

Сергей Аношин

САМОПОЗНАНИЕ

+

ИНТЕРВЬЮ

Если читать эту книгу с открытым сердцем, не вешая ярлыков и суждений, то можно тут же применить описанное и измениться. Попробуйте прочувствовать эту книгу, не просто почитать и забыть. Попробуйте действительно применить, то, что здесь дано.

Эта книга – поток, поэзия самопознания, пример жизни известного тренера и просто интереснейшего человека Сергея Аношина. В книге рассказывается о страшных ошибках в самопознании, о жизни и радости. Даны многочисленные методики, рекомендации для каждого, кто хочет понять себя, познать, увидеть свою истинную природу.

НЕОБХОДИМОСТЬ. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЖЕЛАТЬ???

Умеете ли вы желать? Умеете ли вы грамотно создавать желания и получать исполнение их? Нет?

Многие люди умеют это делать, но чаще всего не знают, **как** они это делают и просто не замечают. А правильно хотеть-желать очень важно. Почему? Вспомните про вожделение, очень частый и страшный грех во многих религиях. Вспомните, как многие учения говорят о том, что нужно отринуть **ВСЕ** желания, что нужно освободиться от них.

Это правда! Освободиться! Но что это значит? Чаще всего это понимается, как усердный отказ от желаний, погружение насильно в ничегонеделание и ничегонехотение. Но это не так.

Вожделение плохо тем, что захотев что-то мы начинаем ждать, волноваться, нервничать. Это не заметно даже. К примеру, возжелав спутника-спутницу жизни, вы начинаете ждать, волноваться в этом томительном ожидании, грустить, что любви все нет и спутник не идет. Кто-то скажет «чего ждать, действовать надо», но это тоже не главное.

Естественно, что-то надо делать, а не просто сидеть и ждать, но даже делая, действуя, все равно ждем, волнуемся, напрягаемся, а значит, ничего не выйдет или выйдет не то, что хотелось. Вспоминайте, наверняка бывало такое.

Приведу отрывок из брошюры написанной Б.Березовским. Да, тем самым:

На самом деле Вселенная удовлетворяет далеко не все желания. Психотехники разных народов мира учат об одном: преодоление эмоциональной стороны желания, т.е. "вожделения".

... Когда вы хотите поесть, вы идете на кухню и открываете холодильник. В нашем внутреннем мире желание есть, но вожделения нет, вы спокойны, эмоции отсутствуют.

Вы не задаете вопроса, как и откуда, попали в ваш холодильник кефир и колбаса. Вы знаете, что они проделали довольно сложный путь, но у вас, их всегда в избытке и вы не беспокоитесь о них. Они - рядом, только протяни руку и возьми...

Вот эту формулу успеха, знают все. Все о ней читали, слышали, слушали ее. Но скажите, какого спрашивается, слышен плачь, страдания мнимые, нереализованные желания? Откуда они? Даже сейчас, вы прочитали этот отрывок и подумали: "Да это здорово, вот бы получилось у меня, эх, а ведь трудно то как..." и т.д. И по новой. Начинается беготня за вечно ускользающим "счастьем". Так ведь?

Бхагават-Гита тоже очень четко высказывается на этот счет:

Тот, кто равно не стремится к плодам своей деятельности и не презирает их, считается всегда прибывающим в отречении. Такой человек, свободный от всякой двойственности, с легкостью сбрасывает материальные оковы и полностью освобождается...

Это высказывание можно применить где угодно. Бизнес, обретение духовных сил, познание себя, отношения, спорт. Найдите свое.

Чем выше жизненное мастерство, тем меньше суеты нужно для достижения целей. Т.е. действия становятся качественней. Вам уже не нужно будет куда-то бежать, кого-то искать. Все происходит, казалось бы, само. Но это потом, а пока научиться нужно хотеть, научиться желать, ставить цели, не паникуя за результат. Наслаждаться процессом.

