и понятнее.

Многие говорят: «Это карма (судьба, фатум, предрешено)!» или «От судьбы не убежишь», подразумевая, что существует некая предопределенность в том, что с нами случается. Например, твоя встреча с возлюбленной: «Ты влюбился в нее с первого взгляда — это была ваша судьба!». Вопрос только: «Зачем ты должен был встретить ее и испытать все последующие события от первого секса, женитьбы и рождения ребенка до смерти возлюбленной или «подлой» измены с сантехником Васей на третьем году совместной жизни»? А?!

Если допустить мысль, что твоя душа бессмертна и она проживает бесчисленное количество воплощений — начиная свое развитие, как утверждают некоторые религии, с минерала, продолжая растением, животным и, наконец, достигая уровня человека — с целью приобрести определенную структуру, умения и навыки, то становится понятным,

зачем от тебя требуется пережить тот или иной опыт?

*А затем, чтобы ПЕРЕЖИВ его, ты смог
чему-то НАУЧИТЬСЯ и стать чуточку другим -
смог ПРЕОБРЕСТИ определенный НАВЫК, УМЕНИЕ,
ЗНАНИЕ!!!*

Например, та же измена жены — не более чем возможность научиться бить морду, или быть свободным, не привязываясь к отношениям, или прощать (каждому свое)... И пока ты этому не научишься, ты будешь «наступать на одни и те же грабли». Тебе будут посылаются ситуации, провоцирующие на тот поступок, который ты должен совершить. Поэтому я предпочитаю думать, что слово «карма» происходит от санскритского «карман», то есть «дело действие, труд».

*Карма — это то, чему ты должен научиться, что пережить и кем ты должен стать. Реализовать карму,
и этим стать лучше, подняться на ступень выше —
задача всех людей,
и у каждого она своя.*

Именно поэтому ты ни на кого не похож, отличаешься от любого другого человека на Земле и живешь в тех и с теми условиями (под условиями я подразумеваю ограничения и возможности), с которыми живешь. Потому что кармические задачи у тебя отличные и от пресловутого сантехника Васи и от Майкла Джексона (Царство ему Небесное). НО это еще не все...

Эх, если бы ты выполнял лишь поставленные перед тобой задачи, проживая свои воплощения безупречно... К сожалению, так не бывает. До того, как ты здесь оказался, ты наверняка умудрился изрядно *испоганить свой путь лишними, ненужными поступками* — и дело тут вряд ли ограничивается средненькими обманами, мелким мошенничеством и ворованными конфетами. Я не знаю, сколько хлама ты умудрился накопить за эту и все прошлые воплощения, но могу предположить, что изрядно.

Судить об этом можно по тому, в насколько сложных условиях ты родился и сколь высоки были препятствия на твоём пути.

Кроме этого, ты не выполнял те задания по саморазвитию, которые перед тобой ставили. Вот и получается...

Все, что ты сделал лишнего, ненужного, и

все, что не выполнил, но должен был,

то есть все твои проступки

вкуче составляют общую массу кармических долгов.



Рис. 16

На эту жизнь тебе дается лишь часть из того, что ты должен расхлебать, — доделать и пережить. Например, в прошлом воплощении тебе дали хорошие мозги, и вместо того, чтобы потратить время на изобретение вечного двигателя (который тебе было положено изобрести), ты прозябал в бесполезных интеллектуальных спорах на кухне и в пылу очередного сражения зашиб табуретом очередного собутыльника. Во-первых, ты не изобрел то, что положено. Во-вторых, сделал то, о чем тебя не просили, — убил другого. Естественно нарушив этими двумя пунктами положенное развитие всей Вселенной. Итого, твой кармический долг составляет... Короче, в одном из следующих воплощений ты

рождаешься тупицей, который должен стать вундеркиндом и изобрести транзистор (что дается огромным трудом)... плюс к тому, выполнить часть работы убитого тобой человека... Ну, или может просто самому пережить насильственную смерть, что тоже не очень приятно. И это если не считать, что ты накопил в позапрошлой, позапозапрошлой и позапозапозапрошлой жизнях... Со всем кармическим грузом ты не сможешь справиться за одно воплощение, поэтому тебя наделяют лишь его частью, соразмерной с твоими силами и возможностями. То, что ты должен реализовать за одну жизнь, назовем *актуальной кармой*, то есть той, что ты реализуешь в настоящее время.



Рис. 17

И все вроде бы ничего — «живи себе спокойно, наслаждайся жизнью, попутно выполняя свою миссию и совершенствуя свою личность», а заодно расплачиваясь с долгами, НО ведь ты этого не делаешь, продолжая идти неизвестно куда, решать бесконечные проблемы, реагировать рефлекторно, жить почти в полной неосознанности.

Единственное, как ты мог накопить свой кармический багаж, —

это на эмоциях, реагируя рефлекторно, неосознанно.
 Потому что если ты осознан,
 то выбираешь верный путь самосовершенствования и
 самореализации,
 если неосознан — сбиваешься с пути.

А что это значит? И в этой, и в последующей жизни ты мало того, что не выполняешь поставленные перед тобой задачи, не расплачиваешься с долгами и не становишься лучше, но и в своей неосознанности создаешь новые долги — убивая, обманывая, трусая, страдая, беря больше, чем тебе нужно, или желая слишком многого... тем самым добавляя к уже имеющемуся долгу еще и еще...



Рис. 18

С чем-то ты несомненно справляешься, молодец. Учишься доверять Миру, не винить себя, слушать других людей, жить тем, что есть... НО вопрос: какова разница между тем, с чем ты расплатился, и тем, что ты накопил? Подумай сам...

Накопленная за эту жизнь карма (собственно, как и весь кармический долг) состоит из *поступков, совершаемых под влиянием обычных страстей и желаний*. Все действия, производимые ради получения выгод и благ в настоящем или в буду-

щем, управляются законом «накопления кармы».



Рис. 19

Подобно тому, как жареное семя не прорастает, так и бескорыстные, бесстрастные (без страстей, то есть без эмоций), *осознанные действия* не приводят ни к каким — хорошим или плохим — результатам в твоей жизни. Таким образом,

ты попадешь под влияние закона накопления кармы, когда:

*так или иначе зависишь от окружающей среды,
подчинен влиянию обычных страстей и импульсов жизни
и поступаешь в соответствии с требованиями своего
безграничного «хочу».*

Бескорыстные и лишённые страсти, то есть вполне осознанные, поступки не вызывают ни хороших, ни дурных последствий. Наоборот, они способствуют искоренению, разрушению уже накопленных последствий твоих прошложизненных недоделок и переделок, поступков, которые ты тогда совершил или не совершил, находясь под влиянием привязанности или пристрастия, корыстных надежд или опасений, будучи неосознанной скотиной.

Выплаченная карма — результат твоих осознанных действий, то, с чем ты справился, чему научился и что пережил. Оставаясь

на протяжении жизни бесстрастным, то есть без страстей, без переживаний и делая то, что от тебя требует Внутренний Голос, идя туда, куда указывает Вектор, ты, то есть душа, заключенная в теле, становишься совершеннее, лучше, таким образом справляясь с возложенными на тебя задачами. Достигая освобождения от эмоциональных реакций и осознанности, ты выходишь из подчинения закону накопления кармы, живешь и действуешь в атмосфере свободы и благополучия. Вот *насколько важно уметь наблюдать за своими реакциями, ведь от этого напрямую зависит, выполняешь ли ты свое предназначение, имеет ли твоя жизнь настоящий смысл.*

УТЕРЯННЫЙ СМЫСЛ

Ты, конечно, можешь считать все вышесказанное бездоказательной религиозно-эзотерической ерундой. Пусть так. Я говорил, что не собираюсь ничего доказывать. Принимать мой способ видения устройства нашего мира или нет — целиком и полностью твое дело, НО...

Допустим, все, что я тебе наговорил про кармические долги и твои задачи в этой жизни, не верно. Допустим, мы просто появляемся из неоткуда и в никуда же уходим, умерев. НО тогда какого черта ты живешь? Зачем? В чем твое предназначение? ОТВЕЧАЙ!!!

Получить максимум впечатлений от этой жизни: переспать с как можно большим количеством партнеров, сожрать как можно больше трюфелей, проваляться как можно больше дней на пляжу, а затем отдуплиться?

Или накопить — как можно больше бабла, домов, машин и брильянтов, а затем с успехом сдохнуть, приделав к гробу багажник?

Или достигнуть вершин карьеры, власти и славы, а затем, держась за нажитую значимость, опять же сгнуть под тяжестью бронзового памятника в твою честь? Это твой смысл?

А может встретить «великую любовь» и оставить после себя

большой и распростертый по всем континентам род, а? Лозунг твоей жизни: «Кури, бухай, плоды уродов»?!. Чтобы и они жили лишь для размножения без какой-либо высшей цели...

Увы, это все скучно, банально и неинтересно... Ну, давай, придумай что-нибудь поинтересней. Ну-у?!

Правильно, не можешь... Слышишь, ты не способен придумать ничего более-менее интересного без принятия себя духовным, многомерным, бессмертным существом, потому что любые другие причины жить, какие могут быть у бессмертной души, не имеют смысл, так как ограничены самой жизнью.

*Жизнь ТОЛЬКО ради материальных
и физических ценностей —
ЭТО ОТСТОЙ!*

Без духовной составляющей она бессмысленна!

Большинство людей строят свое представление о смысле жизни (а оно есть у всех, так как без него жить очень сложно), ограничивая себя лишь одним воплощением. Все возможные смыслы только что были мной перечислены — семья, работа, деньги, удовольствия. И это все?! Лично мне маловато. Я считаю огромной ошибкой делать своей основной ценностью чтобы то ни было в материальном мире — будь то брак, дети, учеба, работа, дом или накопления — потому что

*какой смысл может быть в том,
что не имеет смысла из-за своей бренности?
«Ничто не вечно!»,
если ты живешь лишь в материальном мире.*

И супруг, и дети, и деньги, и карьера, и слава... все это хорошо. НО... если ты ограничиваешь себя лишь этим (а значит, и завышаешь их значимость), эти люди и вещи будут приносить тебе не столько радость, сколько боль.

Не спору, я сам не дурак попутешествовать, вкусно покушать и пообниматься с любимой женой, то есть получить максимум материальных и физических удовольствии от пребывания на Земле. НО... это лишь *приятное дополнение к основным кармическим задачам*, которые я должен выполнять и отрабатываю день ото дня.

Даже если я не прав в своих представлениях (что меня совершенно не пугает), я все равно остаюсь в выигрыше, так как четко знаю, ЧТО ОТ МЕНЯ ТРЕБУЕТСЯ, и при любом раскладе, как бы ни менялась жизнь, продолжаю следовать за направляющим меня духовным Вектором. Мое лучшее приобретение — осознание главных целей: РАЗВИВАТЬСЯ и ПОЛУЧАТЬ ОПЫТ. Моя жизнь кардинально изменилась после того, как я это понял и начал жить, занимаясь самосовершенствованием и обработкой накопленных долгов.