Почему Япония такой серьезной дамой стала? Почему такой высокий уровень экономики и производительности человека. Там каждый японец несколько изобретений в год совершает. Представляете. Все потому что умеют ребята наслаждаться процессом.

Все знакомы с японскими искусствами. Единоборства, чайная церемония, оригами, сады камней и т.д. Все создано с совершенством, наполнено совершенством.

А теперь вернемся к нам. Понадобилась лишняя тысяча и мы начинаем **СУЕТИТЬСЯ**, лихорадочно соображать, куда-то бежать, переживать. Что, не так? Так. Чувствуете отличия?

Японец создает необходимость и наслаждается. Ему уже не важно, что и как будет. Результат уже создан. **УЖЕ СОЗДАН**, результат уже **ЕСТЬ**. А теперь можно наслаждаться процессом. Вот этому мы с вами и будем учиться – созданию результата, а потом спокойному действию. Интересно?

Только для начала давайте научимся наслаждаться процессом, **это очень важно для того, что научиться ЖЕЛАТЬ НЕЖЕЛАЯ.**

Помните известные слова Иисуса: "Будьте как дети"? Посмотрите на детей. Им вообще по барабану, какой будет результат того, что они пытаются ходить. Они не ударяются в панику, а просто берут и пытаются ходить. Упал, встал, попробовал еще и т.д. Будьте как дети.

Причина нашей паники в том, что мы боимся. Боимся оказаться неудачниками в глазах окружающих, боимся, что может не получиться. Дурь. Начинаем сомневаться в себе.

Изначально этого ведь не было. В детстве. Значит, это все наносное. Выбрасываем.

Хотите узнать как? Серьезное упражнение. Только для победителей, волшебников, гениев, лидеров. Не каждый сможет поступить так.

Ну, во-первых, представьте, что вы цели своей не достигли, ничего не вышло. Что произошло? Да ничего. Ярко представьте, почувствуйте. Радостей в жизни не уменьшилось, жить вы не перестали. Что произошло?

Далее. Понаблюдайте за собой в эту неделю. Найдите то, к чему вы наиболее привязаны. Деньги, одежда, красота, статус, безделушки, друзья. Найдите обязательно!

Если привязаны к деньгам (паникуете о них и т.п.) раздайте **ВСЕ** деньги, которые есть в карманах (кошелек). Уже слышу: "А как же я жить буду?" С голоду умрете! Победители такие вопросы не задают.

Если вы фанатеете от своей внешности, то одевайте скучную одежду, не причешивайтесь, не красьтесь, никаких колец, украшений. Выходите на улицу и целый день гуляете. Страшно?

Привязаны к мнению окружающих? Выходите на улицу, садитесь и поете песни. Еще мощнее, ехать в маршрутке и песни или стихи изливать. Самопознание полным ходом.

И так со всеми привязанностями. **ВАЖНО:** Не просто петь или деньги раздавать, а наблюдать за собой, **ОСОЗНАВАТЬ** себя. Очень важно найти и запомнить ощущение освобождения. Такое чувство, когда стало по барабану, наплевать. Это ощущение понадобится при упражнении для исполнения желаний.

С помощью вышеописанной техники вы сможете достигать **ЛЮБЫЕ** цели, но важно добросовестно выполнить задание.

Сколько раз за сегодня переживали о результатах?

СМИРЕНИЕ. ВЫ ОБРЕЧЕНЫ!

Пришло очень интересное письмо, четко отражающее ситуацию(возможно вашу):

Честно говоря, даже не знаю, что буду писать, просто родилось желание с вами связаться. Читаю ваши рассылки постоянно, извините, не могу восторженно высказаться, не потому, что с чем-то не согласна, а потому что так много сейчас стало путей к счастью, что не знаешь, какой выбрать:) Мне вот, например, вполне уютно в своей несовершенной оболочке, со своим недалёким умом и недоразвитым духом. Я счастлива. И это внутреннее ощущение навсегда-моё. Даже когда мне грустно, даже когда печально и одиноко, я всё равно счастлива. Не почему-то, а просто так. И стремление к совершенству тоже всегда со мной. Я чувствую, что даже когда ничего не делаешь и ничего не осознаёшь, всё равно внутри идёт какой-то кропотливый труд. Зачем я всё это пишу? Мне не хочется копаться в себе и искать ответы на бессмысленные вопросы. Просто пишу, отнимая у вас время. Почему-то мне хочется сказать всем людям, что я их очень люблю, и среди них нет плохих и не очень. Каждый человек благороден и чист по своей природе. И если Вы можете им помочь это осознать, то это добрый путь. Прилагаю к письму кое-что. Почувствуйте то, что чувствовала я, когда писала это. С уважением, Юля

Начнем сначала. Во-первых, я не говорю ни о каком новом пути к счастью. К счастью вообще идти не надо, его увидеть и осознать надо. Во-вторых, в болоте тоже тепло, если не обращать внимание, что тебя засасывает. И явное противоречие. Раз Юля говорит, что счастлива, то зачем ищет, зачем интересуется "путями к счастью" (знает ведь о них, что много)? Вопросыце! Нет счастья значит. Нету ведь?

"Я чувствую, что даже когда ничего не делаешь и ничего не осознаёшь, всё равно внутри идёт какой-то кропотливый труд" Конечно труд идет, кропотливый. Вы, даже ничего не делая, создаете себе тот мир, в котором и живете. Нравится ли вам, то, что вы видите?

Юля очень близко подобралась к разгадке того, что ее мучает и это прекрасно. Она возможно ближе, чем кто либо, ибо понимает бессмысленной многого. Возникает вопрос, а в чем смысл вашей жизни? И Юля ответила честно, что очень редко:

В чём смысл моей жизни, честно говоря ответить не могу. Единственное, что я поняла: через мозг ничего не постигнешь. Ум-это навесной замок на всём истинном, что скрывается на самом деле во мне. Совсем чуть-чуть я научилась отпирать эту дверь. Но всем существом своим ощущаю - именно за ней то, что нужно. Я примитивна в своём познании, совсем младенец, и если что чувствую в себе, так это хаос. Но и он движется, сам собою складываясь во что-то. Не знаю, что ещё сказать, спасибо Вам, Сергей. Юля

Так вот осознание нужно для того, чтобы смысл познать. Ум действительно многое скрывает, но не потому что природа такова, нет. Просто мы привязаны к уму и отождествляем себя с умом. Юля, сейчас главное почаще в себя смотреть, чтоб не упустить, не погрязнуть снова в повседневности. О чем рассылка? Как раз о том, как отпереть эту дверь, которая скрывает **ВАС** от вас же самих.

О смирении.

Великое слово смирение. Как много лет его понимают не верно. Бог, Вселенная(как вам ближе) **ВСЕГДА** дает то, что вам нужно. **ВСЕГДА!!!** Возникает вопрос, почему же так плохо живем. Почему нам кажется, что получаем не то, что хотели? А получаем как раз то.

Внимание! Мы сопротивляемся успеху, хорошей жизни, счастью, любви. Вдумайтесь, не спешите кричать и сомневаться.

Помните Остапа Бендера: "Деньги валяются на дороге, их нужно только поднять". Все "валяется на дороге": деньги, сила, вещи, счастье, добро, успех, слава и т.п. Почему же не поднимаете?

Думаю, дело в том, что когда-то, кто-то создал теорию, что все трудно, жить вообще не возможно почти. И все поверили. Но это не важно, что было тогда. На данный момент, **ВСЕ** верят в трудность того или иного действия(желания, цели). А вселенная из любви к вам дает то, что просите.

Пример. "Хочу записать альбом с песнями своими, конечно трудно, но буду стараться" И все. Получите путь с трудностями. Верите ведь, что трудно. Есть история даже: Какой-то бизнесмен в то время, когда у всех конкурентов был "не сезон" удвоил прибыли. Почему? Просто он не знал, что есть "не сезон". И все.

Куча примеров, когда явные дураки создают бизнес, достигают мгновенного успеха. Они не парятся, ибо не знают, что трудности есть.