Принимая эту «точку сборки», этот способ воспринимать действительность, ты приобретаешь стабильность, которую физический мир дать просто не в состоянии из-за своей изменчивости. Ты приобретаешь утраченный смысл, меняя приоритеты с второстепенного на главное — с материального «достатка-благополучия-стабильности» на духовный «рост-развитие-опыт». Разница такая, как между скучными буднями и увлекательным приключением. Попробуй сам и ты почувствуешь различие. Для этого достаточно лишь ответить на вопросы следующей главы и начать развивать то, что ты должен развить... пережить то, что ты должен пережить... на протяжении всей жизни, стараясь научиться быть гармоничной личностью — без перекосов и страстей.

СЛУЖЕНИЕ И НАГРАДА

Получается, что ставя во главу стола получение опыта и развитие (очищение от ненужного хлама, страха, боли, комплексов, а затем приобретение новых личностных характеристик и навыков), *делая себя лучше, ты одновременно делаешь и мир вокруг*

себя лучше — ты ему как бы служишь. Твое служение и заключается в самосовершенствовании. Задачи просты как дважды два:

1. понизить уровень внутреннего шума (эмоционального и ментального), чтобы
2. ощущать контакт с телом, чтобы
3. уметь слушать Вектор, Внутренний Голос и
4. идти туда, куда тебя ведут знаки и ощущения — не сопротивляясь — и
5. быть там, где ты должен быть,
6. оставаться там осознанным, не реагировать,
7. чтобы делать то, что ты должен делать.

Вот твоё служение этому Миру. И просто, и сложно одновременно.

«Зачем и почему» это нужно Миру — не имеет значения. Думать над этим, лишь забивать лишним голову. Намного важнее, что выполняя свои непосредственные обязанности, ради которых ты и был-то рожден, как и положено в хорошей сказочке, ты получаешь приятные вознаграждения — которые ты больше нигде не сможешь получить. А именно, за верное служение ты *получаешь удовлетворение своих запросов* (проще говоря, то, чего хочешь). Помнишь, в первой части книги я говорил тебе, что все имеет свою цену и для выполнения твоих желаний одной только визуализации и вымаливания у небес подачи — маловато. Хавлявы в этом мире нет. За все надо платить. Вот как раз

*саморазвитие и личностная трансформация,
а также умение слышать и следовать за Вектором —
это и есть цена за выполнение твоих желаний.*

Но помимо этого есть еще одна важная вещь, а точнее «апгрейд», который ты можешь получить, выполняя необходимые условия. Назову его словами А. Подводного, ибо он великолепно описал это в «Повести о тонкой семерке»: *«При этом плата за верное служение... это само по себе бытие человека в состоя-*

нии с сильным потоком, который упорядочивает мир и делает его законы более осмысленными и видимыми». Да-да, это та самая жизнь без страдания, полная событий и действий, которую так хотят все люди.

ДОЛЖОК И СЧАСТЬЕ

Вот, что получается по факту, — ты с миром (Вселенной, Богом, Высшим Разумом...) заключил договор на оказание услуг, по которому ты обязуешься воплощать в физическом мире творческую энергию, а о тебе взамен будут заботиться, выполнять твои просьбы, организовывать увлекательный досуг и увеличивать возможности. Но перед тем, как ты сможешь «воплощать в физическом мире творческую энергию», тебе необходимо избавиться от всего, что будет мешать ее воплощению. С тобой дело обстоит так же, как с канализацией, — если труба забита дерьмом, то вода не может по ней течь. Пока ты не освободишься от шлаков, засоряющих тело, энергетику и мысли, пока не станешь более структурированным и гармоничным, не сможешь выполнять условия договора. А так как «договор [с Богом] дороже денег», то от его выполнения тебе никуда не деться.

Ты можешь возразить: «Что-о?! Я никому ничего не должен, ни с кем не договаривался и поэтому пошли все на ... со своими договорами, которые я в глаза не видел!». Увы, товарищ, я тебе вот что скажу: «Тебя никто не заставлял рождаться... Ты сам выбрал именно эту жизнь, которую ты сейчас проживаешь со всеми «проблемами», которые в ней были, есть и будут... Ты выбрал это тело, этих родителей и детей, эту эпоху и этот город... ты заранее знал, ЧТО тебя ждет на Земле, но все же решил попытаться сделать себя и этот мир лучше, отработать то, что ты успел натворить или что не доделал. А теперь ты сидишь и ноешь, что у тебя все плохо, все кругом козлы и мир дерьмо. А как этому Миру не быть дерьмовым, если в нем девяносто восемь процентов таких ... как ты, которые ноют, страдают и ничего не делают, отвергая свою ответственность за все происходящее с ними?! А? Не слышу

ответа!».

Бог так устроил, что за процесс размножения ты получаешь награду — оргазм (что вполне понятно, ведь при нынешнем уровне сознания человека, если бы размножаться было больно, то мы бы давно вымерли). Так же и с выполнением условий договора — ощущение «счастья» (или по-другому радости бытия) Он привязал к служению. Если ты развиваешься и делаешь то, что от тебя требуется (реализуешь карму), тебе хорошо... если же нет, ты чувствуешь внутренний дискомфорт, негатив и скуку, вплоть до появления сильных депрессивных состояний. Именно поэтому

Счастье — это непрерывный процесс самосовершенствования и реализации своего творческого потенциала.

Как только ты остановился, стараясь схватить и удержать то, что, как тебе кажется, принесло это приятное ощущение (человека, ситуацию или вещь), счастье ускользает за поворотом, оставив тебя наедине с пустой безделушкой... Вдобавок ко всему на тебя сразу обрушиваются всякие разного рода неприятности, заставляющие твое ленное, обрюзгшее тельце двигаться дальше и выполнять то, что ты обещал по договору.

Счастье (радость жизни, бытия) — определенная энергия мира, проходящая сквозь тебя. Как только ты идешь не туда и делаешь не то, канал, по которому поступает эта энергия, пережимается, и ты начинаешь чувствовать внутри себя что-то не то...

СВОБОДА ВЫБОРА

— Не собираюсь ничего делать! Пусть я хоть сгнию заживо, но я никому ничего не должен, — скрестив руки на груди и нахмурившись, отвечает особо упрямый читатель.

— Как хочешь, — пожимаю я плечами, — твое дело. А я, пока ты гниешь и болеешь, буду идти, куда меня ведут, купаясь в потоках живительной, благодатной энергии, выполняя свой долг.

Читатель сидит «набычившись», но через несколько минут не выдерживает и кричит:

— Так что, я, получается, божья «шестерка» и у меня даже выбора нет?

— Во-первых, не «шестерка», а партнер Бога. Ведь ты, как и любой другой человек, помогаешь Ему творить этот Мир... ты со-творец этой Вселенной, — спокойно отвечаю я. — А во-вторых, свобода выбора есть всегда: хочешь — следуй договору, а хочешь — нет...

— Но ведь условия таковы, что если я не буду учиться наблюдать и получать опыт, то у меня будут проблемы, мне будет плохо и счастья мне не видать, как своих ушей. Но я так не хочу!

— А как ты хочешь, милый мой? — наигранно ласково спрашиваю я. — Ничего не делать, не прикладывать усилий и чтобы все было, чтобы Мир подстраивался под твои потребности и запросы за «спасибо»? Халява, плиз? Такого не бывает! **Партнерство предполагает взаимовыгодное сотрудничество.** Слышишь? **ВЗАИМОВЫГОДНОЕ!** Ты — миру, мир — тебе.

— Но ведь тогда все равно получается, что выбора у меня нет. Или я иду предназначенной мне дорогой и получаю, что нужно; или оставляю все, как есть, но при этом страдаю всю жизнь, а вдобавок ко всему скапливаю довесок геморроя на следующее воплощение. Где ж тут свобода выбора?

— Так ведь ты свободен выбрать второй вариант.

— Какой дурак его по собственной воле выберет?

— Хм-м... ну ты наивняк, — смеюсь я. — Оглянись, весь мир выбирает не выполнять условия договора. 98% населения Земли страдают.

— Но ведь это глупо! — удивляется читатель.

— Постой, а ты думаешь, что ты другой? Что ты сейчас дочитаешь эту книгу и начнешь эффективно работать с собой, стараться отслеживать свои реакции, релаксировать,

молиться, постепенно приближаясь к своей линии жизни?

— Кончено!

— Как долго — день или месяц? Давай только без биения себя в грудь, — неприязненно морщусь я. — Знаешь, сколько таких рьяных «воинов» собирались и собираются идти своим «путем», отступая перед буднями.

— Я не такой!

— Послушай, я очень надеюсь, что у тебя получится, НО... статистику не обманешь — всего лишь два из сотни. Как только от тебя потребуются постоянное последовательное действие, как только тебе придется переживать раз за разом сокрытую БОЛЬ, как только понадобится потратить силы на то, чтобы вместо фильма почитать молитву... вот тут-то ты и проявишь свою «свободу выбора», данную тебе Богом, и выберешь... поленишься: «Ай, потом!», «Ай, не получается. Я, наверно, безнадежен!», «Ай, надо другой способ поискать. Этот мне не подходит!», «С ПОНЕДЕЛЬНИКА НАЧНУ...». Ты будешь заниматься самообманом всю жизнь, поэтому махни рукой заранее и страдай себе на здоровье. Я не шучу. По крайней мере, врать сам себе перестанешь, что «получится и хочу».

ПЯТЬ С ПЛЮСОМ

Как ты уже понял, мир не оставит тебя в покое, продолжая пинать, выбивая из твоей затхлои, прогнившей зоны комфорта. Так или иначе, не в этой жизни так в другой, но давящий груз заставит тебя вскрикнуть от боли и, засучив рукава, научиться самостоятельно избавляться от нее, а там и условия договора недалеко... Ты можешь отдалять (усугубляя условия) момент начала работ, но всегда отлынивать от них ты не вправе (так как и создавался ради них). Вопрос только, «сколько и какой интенсивности боль ты сможешь вытерпеть, пока тебе не надоест страдать, и ты наконец-то сдвинешься с мертвой точки»? Как глубоко ты опустишься в своей лени, и сколько жизней на

это потребуется? А если учесть, что чем легче спуск, тем тяжелее подъем... Ты просто не представляешь, каких страданий добьешься своим безответственным бездействием.

Получается, что твой выбор лишь в том, когда ты начнешь восхождение (сейчас или попозже) и с каким грузом (полегче или потяжелее, ведь чем больше ждешь, тем больше капает пены). Но, так или иначе, вексель придется погасить — в этом у тебя точно выбора нет.

Я тебе вот какую идейку хочу подбросить... Если все равно у тебя нет выбора, жизнь так или иначе придется прожить и тебя заставят получить необходимый опыт, совершить обещанные поступки, как бы ты ни сопротивлялся, почему бы не сделать это «на пять с плюсом» ПРЯМО СЕЙЧАС? Постараться, поднапрячься, пережить боль, увидеть собственный гной, поработать день за днем, начиная с этого мгновения...

*Если жить все равно надо,
почему бы делать это не в лености и со страданиями,
а с работой и удовольствием?*

Бог говорит: «Хочешь — служи, хочешь — не служи. Дело твое. Я подожду. Договор терпит... но вот терпит ли та боль, которую ты испытываешь каждый день, и та радость, которую ты упускаешь. А я подожду, ведь у меня есть вечность...».

Все зависит от тебя. Выбор остается за тобой... и только за тобой. Его ты будешь делать «по сто раз на дню» на протяжении все жизни (а может и не одной) — выбирая молиться или лениться; признаться в собственной боли или продолжить обманывать себя; пережить эту боль или отложить на потом... Это и просто, и сложно одновременно.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Знаешь, почему я уверен, что у тебя ничего не получится — ты и дальше, несмотря на все только что прочитанное, предпочтешь

не выполнять свои кармические задачи, а дожидаться проблем? Потому что с тобой произойдет то же, что случается с 98 людьми из 100... то, что невозможно понять, а лишь принять (что я собственно и делаю):

ТЫ ТУПО НЕ БУДЕШЬ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ СВОЕЙ МИССИИ, НЕ СТАНЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ, НАДЕЯСЬ, ЧТО ТЕБЯ ПРОНЕСЕТ. НО ТЕБЯ НЕ ПРОНЕСЕТ!!!

Ладно, до прочтения этой книги ты мог не знать, что от тебя требуется. НО ведь даже понимая, что тебе некуда деться от твоей кармы (на то она и карма), ты не станешь ее выполнять, лишь продолжая усугублять и накапливая невыполненную работу (которую в следующем воплощении тебе придется доделывать в более жестких условиях). Я не знаю, почему это происходит, почему ты выберешь жить по принципу студенчества, прогуливая семестр и во время сессии отгребая по полной, при этом обвиняя во всем преподавателей... почему ты выберешь страдать, отказываясь просто оторвать взгляд от «врага» и перевести внимание на себя, прекратить самоистязание. НЕ ЗНАЮ!!! Мне этого попросту не понять.

Да, жертвой и страдальцем быть сладко. НО ведь намного слаще свобода и возможность выбора, а не ограниченность и лишения. Для меня это не причина.

Жить по принципу «Пусть завтра будет плохо, зато сейчас мое «ХОЧУ» удовлетворено!» — удел зомби, потому что завтра наступает всегда (пусть даже не в этой жизни)! «Но ты ведь сам говорил, что жить надо ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а тут заявляешь, что надо думать о будущем. Нестыковочка!» — можешь ты возразить. А я отвечу: «Нужно жить ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, НО ОСОЗНАВАЯ, потому что

*именно в том месте, где ты сейчас находишься,
и именно в это самое время
поступками, словами и мыслями*

ты формируешь свою жизнь.

В каждый момент ты выбираешь, куда тебе пойти и где ты окажешься в конечном счете. И чтобы двинуться в нужном направлении, верный выбор ты должен сделать уже сейчас».

А ты неосознан, так как следуя за своим «хочу», отказываешься СЕЙЧАС совершать правильный выбор, и ничего не видишь дальше собственного носа. Твои эмоции и желания заставляют тебя забыть об ответственности за сделанный выбор и последующей расплате. И ладно бы ты, получая «незачет» (который обычно идет в комплекте с проблемами и болезнями), был готов к этому, понимая, что сам заслужил... Но ведь ты же винишь обстоятельства и недоумеваешь, почему тебе плохо. «ЗА ЧТО, Господи, ты меня наказываешь?! Чем я это заслужил?!» — кричишь ты пафосно в небо.

*Что хорошо сейчас, обернется плохим потом,
если выбор сделан не в рамках ОСОЗНАННОСТИ,
а под влиянием ненасытного «хочухи».*

Делая выбор ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, думай о том, чем ты готов пожертвовать.

КРЕДИТ

Если ты хочешь, чтобы тебе действительно жилось просто, то сам не создавай в настоящем прецедентов для будущих проблем. Черт с ним, я даже не говорю о том, чтобы ты думал о будущих жизнях — подумай хотя бы о настоящей.

Посмотри на себя, на то, как ты обычно поступаешь. Например, ты берешь денежный кредит (то есть берешь займы то, что тебе на данный момент времени не положено, потому что если было бы положено, то средства на это у тебя нашлись бы!), тем самым создавая огромную воронку, за которую тебе придется расплачиваться потом. Вот и получается, что мимолетное и ка-

жущееся легким решение насущной «проблемы» оборачивается длительной расплатой. Потому что пока ты не рассчитаешься с миром за кредит по полной (с процентами!), на тебя будут наложены разного рода ограничения и санкции.

Научиться жить с тем, что у тебя ЕСТЬ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ,

засунув свое «хочу» в жопу — это залог удачной жизни.

Мир тебе дает все, что необходимо,

в соответствии с той ролью, что тебе отведена.

Да, ты можешь добиться большего, чем тебе положено на данный момент. Например, обманув или украв (а кредит — это по сути тоже самое: ведь природа не дает тебе «добро», а ты все равно берешь). Но дело в том, что тебе придется платить за это втридорога. Готов ли ты пойти на это?

Я не говорю о том, что не надо хотеть. Можно и даже нужно — четко излагая свои желания (благодаря фильму «Секрет» известна наиболее распространенная техника — визуализация цели), так как «мало просишь — мало получишь». Как говорил Иисус: «И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят». Но следует помнить, что ты получишь то, тогда и в тех количествах, в каких это соотносится с планами Мира по твоему дальнейшему развитию. Все просто — выполняй договор и получай, что должен.

К сожалению, эту рекомендацию ты соблюдать не будешь, так как тебе тупо лень довольствоваться малым. Да и зачем? Легче сейчас нагадить себе под ноги, а потом, вступив в собственную кучу, плакать или кричать во всеуслышание: «Какая сволота тут насрала?!».

ГЛАВА 2. ВЫЯСНЯЕМ ТВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

В этой главе, название которой говорит само за себя, я помогу тебе выяснить направление твоего дальнейшего движения — куда тебе нужно идти. С одной стороны, *если слушать свой Вектор, ты так или иначе и без посторонней помощи выберешься туда, где ты должен быть и делать то, ради чего ты, собственно, и родился. НО...* чтобы суметь расслышать этот внутренний направляющий голос, нужно прежде всего *освободиться от захламления мозгов и научиться жить ощущениями. У кого-то на это уйдет неделя, у кого-то год. Ну, а что делать, если прямо сейчас ты стоишь на распутье (выбор ВУЗа или работы, или например, тебе просто важно знать, ради чего ты пришел на землю, какие задачи необходимо реализовать и какие проработки завершить)?* Вот именно для этого случая я предлагаю тебе ответить на предложенные далее вопросы. Такая вот ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ.

НИЗКИЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Прежде чем приступить к тесту, необходимо добавить еще несколько положений в твое мироустройство, дабы избежать неприятков в дальнейшем.

Перво-наперво, что тебе необходимо впустить в свою жизнь — это знание, что

твое отличие от других людей

(внешние, характерные, семейные, финансовые, интеллектуальные и т.д. особенности)

зависит исключительно от тех кармических задач,

которые перед тобой стоят.

Я уже упоминал о том, что у каждого задачи свои, соотносимые с уровнем развития духа — у кого-то более мелкие, чисто

личностные, а кто-то служит всему человечеству.

Я понимаю, почему все, и ты в том числе, хотят быть особенными, пытаются залезть на вершину славы и добиться великих свершений (это вечно неудовлетворенная значимость требует подтверждения своего величия). НО у каждого своя стезя и соответственно свои кармические отработки («Каждый сверчок знай свой шесток»). Не надо лезть туда, где тебе не место, даже если там, как тебе кажется, лучше. Если тебе не дано, ты попросту обломаешь зубы и вместо радости получишь проблемы.

*Уметь идти туда, куда указывает Вектор,
а не туда, где, как ТЫ считаешь, пролегает твой путь –
вот простое правило радости бытия.*

Одни люди приходят в мир, чтобы *научиться строить нормальные отношения с партнерами и своими детьми*. Если ты один из них, тебе дается более-менее спокойная работа, уютный быт, материальный достаток. От тебя не требуется занимать первые места на Олимпийских играх или устраивать революции. Все, что нужно, — научиться ставить свои интересы во главу угла, уважать себя, принимать свои недостатки и чужие тоже, уметь слушать и слышать других людей, а не собственную правоту, и всякая подобная **личностная проработка**.

Если от тебя требуется лишь личностная проработка, то особых вершин, где бы то ни было, ты не достигнешь, даже если будешь очень и очень стараться — просто потому что тебе там, на этих вершинах, нечего делать. Нет, конечно, ты способен приложить кучу усилий, отдать энергию здоровья и семьи ради НЕ-НУЖНЫХ достижений и в конце концов, сломав-таки «пространство вариантов», сойти со своего пути, попасть туда, куда хотел. НО понятное дело, там, кроме проблем, болезней и усталости ничего не будет. Так что лично я думаю, какую стезю служения тебе дали, такой и следуй...

Можно сказать, что в приведенном примере человек живет на

более низких линиях жизни («низких» не в смысле плохих), у него небольшие кармические задачи — таких людей большинство.

Но это совсем не значит, что работу по корректировке своих изначальных характерных настроек не следует уважать и ценить. Если так угодно Миру, это ничем не хуже и не лучше проработки других, более высоких кармических задач.

*Личностная проработка –
это первостепенная и наиважнейшая задача,
ради которой мы ВСЕ приходим на землю.
И она касается абсолютно ВСЕХ без исключения –
от домохозяйки до президента корпорации.*

Научиться тому, чего не умеем (например, у чрезмерно вспыльчивых есть задача научиться быть спокойнее); справиться с теми страхами, которыми заражены; избавиться от установок, которыми нас напичкали...

Все должно идти постепенно, и нагрузку тебе тоже дают по силам. Например, если ты не способен даже со страхом публичных выступлений совладать, то о какой известности может идти речь? Не умеешь справляться с небольшим материальным потоком, транжиря его направо и налево, то какое богатство тебе дадут (оно тебя попросту раздавит)? А ты хочешь из грязи в князи!

Твоя основная кармическая проработка – это самосовершенствование, то есть создание стабильной, гармоничной структуры своей личности.

ВИДЫ ЛЮДЕЙ

Условно людей можно разделить по степени осознанности.

№1. Зомби. Классифицируя людей по Груджиеву, пишут: «Это человек, живущий в своем теле, вы можете найти его повсюду. Он живет для тела. Он не ест, для того, чтобы жить, он живет для того, чтобы есть». Фактически это люди, не далеко ушедшие от животного уровня. Ни о каком самонаблюдении

здесь и речи быть не может, так как эти люди настолько неосознанны, насколько это вообще возможно. Их основной принцип: «Жрать, ржать, срать» — никакие другие вопросы, кроме этих, их не интересуют.

№ 2. Человек-хочу (у Э.Берна это Ребенок). Гурджиев: «Он живет эмоциями, всегда возбужден или угнетен. Иногда он чувствует себя очень хорошо, он в эйфории, а иногда он скучен как смерть; иногда он в раю, а иногда он в аду; иногда он весело смеется, а иногда плачет. Этот второй тип человека тоже можно найти повсюду. Вам не нужно далеко ходить, он, быть может, сидит в вас. Это второй тип человека: эмоциональный». Люди-хочухи живут ради удовлетворения своих бездонных и бескрайних потребностей. Говорить о каком-либо осознанном самоограничении здесь не приходится, так как их сиюминутные прихоти и эмоциональные реакции бесконтрольны. Эти люди отказываются слышать доводы разума и собственный Вектор, не желают принимать то, что ЕСТЬ: они ХОТЯТ, чтобы было так — как они ХОТЯТ.