Что значит "смирись с волей божьей"? Это значит "не пыжься, не создавай себе неприятностей, прими счастье и благодатную жизнь, ибо она твоя".

Каждый может жить счастливо, не надо напрягаться.

Все это не легко понять, а тем более осознать, поэтому прочитайте еще раз. И начинайте наблюдать в жизни.

ВЫ ОБРЕЧЕНЫ НА СЧАСТЛИВУЮ, УСПЕШНУЮ ЖИЗНЬ!!!! Смиритесь

МЕДИТАЦИЯ. ЧТО ЖЕ ЭТО?

Отзыв на предыдущий выпуск "СМИРЕНИЕ":

Здравствуй Сергей!!! Прочитал выпуск рассылки про Смирение и появилось желание тебе написать. По поводу Смирения. когда я это Осознал, для меня это был Большой Шаг вперед. И твой выпуск в подтверждение моего состояния. Жизнь всегда нас учит. И я без удивления воспринял письмо Ларисы про то, что и Она это Осознаёт!!! Это знает Каждый, но лишь те, кто захочет в себе это открыть Познает это!!!

Спасибо тебе и твоим Коллегам за Ваше Дело!!! С наилучшими пожеланиями, Алексей из Латвии :) yoyoho@yandex.ru

Золотые слова. "Это знает Каждый, но лишь те, кто захочет в себе это открыть Познает это!" И вместо "это" вставляйте все, что вы хотите для себя. Формула успеха:). О силе в себе знает каждый(все читали о способностях человека), но вот почему так мало тех, кто познал ее открыл? Не хотят открывать, боятся. Это ж целая неизведанная вселенная внутри вас. Придется признать, что себя вообще не знаешь. Знал лишь маленькую часть, в которой уютилось сознание. Сознание должно заполнить все.

Это и есть медитация. Медитация - это ведь не процесс, не какое-то действие, практика. Нет. Это состояние. Конечного определения слова медитация просто быть не может. Определений может быть тысячи. Суть одна. Это надо прочувствовать. Мало смысла в запоминании определений.

Тысячи людей по всему миру ежедневно садятся в определенную позу и начинают "медитировать". Бред. Это инвалидность. Почему? А в мире человек не сможет медитативно **БЫТЬ**. Не сможет. Приучая себя к осознанному углублению в определенное время и в определенной позе, человек остается **ТЕМ ЖЕ** в повседневной жизни.

Конечно, если верно подходить, то когда-нибудь он ощутит **ЭТО** состояние в повседневной жизни. Вопрос **КОГДА?** Это сравнимо с тем, что постоянно читая книжки, надеяться на то, что когда-то ум объявится. Ум можно тренировать **СРАЗУ**, не занимаясь второстепенным. Так же и с медитацией. Учиться в ней **БЫТЬ** можно и **НУЖНО** в повседневной жизни. Иначе, какой смысл?

И нет смысла специально садиться для практики, не умея осознать и присутствовать при повседневной деятельности. Хотите пример?

О чем вы думали во время чистки зубов?? Вспомните хорошенько. Явно не о зубах. И наверняка летали, где-то в облаках, а **ТУТ** не были.

Вы скажете: А зачем? Лучше подумать о чем-то насущном, проблемы всякие решить и т.п.

Во-первых, если авто-слесарь будет чинить машину, прочищать там чего-нибудь и смотреть в сторону, думать о бане и т.п., то какой результат будет. Очень непредсказуемый, верно? Отвратительный даже. Так же и зубками. Вы их чистите, рука должна ощущать, где и как двигать, где и как надавить. Польза для здоровья.

Во-вторых, летая и жуя проблему, ее не решить и это факт. Присутствие при чистке зубов, расслабляет и ответ приходит **ВНЕЗАПНО**, вспышкой, озарением. Это секрет интуиции известный всем:). Непривязанная бесстрастность.