№ 3. Человек-надо (у Э.Берна это Родитель). Гурджиев: «Он живет интеллектом. Он весь — только голова, у него нет тела, у него нет сердца. Он великий контролер от головы. Он ученый, аскет. Это человек знания, памяти, логики, философии. Этот третий тип человека контролирует весь мир». Эти мегамозговитые поленья очень похожи на роботов, действующих по заданному алгоритму. Скучные до зевоты.

Гурджиев: «Но эти три типа человека находятся на одном и том же уровне, их уровень не различается. Третий тип существует более как мужской, второй тип — более как женский, первый тип существует как оба. И всеми этими типами являетесь вы; вы не найдете их в чистом виде, они смешаны». Нельзя сказать, что кто-то из них лучше, кто-то хуже, так как все они живут на рефлексах. Одни обучены ни о чем не думать, другие — ярко эмоционализировать, третьи — только думать и все. Всех их объединяет НЕОСОЗНАННОСТЬ собственных реакций, это спящие люди и

их около 90% от всего населения Земли.

№ 4. Человек-пробуждающийся. Это человек, который учится видеть свои реакции и контролировать их, влиять на них. Таковы люди, пытающиеся осознать мотивы своих поступков, найти их первопричину. Я надеюсь, что это ты — тот, кто сейчас держит эту книгу в руке и пытается наблюдать за тем, что происходит внутри; тот, кто молится, стараясь структурировать свою энергетику; тот, кто хочет выяснить свое предназначение и кармические задачи. С этого уровня очень легко соскользнуть обратно — в темноту неосознанности, забыть или устать наблюдать за собой.

№ 5. Осознанный (у В. Зеланда это Присутствующий, Смотритель, Наблюдатель; у Э.Берна — Взрослый; у Кастанеды — идущий «путем воина»). Гурджиев: «Если вы встретите человека, у которого первые три типа разделены абсолютно, то это — четвертый тип: йог, факир, мистик. Он разделил свое существо на пласты. Теперь, когда он в теле — он в теле, и он не позволяет эмоциям смешиваться с ним или голове контролировать. Когда он в эмоциях, он не позволяет голове или телу вмешиваться в них. Он не смесь, он не разбавляет это, в нем все чисто и ясно. Когда он думает, он думает, *он не позволяет своим эмоциям вмешиваться, потому что они не позволяют ясно думать.* Вы редко можете встретить человека четвертого типа, но среди йогов и суфийских мистиков вы можете найти человека четвертого типа». Так считал Гурджиев, но я и написал эту книгу, чтобы Осознанных людей стало больше и были они не только среди «йогов и суфийских мистиков». Умение осознавать свои реакции, наблюдать за ними, позволять себе переживать их и делать наиболее целесообразный (в понятиях Вселенной), согласованный с Вектором выбор — все это характеризует человека осознанного, гармоничного.

Я привел эту классификацию, чтобы ты мог видеть, откуда идешь и куда должен придти, понять, на что направлена твоя кармическая проработка, а именно — переходить с одного уровня

развития на другой, день за днем, из жизни в жизнь совершенствую состояние осознанности.

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ

Как я уже говорил, если ты пришел слабачком, не умеющим за себя постоять, от тебя потребуется умение отстаивать свое мнение, справляться со страхом, наработка мужского, агрессивного начала... Если же ты пришел сметающим все на своем пути агрессором, тебе, наоборот, нужно будет учиться признавать свои ошибки, прощать и принимать других людей...

Если пришел спонтанным, непоследовательным экстравертом, то мир вокруг тебя сделает все, чтобы ты научился доделывать начатое до конца, не прыгать с одного на другое и, наконец, приобрел бы стабильную структуру. Если же ты усидчив и зануден, постоянно планируешь и не любишь сбоев в программе, то жди потрясений и учись спонтанности, быстрым изменениям и неожиданным поворотам.

Если ты выберешь основой своей жизни самосовершенствование, то твой жизненный процесс будет подчиняться следующему алгоритму:

1. Стать собой — что означает наблюдать и видеть все свои плюсы, а главное, минусы без прикрас (что автоматически подразумевает принятие себя таким вот недоделанным) — как «быть собой», описано в первой главе.

2. Учиться полярностям — быть сильным и слабым, умным и глупым, одиноким и близким с кем-то, хамом и интеллигентом, экономным и транжирой, отдающим и принимающим, неподвижным и действующим... — сама жизнь будет подстраивать такие ситуации, чтобы ты смог этому научиться.

3. Всегда по возможности оставаться в равновесии (с внутренним спокойствием). Приобрести устойчивую, гармоничную структуру.

Закон РАВНОВЕСИЯ и ГАРМОНИИ управляет нашей Вселенной, и ты должен привести свою личность к этому ВНУТРЕН-

НЕМУ «равновесию и гармонии». Вся возня и суета вокруг тебя, все «проблемы» и «препятствия» — смерти и рождения, потери и приобретения, возможности и ограничения — направлены лишь на то, чтобы, пережив их, ты трансформировался, стал чуточку другим человеком, чем был до... Вся твоя жизнь должна превратиться в нескончаемое движение от трансформации к трансформации: затишье, преддверие, взрыв... работа по ассимиляции изменений (ты на практике пробуешь себя нового)... затем затишье, преддверие, ВЗРЫВ!.. опять работа... затем вновь затишье... и этот танец продолжается, пока ты не рухнешь обессилено в могилу.

*Вот он, смысл всей твоей жизни —
получать уроки, проживать самые разнообразные ситуации и
изменяться, изменяться, изменяться...
постепенно вверх, и вверх, и вверх... из жизни в жизнь...*

ВЫСОКИЕ И СРЕДНИЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Но помимо *личностной проработки* в служении существует акт *творческой проработки*. Доступна она не всем (!), так как опять же уровень сознания у людей разный. Понятно, что тому, кто не далеко ушел от животного уровня, нужно выбраться хотя бы из круговерти простейших инстинктов, не говоря уже о желаниии творить.

На людей с более высокими линиями жизни кроме самосовершенствования личности возлагаются задачи духовного порядка. Кто-то рисует картины, кто-то пишет музыку, кто-то создает дизайн зданий, кто-то открывает новые физические законы, кто-то разрабатывает компьютерные программы, кто-то молится в монастыре, кто-то гадает на таро, кто-то сочиняет трактаты по философии, кто-то пишет эту книгу (☺)... Происходит реализация не только на уровне личности, но и творчества — то, что люди привыкли называть *призванием*. «Он прирожденный врач!»

или «Настоящий кулинарный маэстро!». Это призвание есть не у всех, как я уже говорил, я бы даже сказал у меньшинства... И тогда выяснить его и следовать ему становится основополагающей жизненной задачей, ведь в этом случае с глаз спадает пелена и многие желания, стремления и интересы становятся понятными.

Часто бывает, что люди идут не туда, поддаваясь на уговоры родителей или друзей, или просто не видя собственных возможностей. Так или иначе, причина по сути одна — разобщенность с телом, недоверие или неумение слушать Вектор. То, чем это чревато, я уверен, ты сам сообразишь.

В качестве примера хочу привести случай моего знакомого, который великолепно готовил. По тому, как он это делал, было видно, что он обладает врожденным даром, и готовить удивительно вкусную еду — его призвание. Буквально все и все вокруг помогало ему увидеть дальнейший путь: в армии направили служить поваром, домашние и друзья без умолку трещали о том, как у него вкусно получается, знакомые предлагали идти поработать к ним в кафе без всякого образования... НО несмотря на многочисленные знаки, он упорно отрецировался от своей задачи, тратя все силы на гулянки и отношения с девушкой. При том, что ему нравилось готовить, выбор он раз за разом совершал не в пользу ДОГОВОРА. Из-за своего упрямства и лени мой знакомый постепенно спускался вниз. Благосостояние и самостоятельность, которых он так хотел, буквально ускользали у него из рук (так как в его жизни они были возможны только через выполнение условий договора). И, скорее всего, именно поэтому по его рукам пошла сыпь, а затем и кожа стала покрываться волдырями или, попросту, гнить... Уродство, каким он считал свои руки, трудно было скрыть, поэтому он стал больше сидеть дома. Со скуки начал готовить, придумывать блюда и воплощать старые кулинарные задумки (хотя это было достаточно болезненно). В короткие сроки руки зажили, на коже не осталось и следа от недавних разрушений.

На этот раз хэппи энд случился, мой знакомый извлек урок и

отправился творить туда, куда его давно звали. Финансовое состояние также быстро пошло вверх. НО... знай, что «счастливый конец» — это всегда многоточие, а не точка! Ведь

у каждого из нас

личностных и творческих проработок хватит до конца жизни.

И после одного сданного зачет почти сразу следует другой.

Работать тебе и работать!

Подобный пример — не редкость. Но в тоже время такой человек выбивается из массы, у которой нет ни особых талантов (а значит и творческой кармической проработки), ни возможностей, но зато «вагон и тележка» личностных проработок.

Если творческого призвания не окажется и у тебя — подумай — ведь не всем летать на луну. Главное, чтоб ты следовал своей линии жизни и учился. Поверь, на твой век и этого хватит с лихвой — попытайся со всем справиться...

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ВИНА

Хоть я и говорю, что ты можешь позволить себе лениться и не выполнять предназначенные тебе задачи, это не совсем так. Зная наш человеческий гнойный характер Господь, не будь дураком, подстраховался, заложив в человеке *механизм,двигающий его к выполнению условий договора*. Мюриэл Шиффман в своей книге «Гештальт-самотерпия» назвала его термином «экзистенциальная вина».

Этот механизм проявляет себя в те моменты, когда мы отказываемся реализовывать заложенный внутри творческий потенциал. Во многих книгах и фильмах есть такие фрагменты, когда герой, не осуществив детскую мечту, стать например пианистом или футболистом, всю оставшуюся жизнь с грустью жалеет об утерянном шансе. Вот эта самая тоска, ощущаемая как неопреде-

ленная тревога, и есть «экзистенциальная вина» — вина за нереализованный потенциал, не воплощенную в материальном мире творческую энергию.

Это неприятное ощущение может мучить тебя всю жизнь, не исчезая до тех пор, пока ты не начнешь в полной мере выполнять свое предназначение. Она заставляет тебя действовать для реализации твоей миссии. Но даже несмотря на этот направляющие механизм, ты все равно умудряешься прозябать на дурацкой работе, а свободное время тратить на скуку или пустые развлечения вместо увлекательного творчества.

ЦИКЛЫ

Допустим, тебе отведено прожить 70 лет. Есть *идеальная линия жизни*, следуя которой ты справишься с *максимальным количеством кармических задач за отведенный срок*. Как в игре: «Назовите как можно больше городов на букву «А» за 70 секунд. Вспомните 30 — вам пять с плюсом!», так и в жизни: «Станьте как можно лучше за 70 лет. Если выполните это, это и это, то получите пять с плюсом и значительно меньше геморроя в следующем воплощении».

Получается, что на каждую задачу тебе жизнью отводится определенный срок, за который ты должен с ней справиться, если хочешь прожить максимально эффективно. *Пока не решил одну задачу, другую, более сложную, тебе не доверят* (как бывает в игре — переход с одного, более простого уровня, на следующий). Например, пока ты не научишься признавать свою ответственность за происходящее, Мир не позволит тебе организовать свой успешный бизнес, в процессе построения которого ты столкнешься с рядом других, более сложных задач: умением делегировать, руководить и т.д.

Жизнь делится на определенные циклы. За эти периоды мы должны стать теми, кем нам предопределено, и сделать то, что от нас требуется. Выглядит это примерно так:

Задачи: А,Б,В Г,Д,Е,Ж, З,И,К, Л,М,Н,О, П,Р.

Рождение о _____|_____|_____|_____|_____ 70 лет

Рис. 20

Естественно, условия жизни и ее сроки меняются в зависимости от хода выполнения работ. Причем у смерти может быть три причины:

1. ты справился со всеми поставленными перед тобой задачами на эту жизнь и теперь идешь дальше;

2. ты не осилил поставленные перед тобой задачи и уже не способен реализовать то, что требовалось, в этой жизни (так обычно бывает с людьми, далеко ушедшими от своего предназначения, деградирующими личностями, когда дальше скатываться попросту некуда);

3. ты справился с определенной частью задач, но отведенное время закончилось.

Для второго варианта в большей степени характерна ранняя смерть, для первого и третьего — кончина в пожилом возрасте (хотя и ранняя тоже не исключена).

ВЫЯСНЯЕМ ТВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ЗАДАЧИ

Все очень просто.

***ВСЕ ТВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОТРАБОТКИ НАПРАВЛЕННЫ
НА ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТВОЕГО ХАРАКТЕРА***

(который в незрелом состоянии в основном проявляется в эмоциональном реагировании)

***И ОБУЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИ-
МОДЕЙСТВИЮ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.***

Иными словами, на смещение «точки сборки» — расширение мировосприятия.

В каких отношении мир тебя преобразует из человека-недоразвитого в человека с большой буквы «Ч»? Всеми возмож-

ными способами:

- сначала с родителями;
- затем с супругами;
- детьми;
- начальством и подчиненными;
- коллегами;
- друзьями;
- врагами;
- и всем остальным обществом.

У каждого свои заморочки и проработки. У кого-то нет взаимопонимания с родителями, кто-то не может совладать с детьми, кто-то всю жизнь пытается переделать супруга или супруг подавляет его, для кого-то личная жизнь вообще не предназначена и основные задачи лежат в профессиональной сфере или в области «я и социум».

Понять, чему именно ТЫ должен научиться на данном этапе жизни и начать это прорабатывать — очень важная, просто судьбоносная задача, так как от нее зависит КПД (коэффициент полезного действия) твоей жизни.

Определиться со своими задачами можно несколькими способами. Во-первых — *самостоятельно*, постоянным наблюдением за собой — там, где ты реагируешь, в каких ситуациях и с кем появляются эмоциональные реакции, и лежит зона твоей личностной проработки, в тех аспектах ты еще не осознан. А что с этим делать — первая глава в помощь.

Во-вторых, существует достаточное количество книг по *кармической астрологии*, в которых описаны не только характерные особенности каждого знака, но и, что наиболее ценно, поставленные перед ними задачи. Так и пишется: «Рыба II должна стать Девой I» или «Куспит Рако-Льва должен перейти к Овну III». Лично я наилучшее описание кармических задач встретил в книге Гэри Голдшнайдера «48 кармических путей личности. Астрология и психология» — в ней хоть и достаточно общо, но

вполне доступно и выразительно описывается, какие именно личностные задачи должен выполнить каждый знак на протяжении своего пути, а также какие ловушки могут его подстеречь.

Третий способ выяснить свои личностные проработки можно считать наиболее эффективным — это обращение к специалисту. Хорошие астрологи, тарологи, психологи, ченеллеры, а иногда и священнослужители со способностями помогают определиться с задачами, дают возможность увидеть, что именно ты должен сделать, чтобы выполнить договор и стать лучше. Не это ли задача сенсея, духовного наставника? Можно считать, что помогать людям осуществлять личную трансформацию — это пилотаж высшего уровня, который по силам лишь небольшому количеству специалистов. Основная сложность данного варианта и заключается в способности найти такого сенсея, способного указать тебе верное направление. Истинные экстрасенсоры также редко попадают среди псевдопредсказателей и магов, как алмазы среди обычных камней. Но тот, кто ищет — всегда найдет. Лично мне повезло встретить такого человека...

ТЕСТ «ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»

Для кого этот тест?

Для всех. Кому скучно жить, учиться, работать. Кто чувствует, что тратит время на незначительные дела. У кого нет большей мечты, чем новый мобильный телефон, машина или свой дом. Для тех, кто хочет найти себя. Для каждого, кто *просто живет...*

Что это такое?

Это вовсе и не тест в традиционном понимании (с выбором разных вариантов, подсчетом набранных баллов), а скорее тренинг. По сути, методика представляет собой продвинутую профориентацию, только вместо холодных перечислений профессиональных склонностей (повар, бухгалтер, сантехник) тебе дается

куда больше...

В чем суть?

Уже с рождения каждый из нас наделяется всеми необходимыми талантами и любопытством к той или иной сфере жизни, проще говоря, инструментами для осуществления нашего предназначения. У тебя может быть огромное количество талантов, способностей и навыков, данных тебе не просто так, а *для чего-то большего*, чем просто бесконечный круг зарабатывание — покупки — для Служения.

От того, идет ли человек по своему пути, выполняет ли возложенные на него надежды, занимается ли своим делом жизни — полностью зависит его психологическое и эмоциональное, телесное и энергетическое здоровье.

Тренинг «Предназначение» содержит ряд вопросов, которые раздвигают повседневные рамки, позволяют взглянуть на себя и свою жизнь немного под другим углом и *выяснить, в каких сферах ты должен себя реализовать*.

Предостережения

Во-первых, нужно понять, зачем тебе нужно проходить этот тест. Если просто скоротать пять минуток — даже и не начинай. Потому что за пять минут не получится — минимум за час, а то и больше. Конечно, это может восприниматься и как развлечение, но в итоге окажется кропотливой работой.

Во-вторых, хочешь ли ты на самом деле понять, для чего ТЫ живешь, в чем смысл ТВОЕЙ жизни, определить дальнейший Вектор движения и, наконец, начать *двигаться* «путем воина», или просто потратить время впустую, продолжая сжигать себя в облаке бессмысленных дел?

Когда ты ответишь на все вопросы тренинга и будешь следовать дальнейшим рекомендациям, тебе в руки попадет материал, благодаря которому ты точно будешь знать, куда двигаться дальше. Если все без толку — винить уже никого не получится

(ни соседей, ни власть, ни равнодушных родителей или детей). Вся ответственность за собственную нереализованность ложиться полностью на твои плечи, потому что единственная причина неуспеха — твоё бездействие. Я знаю, как и что делать, и показываю опробованную на многих людях методику. Ты, как клиент, решаешь рискнуть и начать **ДЕЙСТВОВАТЬ** или остаться хоть и в скучной, но все же безопасной обыденности.

В-третьих, чтобы отвечать на вопросы, у тебя должны быть силы. Если ко мне на прием приходит человек в состоянии апатии, депрессии, нервозности, зашоренный бесконечными проблемами, то он не сможет полноценно ответить на вопросы — сил и энергии не хватит. Ведь одно из главных условий — отвечать на вопросы ощущениями (хочу, нравиться, интересно, люблю), а не логически (выгодно, рационально, модно и т.д.). Ты доводишь себя до плачевного состояния только потому, что следуешь установкам разума (надо, должен, обязан, «а что подумают?», «как правильно?»), а чтобы тело вновь «заговорило», нужна определенная степень осознанности и силы (для осознанности — первая часть книги, для сил — вторая).

Ну что ж... если я еще окончательно не запугал и у тебя пока остался запал желания узнать свое «Предназначение», тогда милости прошу. С тебя потребуются бумага, ручка и хотя бы час свободного времени (для начала). Поверь, отдав свое время и силы, чтобы узнать о себе столько важного, ты приобретешь то, что нельзя купить нигде и ни за какие деньги.

Необходимые условия

1. *Свободное время и спокойствие.* Как уже было сказано выше, желательно записаться на время. Не надо «предназначаться» за пять минут до выхода на работу. Или, еще хуже, за пять минут до выхода с работы — важно уединиться, проходить тест в спокойной обстановке, без посторонних людей, чтобы никто не дергал и не отвлекал. Выдели себе время для неспешных размыш-

лений.

2. *Без условностей.* Далее наиважнейшим условием является отсутствие условий. Проще говоря, когда будешь размышлять над вопросами, забудь про всякие логические доводы — достаточно будет записать пункт, только потому что тебе это «нравится» или «интересно». Смело записывай пункт «математик», если любишь решать сложные задачи и ковыряться в цифрах, а не потому что пять лет этому учился или это перспективно... Отвечай безусловно, как мать любит младенца, — не потому что он красивый или здоровенький, а потому что она его просто любит. В ответах больше ориентируйся на свои ощущения.

3. *Спокойствие.* Для того чтобы результаты теста оказались верны, необходимо получать ответы не путем логических умозаключений, а напрямую от того, кто заинтересован в выполнении подписанного тобой договора. Для этого от тебя потребуется внутреннее спокойствие. Перед тестом можешь пройтись по внутреннему телу, понаблюдать — есть ли где блоки и, если таковые имеются, освободиться от них.

4. *Конкретность.* Записывая ответы, старайся писать как можно конкретнее, избегая общих понятий. Например, если пишешь «Занялся бы бизнесом», то каким конкретно. «Точность никогда не бывает лишней!».

5. *Пять ответов.* На каждый вопрос нужно придумать минимум пять вариантов ответов, но можно и больше.

Мои ответы на эти же вопросы можешь посмотреть в приложении 5 (для примера), но сделай это, когда сам закончишь тест.

Вроде пока все. Остальное буду помечать по ходу дела. Итак, поехали...

ВОПРОСЫ ТЕСТА

Вопрос первый. Миллионер

Представь, что у тебя есть три миллиона евро. Конечно же, ты купил себе дом (или квартиру) в своем городе, или уехал в другой

(побольше — поменьше?), или даже сменил страну! Там обустроился, купил машину, кучу шмоток... Вечеринки, спа-слоны, бильярдные-боулинги... Это самой собой разумеется.

И вот сидишь ты в своем особняке с утрица и думаешь, чем бы таким заняться? Вызываешь к себе меня — твоего личного помощника — я появляюсь тот же час, словно джин из бутылки, и спрашиваю: «Чего изволите?».

Так вот, чем бы ты занялся? Работать, чтобы заработать денег на жизнь, тебе не нужно, можешь выбрать любое занятие!
Что бы ты делал с удовольствием?

Дополнительные пункты:

1. Благотворительностью и бессмысленным раздариванием денег кому бы то ни было (в том числе и близким людям) заниматься нельзя.