Вот и начальная практика вхождения в состояние медитации. **БУДЬТЕ** во время чистки зубов, ощущайте все, что происходит в **ЭТОТ** момент. **ОСОЗНАВАЙТЕ** свои движения и чувства.

Мгновение медитации:

...А ещё я смутно представляла, что значит осознавать, о чём вы и говорили. Конечно, это для Вас смешно, но вчера впервые осознала, прочувствовала в душе, как капля воды стекала по лицу. Тёплая такая, я вся была в этой капле, казалось, долго-долго. А потом я целый день наслаждалась каждым движением, каждым ощущением холода или тепла. Как раньше я была оторвана от своего тела! Вчерашний день для меня был целой жизнью, насыщенной и яркой. Я вдохнула каждое мгновение! Так удивительно. Благодаря вашему сайту вчерашний комплекс вечерних упражнений превратился во что-то необыкновенное. Я с нетерпением жду следующего. Я ощущаю, что скоро мне предстоит встреча с самой собой, во многом она будет неприятна, но я готова встретить себя, потому что всё это: и плохое и хорошее - тоже я! И ещё...Появилось чувство вины: я так углубилась в изучения себя, не эгоизм ли это? Может, я не замечаю, что кому-то нужна помощь, пока я тут наслаждаюсь жизнью? Работы ещё очень много, на всю жизнь хватит, но я готова работать над собой. Спасибо Вам огромное! Юлия

Вот что такое медитация. Умение превратить жизнь в насыщенную и яркую. Вот что такое бессмертие. Такая жизнь очень долгая и прекрасная. Поэтому, Юлия, пробуйте, не останавливайтесь. Познавайте.

Вот отрывок из письма читателя, который выявил свою основную привязку. Привязка к компьютеру:

Первые дня три наблюдалась некоторая «ломка». Не то, что бы мне очень хотелось включить компьютер, но то и дело по привычке порывался это сделать. Было скучно. Телевизор/СМИ я включил в упражнение на случай, если от этой скуки вдруг захочется их использовать. Однако, странно, к ним у меня как было холодное отношение, так и осталось. Много времени проводил один дома. С друзьями приятные встречи были. Развивал осознанность, интуицию. На гитарах своих очень много играл и сочинял)). Всю неделю не слушал музыки (обычно я её почти круглосуточно слушаю). В общем был окружён тишиной и спокойствием. Произошёл «скачок» в интуиции. Занимаюсь по картам с начала октября. Впервые достиг результата 47 из 50 карт! Сам был в шоке) Средний показатель тоже резко вырос с примерно 60 до 70-75% «угадываемых» карт. Про осознанность много думал. Вдруг стал замечать, как люди вокруг буквально душат, бегут от своей осознанности. Только зашёл в транспорт – сразу достал мобильник и играть. Только пришёл домой – сразу включил телевизор и один и то же бред по кругу смотреть. Иногда даже страшно смотреть на такие картины. Кажется, всё телевидение, СМИ и вообще развлекательная индустрия – основной «глушитель» осознания человека. «Важная новость! Смотри сюда! играй здесь!, но только не смотри в себя»... ужасно... В общем, с четвёртого дня я уже почти привык к новому распорядку жизни без компьютера, скука либо сама исчезала, либо я использовал такие моменты, чтобы лишний раз заглянуть в себя (я так понял ощущение скуки это и есть сближение себя с собой, когда всякие внешние факторы не забивают голову). К воскресенью я уже совсем вошёл в ритм и чувствовал себя очень даже хорошо и осознанно =). На компьютер поглядывал, как такой же зомбоящик, как и телевизор. Было немного жаль, что эта неделя закончилась. В.Коноплицкий

А вы пробовали это упражнение? Оно было уже описано. Заметьте, как небольшой срок отключения себя от всякого бреда приносит **ТАКИЕ** плоды. Хотите интуицию? Забудьте телевизор, газеты. Не шутка, это очень влияет. Неделя жизни с собой, а не с теликом, компьютером, музыкой, суетой, это полезная жизнь. Это и есть **ЖИЗНЬ**.