2. Если собрался строить кафе или магазинчик (парикмахерскую, библиотеку, звукозаписывающую студию или еще что-то), о которых всегда мечтал, задай себе вопрос: «Когда я открою их, буду ли сам принимать участие в работе этой организации? Или мне просто хочется быть ее владельцем?» Если ты подумал и решил, что тебе достаточно просто быть владельцем, довольствоваться периодическим посещением своего детища и упоминанием о нем в разговорах, это не считается твоей деятельностью и, следовательно, записи не подлежит.

В этом вопросе скорее подразумевается, «**чем ты будешь заниматься каждый день?**». Если хочешь открыть свой «общепит» и придумывать меню, участвовать в конкурсах, встречать клиентов — это то, что нужно!

3. Так как необходимо придумать пять ответов, легче будет сделать это так — представить свой день «миллионера» с утра и до вечера: что бы с радостью делал? Чем занимался *каждый день*? Какие вопросы с удовольствием решал?

С деньгами ты можешь воплотить в жизнь любую свою идею!

Любая мечта станет реальностью! Вот и посмотрим, зачем тебе деньги и станешь ли ты когда-нибудь миллионером (Ведь «великие деньги — служители великих идей!»).

Итак, свой день ты можешь наполнить пятью разными занятиями. Думай, какими.

Вопрос второй. Нищий.

Представь, что ты обнищал. У тебя есть, где жить, и последние приличные вещи. Ты приходишь в центр занятости, где я сижу за компьютером и спрашиваю тебя, **что ты умеешь делать? Какие твои навыки можно превратить в деньги?**

Дополнительные пункты:

1. Ты не можешь устроиться на должность чернорабочего. Все эти уборщики, грузчики, собиратели бутылок — не катят. Ведь ты способен на что-то большее.

2. Не надо сразу же искать привычную работу. Если ты работаешь, например, врачом, а тебя от этого тошнит, то не стоит первым делом идти проторенной дорожкой. Ведь все равно работу ищешь, так может сразу поискать то, что ближе по духу, а?

3. Раздвинь рамки обыденного мышления! Если тебе нужны деньги, то подумай, как ты можешь их заработать тем, что тебе интересно. Например, если любишь разводить комнатные растения, может, делать это на продажу? Подумай, как заработать на своих хобби и увлечениях.

4. В моем центре занятости предусматривается обучение соискателей новым навыкам. Например, ты всегда хотел попробовать себя в качестве дизайнера, но не умеешь ни рисовать, ни обращаться с компьютером. Считай, что я могу обучить тебя любому ремеслу. Главное, чтобы оно действительно тебя интересовало.

5. Будь конкретнее. Если, например, пойдешь продавцом, то что именно ты хочешь продавать: рыбу, котлеты, машины, компьютеры..? Я например ответил, что продавал бы книги (потому что очень люблю литературу).

6. Если ответы будут совпадать с ответами прошлого пункта — это нормально.

Итак, пять пунктов. Думай, что умеешь...

Вопрос третий. Остаток жизни

Представь, что я превращаюсь в вестника смерти и сообщаю, что тебе (именно тебе, не бедному, не богатому, а такому, каков ты есть) осталось жить полгода. Да-да... не морщись так, это неизбежно (все там будем). Без боли, без болезни — просто тебя не станет. **Что ты будешь делать эти шесть месяцев? Что обязательно должен совершить, чтобы перед самым уходом у тебя не возникло ощущения напрасно прожитой жизни? Может быть, что-то доделать или осуществить какую-то мечту... Думай!**

Дополнительные пункты:

1. Родить или зачать ребенка (кто этого еще не сделал) — нельзя. Будем считать это само собой разумеющимся, и тратить на это столь бесценные пункты не станем.

2. Проводить время с семьей, просить у всех прощения, быть для всех хорошим, заниматься благотворительностью или каким-то другим способом стараться «выкупить» вне очереди место на небесах не следует. Будем считать, что я уже об этом позаботился (у меня прямая связь с Раем, и я туда тебя просуну «по благу»).

3. Дополнительной поблажкой в данном пункте может служить некоторый денежный бонус. Скажем так, если уж ты знаешь наверняка, что скоро помрешь — N-ное количество денег можно раздобыть без последствий (например, взять кредит и застраховаться, чтобы у родных потом не было проблем). Так что скажем так: у тебя есть деньги. Не густо, но все же что-то позволить себе ты сможешь.

4. Нельзя обеспечивать будущее детей или родителей. Меня всегда умиляют люди, которые готовы свои последние дни пожертвовать на благо других. Мамашки, которые бьют себя пят-

кой в грудь, доказывая мне, что они не согласны с этим пунктом, так как не смогут спокойно наслаждаться виноградниками Эдема, зная, что их крохи (зачастую «крохам» уже лет по двадцать) голодают. Но когда я, устав сопротивляться, соглашаюсь с ними, и добавляю условие — «Все ваши близки обеспечены и счастливы до конца жизни», мамышки впадают в ступор, понятия не имея, как потратить остаток времени на себя. Если у тебя та же проблема — это еще одна возможность задуматься.

Кстати, вопрос «Как ты потратишь последние полгода жизни?» — огромный ресурс для решения повседневных случаев сложного выбора. Я, например, когда не знаю, как поступить (пойти туда-то или нет, сделать то-то или нет), спрашиваю себя: «Если бы мне осталось жить полгода, я бы пошел туда? Сделал бы это?». Условие «конца жизни» позволяет нам снять груз ненужной социальной ответственности и стереотипов, а проще говоря, отключить этот дурацкий контроль мозга (надо, должен, обязан) и прислушаться к себе, к своим чувствам — голосу души.

*Если хочешь идти своим путем, делай только то,
что сделал бы с запасом жизни в несколько месяцев,
или еще лучше — 5 минут.*

Попробуй ответить себе на вопрос: «Остался бы я на нынешней работе (учебе, с этим человеком, в этом городе), если бы у меня было лишь полгода?». Это о многом тебе скажет. Так же, как и ответ: «Оставил бы все как есть. Жил, как и живу, ничего бы не менял». Это говорит о том, что ты на правильном пути (или же другой вариант — смирился со скучной участью).

Итак, отбрось заботы о мирской суете и напиши пять пунктов!

Вопрос четвертый. Любимые дела.

Этот вопрос должен даваться тебе полегче, чем остальные. **Что ты больше всего любишь делать? Чем больше всего лю-**

бишь заниматься? От чего получаешь настоящее удовольствие?

Дополнительные пункты.

Это должны быть активные глаголы, то есть действие. Ответы типа «спать, отдыхать, смотреть телевизор» — не подходят, так как это бездействие! Необходимы какие-то повторяющиеся телесные действия (щелкать пультом — не считается). Танцевать, играть в бильярд, общаться, рисовать, решать уравнения, устраивать вечеринки и т.п.

А так — ограничений нет... Тоже, пожалуйста, предоставь пять пунктов.

Подводим итоги.

«И зачем это я потратил столько времени и сил, напрягал мозги и пропустил любимую передачу?» — теперь можешь спросить ты. А вот ради чего...

Бери свои исчерканные вдоль и поперек листы и ищи хотя бы в двух пунктах повторяющиеся сферы.

Например, у меня в вопросе про миллион есть пункт литературное агентство; в вопросе про нищету — продавец книг; «Остаток жизни» — дописать роман; «Любимые дела» — писать статьи и рассказы... Таким образом, у меня выходит такая сфера — писательство, литература.

Да и вообще, прежде чем подводить итоги своей работы, просмотри, как я это делал, так как на примере легче понять, каким образом составляются сферы деятельности (см. Приложение 5 и 6).

В результате у тебя должно получиться от пяти до семи сфер деятельности (это при условии, что все сделано правильно, то есть ты отвечал чувствами, а не мозгами). Но опять же люди все разные — у кого-то может быть больше, у кого-то меньше. Главное, чтобы они были. Здесь и общение, и музыка, и кино, и фи-

зика, и химия, и компьютеры... Насколько разнообразен мир, столько и сфер.

Поставленные перед тобой вопросы вели тебя к осознанию той деятельности, которая тебя привлекает. Как уже было сказано, еще от рождения тебе даются определенные таланты и умения, с помощью которых ты должен будешь реализовать творческую энергию и стать мастером своего дела, расти и развиваться. Внутренний Голос (Вектор) помогает тебе не потерять из виду твою деятельность, поддерживая твой *интерес к ней*. Проще говоря, то, что тебе интересно, и есть твой путь (конечно, не считая искусственных и привитых интересов), твоя творческая карма. Выполнишь ты ее или оставишь на другие воплощения — другой вопрос. Но главное, что прямо сейчас, ответив на вопросы, ты мог выяснить, *каким именно образом, в каком деле ты должен себя воплощать*.

Еще раз посмотри на то, что у тебя в итоге получилось. Прочитай каждый пункт и представь, что этими делами наполнен твой день. **Какими из делами из твоего списка ты хотел бы заниматься ежедневно или хотя бы большую часть своего времени?** Представь, что каждый день ты делаешь это, зарабатываешь этим на жизнь. Правда, здорово?! Или все же чего-то не хватает? А может, что-то есть лишнее в этом списке или каким-то делом ты не хотел бы заниматься? Прислушайся к себе, если чувствуешь, что-то нужно добавить, смело сделай это. Или же наоборот, что хочешь — вычеркни.

В общем, желательно, чтобы у тебя получился список, «вкусный» такой, аж слюнки текли и ужасно хотелось, чтобы все было именно так, как написано. Оторвись прямо сейчас от текста и просмотри свои записи. Основываясь на ощущениях (притяжение и отторжение!), подправь их — вычеркни и дополни. Поехали...

А теперь еще раз просмотри список и подумай, **возможно ли**

все пункты объединить в какое-то одно дело? Например, «общаться», «устроить вечеринки», «путешествовать», «танцевать» можно объединить в пункт — аниматор в отеле или организатор торжеств? Если нет, не беда — главное заниматься любимыми делами, а в деятельность они сформируются со временем сами.

Для того чтобы понять твой кармический вид деятельности, лучше всего написать **сочинение: «Моя идеальная жизнь»**.

Моя идеальная жизнь

Давай мы с тобой поиграем в школу. Помнишь, в детстве задавали сочинения «Как я провел лето»? Только сейчас тебе нужно будет написать немного другой рассказ — **«Моя идеальная жизнь»**.

Это наиважнейший этап. Потому что благодаря этому сочинению ты более четко оформишь образ твоего дела жизни.

Представь свой идеальный день лет так через пять. Ты просыпаешься (где: в своем доме, квартире? один или с любимым?) и планируешь сегодняшние дела — как творческую часть, так и семейную, отдых. Создай такой образ, чтобы представлялось все до мелочей: и цвет обоев в доме, и машина, везущая на интересную работу, и вкус еды. Не ограничивай свои фантазии...

Не забывай, что самое главное — сделать упор на *твоем деле жизни*. Постоянно смотри на пункты списка — в них перечислены твои главные желания.

Пять лет — огромный срок. Исчезают целые города, зарождаются новые. Ты успеешь достигнуть всего, чего пожелаешь. Так что дерзай!