Здравствуй Сергей! Прочитала последнюю рассылку. Задела за живое.

Я тоже (как и многие) уверена, что жизнь трудна, а из всех предсказаний (гороскопов и пр.) если и сбываются, то только негативные.

Да, жизнь predetermined и мы щепки, которые несет поток жизни.

И все-таки я не совсем понимаю вашу мысль: если все predetermined, почему же реализуется наши установки на тяжелую жизнь? Ведь если все predetermined, то

наша жизнь должна идти по своим законам, не взирая на наши мысли. А если реализуется именно то, что мы думаем, или то, как мы воспринимаем жизнь, то значит, ничего не предопределено и мы все создаем сами? Мне кажется, что эта рассылка полна противоречий и требует пояснений.

Или надо отключить логическое мышление? Хотела бы сразу оговориться: В целом мне нравится ваша рассылка. И более того, из всех рассылок, на которые я подписалась, эта единственная вызвала у меня устойчивый интерес. Я жду вашу рассылку и с интересом ее читаю. Спасибо.

--

Элла В.

Противоречия на первый взгляд. Просто для всего свои этапы. К теме: представьте себе игру компьютерную. 3D графика, ходите персонажем каким-то. Представили. Включите, если есть такая. Это мини-вселенная. Здесь **ВСЕ**, абсолютно все предопределено. Так? **НО!** Вы можете идти туда или сюда, делать то или это(есть такие игры, свободные), можете даже коды взломать и бессмертным стать, **НО**, это предопределено программой. Все равно программа будет идти по задуманному.

Так и в жизни. Все помасштабней, конечно. Вы можете делать **ВСЕ**, но чем вы менее осознанны, тем меньше вариантов жизни. Ваши мысли о трудностях, негативе, невзгодах, **НИКАК** не противоречат созданной последовательности событий. Вы просто умрете, мир не покажется. Но вы можете влиять даже на свою смерть(знать дату, отложить, приблизить).

Т.е. каждый **ВАШ** шаг известен вселенной, поэтому его можно просчитать используя интуицию. Сидите вы, например, у себя дома и **ЗНАЕТЕ**, что именно я делаю и делать буду. Все варианты известны. **ОСОЗНАВАЯ** истинную суть свою, можно управлять вселенной как хотите, но на все есть свои уравнивающие законы.

Поразмышляйте над выпуском. Почувствуйте себя во время чистки зубов.

Учитесь присутствовать во время всех повседневных дел. Рукопожатие, беседы, поцелуй. Во время поцелуя или других приятных мероприятий присутствие и осознание **МНОГОКРАТНО** усиливают ощущения.

Мы еще вернемся к медитации. Состояние медитации - это состояние жизни.

Вы живете или жизнь просто живется?

ЧУВСТВА. ЗАЧЕМ?

Он прогуливался по улице, чувствуя каждый свой шаг, ощущая соприкосновение работающих мышц и асфальта. Ноги пружинисто несли тело в нужном направлении. Ноги радовались прогулке. Над головой пролетела птица и Он услышал взмахи ее крыльев. Это так прекрасно, слышать взмах крыла. Нежно улыбнувшись и подарив улыбку миру, Он увидел пробегающую мимо маленькую девочку, которая так же улыбалась. Ощущения тепла и радости наполняли тело.

*Он **УВИДЕЛ** поток ветра, который обдувал лицо. Наверно ветер подхватил пыль с земли, ведь Он почувствовал колкое, но нежное касание лица чем-то крошечным. Пружинистый шаг вел дальше. На дереве мякнула кошка. В ее глазах чувствовалось желание поиграть в охотника. Идущая впереди старушка что-то проворчала себе под нос и свернула за угол.*

Сигнал автомобиля вспугнул стайку голубей, сидевших на тротуаре. Водитель автомобиля был нервным, видимо очень куда-то спешил. Кошка спрыгнула с дерева и один из голубей оказался у нее в лапах. Звук велосипедного звонка заставил кошку

выпустить голубя, чтобы убежать с дороги. Мальчик пронесся на велосипеде и вскоре скрылся.