Итак, ручку в зубы (точнее в руки), белый лист перед собой... И ай да действовать — наполнять свою жизнь творческой реализацией.

Выводы

Сочинение написано. У кого-то вышло целых пол листа, у кого-то жалких пол тетради — это не имеет значения (хотя, конечно, лучше писать подробнее). Главное, чтоб бумага была выпачкана слюной и немного надкусана — такой «вкусной» получилась мечта, ведь в ней запечатлено интереснейшее дело всей твоей жизни.

Запомни, именно интерес указывает тебе нужное направление. Твоя же задача — не полениться и пойти туда, куда он зовет. Скорее всего, составленный тобой список — лишь размытый контур твоего истинного призвания, но дело в том, что

именно в процессе движения
будут формироваться твои интересы
и дальнейшее направление.
«Дорога возникает под ногами идущего!»

Если ты, написав список, будешь и дальше, приходя домой, сразу садится за компьютерные игрушки или пялиться в ящик телевизора, то, естественно, о каком предназначении может идти речь?! **ДЕЙСТВУЙ!** Будешь каждый день заниматься тем, что тебе интересно (тем, что в списке), Вектор сам скорректирует твое направление.

На пути твоей творческой реализации будет возникать множество трудностей и задач, преодолевая которые ты станешь совершенствоваться — это и есть взаимосвязь личностной и творческой кармической проработки. Теперь, имея перед собой план своей идеальной жизни, **ДЕЛАЙ ХОТЬ ЧТО-ТО**, чтобы к ней приблизиться.

Заключение

Все, я свою работу выполнил, дальше дело за тобой!

Данная книга задумывалась как практическое руководство по освобождению от иллюзорных «проблем». Каждое предложение в ней направлено на то, чтобы ты смог свергнуть господствующее в тебе царство разума и приблизиться к осознанию собственной роли в жизни. Да-да... большинство, как бы это ни было глупо, считает, что основную роль в их жизни играют другие люди и внешние факторы. Они жертвы и навсегда останутся жертвами — несчастными, слабыми, унылыми. Не надо их исцелять и стараться помочь. Кто захочет, тот найдет выход и без посторонней помощи. Вот ты, например, вместо какой-нибудь развлекательной книги предпочел купить именно эту и мало того — дочитал ее до конца. Тебя ж никто не заставлял. Ты просто хотел найти ответы. Ты их нашел в надежде, что они изменят твою жизнь. Вопрос: «И что теперь?».

Возможно, ты кинешься исполнять все упражнения и рекомендации, описанные в книге, — начнешь прилежно молиться и стараться ощущать свое тело, будешь переживать все свои чувства и избавляться от блоков, а пройдя тест «Предназначение» наконец-то определишься с тем, куда тебе двигаться. И допустим, ты даже найдешь хорошего ченеллера, задашь ему конкретный вопрос: «Что я должен на данном этапе своего развития преобразовать в себе? Чему научиться? И от чего избавиться?» и, получив качественные рекомендации, пойдешь домой. Допустим... Но вот остается главный вопрос: На сколько времени тебя хватит? На неделю? Десять дней? Месяц? Через какое время ты начнешь лениться и «забывать»?.. Мне совершенно не требуется, чтобы ты сейчас бил себя пяткой в грудь, что мол «я железно решил стать

Осозанным и по любому пойду до конца!». Не это мне нужно! Я просто хочу, чтобы ты понял

твой пыл угаснет

и все вернется на круги своя.

Твоя «точка сборки» займет исходное положение.

А это значит, что тебя будут мучить все те же «проблемы». Ты все также будешь страдать и **«не видеть тебе счастья, как своих ушей»**.

Пойми, я это говорю не для того, чтобы тебя запугать и мотивировать на продолжительную работу и достижение ощутимых изменений. Я просто называю вещи своими именами. Я уже давно иду «путем воина» и знаю, какие опасности подстерегают на нем. Самая первая продиктована законом «стабильности и изменений» — это опасность вернуться на исходную позицию. В эту ловушку попадает 98 человек из 100. И пойми, это произойдет с тобой, не потому что ты плохой, глупый или слабый — нет. Это произойдет, потому что привычная зона комфорта тянет тебя обратно, уговаривая занять знакомую позицию. Подавляющее большинство делают первые шаги, НО всегда возвращаются туда, откуда начинали или даже еще ниже.

Работа по самосовершенствованию и наблюдению за своими эмоциональными реакциями — последовательный, кропотливый труд, за который человеческая масса даже и не думает браться, предпочитая тратить энергию и силы на свое привычное болотце. Пойми, этой работе не будет конца! Она продлится до последнего вздоха. И если ты, не дай Боже, решил, что «все, я выбрался и больше не вернусь!», то считай, ты сделал шаг назад, по направлению к прежнему себе. Для того чтобы эволюцию не превратить в регресс, от тебя потребуются львиная доля постоянной осознанности. Ты будешь оступаться, совершать прежние ошибки, забывать наблюдать за собой и реагировать по старинке — в этом нет ничего страшного, главное, чтобы ты замечал это.

Ты хочешь казаться лучше, чем есть на самом деле — это желание заставит тебя обманывать себя, пуская пыль в глаза, пряча реалии за искривленной линзой. Ты будешь думать, что изменился и обратного пути нет, но это не так.

Возможность вернуться обратно есть всегда!

Помни об этом.

Даже если ты начал замечать в себе боль слабости, научился позволять себе чувствовать себя слабаком и тем самым избавился от этого блока, знай, что он может вернуться в любой момент. Причем, чем меньше времени ты идешь «путем воина», тем больше шансов соскользнуть в пропасть. Конечно, существуют так называемые «точки не возврата», то есть такое изменение восприятия окружающего мира, с которого на прежний уровень уже не вернуться. Чтобы достичь этой точки, нужна очень глубокая трансформация сознания, а значит, и изменение всей твоей энергетической структуры, на которое надо работать, работать и работать.

У меня за девять месяцев произошло две мощных, достаточно болезненных трансформации с очень глубокой переменой мировосприятия и жизненных условий. И то в любой момент я готов уловить в себе следы прежних блоков: жадности, трудоголизма, раболепства, вранья и т.д. Они в любой момент могут проявить себя и тогда старая боль вернется. Хотя прежним, пропитанным всем этим дерьмом, мне уже не стать, я всегда настроже — «береженого Бог бережет».

Так что, мой друг, дочитав эту книгу и приступив к работе — жди, когда запал угаснет, и ты вновь постепенно начнешь возвращаться к прежнему «состоянию нестояния». Тогда я рекомендую вновь обратиться к книге и перечитать ее. Может, тебе предстоит это сделать не единожды.

Специально для того, чтобы ты мог регулярно освежать в голове прочитанное, в приложения я вынес основополагающие моменты всего вышенаписанного. Хотя бы первые несколько ме-

сяцев проглядывай их каждый день (не говоря уже о молитвах). Это поможет тебе не соскользнуть обратно и продержаться до того момента, пока новое положение твоей «точки сборки» окончательно не зафиксируется и не станет привычным, а значит, и опасность вернуться к прежнему положению не будет столь велика.

Ну что ж, дерзай! От себя могу пожелать тебе успешного освобождения и пробуждения ото сна. Искренне надеюсь, что у тебя получится стать одним сотым, кому удалось превратить свою жизнь в увлекательное приключение, а заодно выполнить все возложенные задачи. Так что, работай, наблюдай, переживай, молись, ищи, выполняй кармическое предназначение и трансформируйся!

Хотя... поступиай как хочешь. Лично я свою задачу выполнил и получил «зачет» — книга написана, а значит, с меня спроса нет. Как же поступишь ты, дело исключительно твое — жить или мучиться, работать или лениться, идти или стоять — решай сам, ведь это и есть твое право выбора, твоя свобода выбирать, данная тебе Богом.

Скачали книгу бесплатно? Подарите автору "Спасибо"...



Согласившись на бесплатное скачивание книги, я **ГОТОВ** отблагодарить автора суммой, соответствующей полученному от чтения удовольствию и пользе.



1
Купить бумажную
книгу А. Рея



ЗАКАЗАТЬ

2
Купить электронное
издание на ЛИТРЕС



LITRES

3
Подарить автору
БОЛЬШОЕ Спасибо.



ПОДАРИТЬ

Спасибо, что умеете быть
Благодарными!



Добра Вам и любви!

Приложение 1

«Путь воина» — ото сна к осознанности:

1. Ощущать внутреннее тело (релаксация).
2. Обнаруживать и отслеживать свои реакции: эмоции, поступки, мысли, чувства.
3. Находить и соприкасаться В ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ с возникающими в процессе жизни блоками боли.
4. Улавливать ощущения Вектора:
Расширение-Уменьшение,
Сверху-Снизу,
Принятие-Отторжение,
и выравнивать свое положение, стремясь к середине.
5. Молиться.
6. Осознавать свои кармические (личностные и творческие) задачи, направление движения.
7. **ДЕЙСТВОВАТЬ!!!**

Приложение 2

Ежедневная работа с молитвой.

1. Начало: троекратное «крестное знамение» с произнесением «Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь!».

2. Чтение «Отче наш».

	Слова молитвы	Активизация чакры	Воздействие
	Отче наш, Иже еси на небесех!		обращение к Высшим Силам, призыв о помощи
1	Да святится имя Твое,	теменная	настройка на восприятие высшей энергии Бога Отца.
2	да придет Царствие Твое,	«третий глаз»	стимуляция гипофиза и шишковидной железы
3	да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.	горловая	связь организма с небом, врата в космос
4	Хлеб наш насущный даждь нам днесь;	сердечная	пища физическая и духовная, принятие, отсутствие сопротивления
5	и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим;	солнечное сплетение	энергообмен и накопление долгового капитала, улучшение взаимодействия с окружающим миром, переработка энергии
6	и не введи нас во искушение	половая	очищение и укрепление
7	но избави нас от лукаваго.	копчиковая	трансформация грубого либидо в огонь мудрости и любви

3. Чтение молитв.

Порядок чтения	Ча-кра	На-звание мо-литвы	Текст молитвы
1	Теменная	К Пре-святой троице	Пресвятая Троице, помилуй нас; Господи, очисти грехи наша; Владыко, прости беззакония наша; Святыи, посети и исцели немощи наша, имене Твоего ради. Господи, помилуй. Господи, помилуй. Господи, помилуй. Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне и присно, и во веки веков. Аминь.
2	«Третий глаз»	Свя-тому Духу	Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.
3	Горловая	Сим-вол веры	Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Имже вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы, и вочеловечшася. Распятого же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием. И восшедшаго на небеса, и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Его же Царствию не будет конца. И в Духа Святаго, Господа Животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном спокланяема и сславима, глаголавшаго пророки. Во едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых, и жизни будущаго века. Аминь.
4	Сер-деч-ная	Иису-сова	Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного(ую).

5	Солнечно- го сплетения	Ангелу- хранителю	Святыи Ангеле Божий, хранителю мой, моли Бога о мне. Явися мне милосердный святыи Ангеле Господень, Хранителю мой, и не отлучайся от мене сквернаго, но просвети мя светом неприкосновенным и сотвори мя достойна Царствия Небеснаго.
6	Половая	Богородичная	Богородице Дѣво, радуйся, Благодѣтельная Маріе, Господь с Тобою, благословенна Ты в женах, и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.
7	Копчиковая	Честному Кресту	Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящи Его. Яко исчезает дым, да исчезнут, яко тает воск от лица огня, тако погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знаменем, и в веселии глаголящих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшего и поправшаго силу диаволу, и даровавшего нам тебе Крест Свой Честный на прогнание всякаго супостата. О, пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девею Богородицею и со всеми святыми во веки веков. Аминь.

4. Завершение: троекратное «крестное знамение» с произнесением «Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь!».

Приложение 3

Молитвы против болезней

Болезни	Причины	Молитва	Действие
Слуха	Человек не слышит голоса Бога (внутренний голос, Вектор), из поколения в поколения в детях убивается вера.	Господи, исцели глухоту души моей и да пребудет глас Твой в сердце моем вовеки веков.	Человек начинает прислушиваться к ощущениям, слышать Вектор, осознавать свои кармические задачи.
Зрения	Человек не видит собственных грехов (не наблюдает за собой), происходит накопление собственных или родовых духовных долгов.	Господи, отверзи мне очи духовные, дабы видеть мог пути покаяния и нетленный свет царствия Твоего.	Человек начинает брать на себя ответственность, смотреть на себя, осознавать свою роль в происходящем.
Кожи	Вражда с ближними, непрощенные обиды, месть.	Господи, очисти меня от проказы душевной, да не возмутится ум мой против ближнего и сотвори сердце вольно от памяти обид.	Уходят эмоциональные зажимы и блоки, происходит переработка душевных ран, переориентация с прошлых переживаний к настоящим.
Бронхов, легких, дыхательных путей	Отсутствие чистой молитвы, воздуха души в нескольких поколениях.	Господи, наполни легкие души моей молитвенным духом царствия Твоего.	Происходит наполнение духовной энергией.

Пищеварительной системы	Нет стойкости в житейских испытаниях, душевные язвы (психологические блоки) переходят на физический уровень.	Господи, научи душу смирению в скорбях мира. Исцели язвы души моей пищею духовной.	Молитва помогает научиться ПРИНЯТИЮ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ, и переориентироваться с исключительно материальных ценностей на духовные задачи, поставленные перед человеком Вселенной
Сердечно-сосудистой системы	Не проложены или заблокированы каналы для чистых высоких энергий.	Господи, укрепи по вере моей сосуд духовный, дабы соделался он достойным вместилищем Духа Святаго.	Раскрытие и очищение энергоканалов.
Крови и генетические (лейкозы, онко)	Нарушение космических законов в масштабах человечества, в том числе жесткий отказ выполнять предназначенные задачи.	Господи, обнови дух мой, очисти душу, просвети разум, научи жить по нерушимым законам Твоим, наполняя сосуд, Тобою созданный, чистотою совершенства.	Очищение, осознание, принятие и т.д.
Костных тканей, суставов	Скелет — основа организма. Слабое основание храма души на духовном уровне, при отсутствии веры.	Помоги, Господи, воздвигнуть храм души моей на камне крепком вместо песка. Укрепи основание веры моей, и да будет оно нетленно во веки веков.	Переориентация с тленных (временных) ценностей на духовные (вечные).

Мозга	Слабая, энергетически нарушенная связь сознания и подсознания. Человечек теряет память о своей Небесной Родине.	Господи, воскреси во мне память об отчем доме души моей заблудившей, дабы не отнялся путь возвращения в небесный чертог Славы Твоей.	Осознание себя в первую очередь духовной сущностью со своими задачами, предназначением и путем и лишь затем — телом, желаниями и эмоциями.
Иммунной и эндокринной системы	Отсутствие духовной защиты, упования на помощь Господа. Человек пытается контролировать поток жизни и решать все сам.	Господи, отними у меня всякое земное попечение и сохрани душу мою в нетлении силою Честного Животворящего Креста.	Отступление тотального контроля, умение принимать то, что есть, не сопротивляясь и не страдая; жить здесь и сейчас.
Почки, мочевого пузыря	Душа не имеет сил очиститься по причине гордыни, отсутствия покаяния, т.е. признания своей ответственности в чем-либо.	Господи, научи меня видеть прегрешения мои и очисти душу через покаяние.	Молитва помогает научиться брать на себя ответственность; принимать и соприкасаться со своими переживаниями.
Детородных органов (бесплодие)	Отсутствие творчества, животное существование (т.е. жизнь по принципу «жрать, ржать, срать»), когда душа не приумножает духовный капитал.	Господи, научи меня приумножать духовное богатство Твое, дабы не высохло древо, дающее плоды жизни.	Молитва помогает раскрыть творческую энергию, слышать Вектор и идти путем своего предназначения и самосовершенствования.
Заключительная молитва на весь организм		Господи, сохрани все члены души моей в нетлении и чистоте для перехода из жизни временной в жизнь вечную, и да пребудет Царствие Твое во мне, а я в Нем во веки веков. Аминь.	

Приложение 4

Дыхание через чакры

01. Расширение сознания мозговых клеток (спазмы сосудов, гипертонические кризы)				
1.	Вдох	Через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа»	
2.	Выдох	Из «точки сборки» через темя	«Аминь!»	
3.	Вдох	Через темя в «точку сборки»	«Во Имя Отца, и Сына, и Святаго Духа»	
4.	Выдох	Из «точки сборки» через солнечное сплетение	«Аминь!»	

02. Расширение сознания щитовидки, гортани, носоглотки (гиперплазия щитовидки, ангина, простуда, зубная боль)				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Верую, Господи»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через горловой центр	«Помоги моему неверию!»	
3.	Вдох	через горловой центр в «точку сборки»	«Верую, Господи»	
4.	Выдох	из «точки сборки» через солнечное сплетение	«Помоги моему неверию!»	

03. Расширение сознания мышечных тканей сердца (межреберная невралгия, простудные бронхов, легких)				
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: острые сердечные приступы, сильная аритмия, стенокардия, тяжелые пороки и другие серьезные сердечные проблемы.				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через сердце	«помилуй мя грешного(ую)!»	
3.	Вдох	через сердце в «точку сборки»	«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий»	
4.	Выдох	из «точки сборки» через солнечное сплетение	«помилуй мя грешного(ую)!»	

04. Расширение сознания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря.				
1.	Вдох	через солнечное сплетение в «точку сборки»	«Святые Ангелы и Архангелы»	
2.	Выдох	из «точки сборки» обратно через солнечное сплетение	«молите Бога о мне, грешном(ой)».	
05. Расширение сознания клеток детородных органов (бесплодие, проститут, позднее половое развитие у девочек)				
1.	Вдох	в «точку сборки»	«Богородице Дева, радуйся»	
2.	Выдох	из «точки сборки» через низ живота	«Благодатная Мэриэ, Господь с тобой»	
3.	Вдох	через низ живота в «точку сборки»	«Благословенна ты в женах и благословен плод чрева твоего»	
4.	Выдох	через «точку сборки»	«Яко спаса родила, еси душ наших».	

Приложение 5

Пример ответов на тест «Предназначение»

Миллионер. Чем бы ты занимался каждый день, будь у тебя 3 млн. евро (или очень много денег)?

1. Писал романы и рассказы;
2. Создал литературные кафе.
3. Учился играть на фортепьяно.
4. Рисовал иллюстрации.
5. Путешествовал и вел блог путешественника.
6. Помогал талантливым людям найти работодателя.
7. Снимал полнометражные мультипликационные фильмы.

Нищий. Какими навыками ты мог бы заработать деньги?

1. Написанием статей для журналов, копирайтингом.
2. Консультированием людей, проведением тренингов.
3. Подработкой учителем рисования для детей.
4. Работой продавцом в книжном магазине.
5. Ведением блога в интернете.

Остаток жизни. Что ты обязательно должен сделать, прежде чем умереть, если бы осталось жить всего полгода?

1. Дописать начатую книгу и рассказ.
2. Закончить сайт.
3. Побывать в Англии и Японии.
4. Нарисовать задуманные рисунки.
5. Написать сценарий для мультфильма.

Любимые дела. Что ты больше всего любишь делать? Чем предпочитаешь заниматься? От чего получаешь настоящее удовольствие?

1. Писать статьи и рассказы;
2. Рисовать;
3. Придумывать идеи и концепции творческих проектов;
4. Смотреть и оценивать мультипликацию и фильмы;
5. Читать;
6. Путешествовать.

Приложение 6

Пример вывода сфер деятельности из ответов теста «Предназначение»

Миллионер. Чем бы ты занимался каждый день, будь у тебя 3 млн. евро (или очень много денег)?

1. Пишу романы и рассказы;
2. Создаю литературные кафе.
3. Учусь играть на фортепьяно.
4. Рисую иллюстрации.
5. Путешествую и веду блог путешественника.
6. Помогаю талантливым людям найти работодателя.
7. Снимаю полнометражные мультипликационные фильмы.

Нищий. Какими навыками ты мог бы заработать деньги?

1. Пишу статью для журналов, копирайтинг.
2. Консультирую людей, провожу тренинги.
3. Подрабатываю учителем рисования для детей.
4. Работаю продавцом в книжном магазине.
5. Веду блог в интернете.

Остаток жизни. Что ты обязательно должен сделать прежде чем умереть, если бы осталось жить всего полгода?

1. Дописал начатую книгу и рассказ.
2. Закончил сайт.
3. Побывал в Англии и Японии.
4. Нарисовал задуманные рисунки.
5. Написал сценарий для мультфильма.

Любимые дела. Что ты больше всего любишь делать? Чем больше всего любишь заниматься? От чего получаешь настоящее удовольствие?

1. Писать статьи и рассказы;
2. Рисовать;
3. Придумывать идеи и концепции творческих проектов;
4. Смотреть и оценивать мультипликацию и фильмы;
5. Читать;
6. Путешествовать.

Деятельность:

1. Писательство, литература, книги;
2. Рисование;
3. Поездки, путешествия;
4. Мультипликация, кинематограф;
5. Психология;
6. Интернет проекты;

Оглавление

Введение -----	4
Часть I. Осознанность -----	9
ГЛАВА 1. КОНТАКТ С ТЕЛОМ -----	9
ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ -----	32
Часть II. Гармонизация внутреннего пространства -----	98
ГЛАВА 1. СЛОВО -----	98
ГЛАВА 2. МОЛИТВЫ -----	110
Часть III. Предназначение -----	135
ГЛАВА 1. ДОЛГ -----	135
ГЛАВА 2. ВЫЯСНЯЕМ ТВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ -----	159
Заключение -----	183
Приложения -----	187

Научно-популярное издание

Серия «Эволюция сознания»

Рей Александр

**Жизнь на грани взлета,
или Как перестать пережевывать и начать жить**

Главный редактор Е. Ю. Иващенко

Редактор Т. В. Переверзева

Художественное оформление Л. С. Степаненко

Издание предназначено
для некоммерческого распространения в сети интернет
по программе «ThanksForPay».

Сказать спасибо автору за книгу
можно на сайте

<http://perepevnik.ru/spasibo>

ООО «Издательство ГИСФИР»

www.gisfir.ru