Он подошел к голубю, но голубь вспорхнул и улетел. А вокруг все так же шумела московская улица.

Чувства никогда не врут, а если они врут, то значит это Ум.

Мы крайне редко задумываемся о своих чувствах, все мысли ограничиваются фразами: Мои чувства к тебе охладели или у меня к тебе есть чувства...

НО! Почти никогда мы не обращаем луч своего внимания на свои чувства. Мы разучились воспринимать себя, мир. Мы чаще думаем, мы чаще жуем ситуации и проблемы в голове, но все реже чувствуем решение, чувствуем события.

Здравствуйте, Сергей! К вам с новыми новостями. Учусь жить здесь и сейчас, пока получается. Очень интересно познавать себя и наблюдать, как по каким-то мне неведомым механизмам происходят преобразования внутри. Задаюсь вопросом, как я раньше жила? Я жила прошлым, доживала неразрешённые ситуации, фантазировала и воображала то, чего на самом деле нет. А сейчас я вижу каждый миг, он прошёл и меня там тоже уже нет, я перестала застревать во времени, я плавно иду вместе с ним. Я смотрю на людей, деревья и улицы совсем по-другому, будто впервые вижу. Как я не осознавала, насколько всё здесь прекрасно и мило! У меня появилось чувство, что всё это создано для меня, я не вне мира, я в нём и он во мне. Я перестаю беспокоиться по поводу и без. Я ощущаю, как одно только желание порождает его исполнение. Может, ещё не совсем качественно, но всё это происходит со мной! И я чувствую, будто только-только родилась. Где же я была до сих пор?.. Юлия ladyjuli@yandex.ru

Ценнейшее состояние. "Доживала..." Доживать никому из нас не хочется. Хочется **ЖИТЬ**. Верно? Деревья действительно впервые видите, так что смотрите, воспринимайте. Комментариев просто нет. Юлия присутствуйте в **ЭТОМ**, просто **БУДЬТЕ**, ничего не пытайтесь форсировать. Не привязывайтесь к этому состоянию, пусть оно просто будет. Главное, чтобы **ЭТО** был не просто набор слов, а действительное переживание.

То, что есть ощущение мира в себе, и себя в мире, это здорово. Это так и есть. Кто сомневается, сомневайтесь дальше, разделяя себя и мир, отделенным и окажешься.

В постоянной суете, в постоянной погоне за призрачным, в постоянных попытка "ухватить воду", человек теряет видение того, насколько "здесь прекрасно и мило". Теряя это состояние человек погружается в трясину придуманных проблем, в нем образуются сотни различных напряжений и переживаний. Человек обрастает все большим количеством привязок, зависимостей.

Это все влияет на его счастье в жизни. Человек его просто забывает, забывает успех, забывает здоровье где-то на пыльных дорогах молодости. Оглянитесь на свою жизнь. **Орел ли вы, парящий в вышине, иль птичка запертая в клетке?** Оглянитесь, ключи рядом(ведь это вы себя заперли)

Не так давно я ездил побродить по лесам и горам(Жигулевским, Самарская лука) и встретил там мужичка лет сорока. Он стоял на краю скалы, широко расставив руки и просто пел. Глубоко так пел, что мне самому приятно стало. Я стал наблюдать. Он сделал несколько трудно предаваемых движения, потом отошел от скалы, подошел к деревьям и лег между ними.

Через несколько минут, я решил подойти поговорить. Оказалось, что мужичок живет один, тут в лесу. Стал лесничим, построил домик и радуется миру каждый день. Пспрашивав его о движении и смысле его действий, узнал, что он самоучка. Говорит, что с вселенной приятно общаться, приятно ее ощущать, чувствовать каждое движение планеты. Этот мужичок показал мне новый уровень чувствительности к миру и себе.

Практики его были просты, но как оказалось действенные. Была интересная техника, смысл которой в том, чтобы с помощью интуитивных движений (тело само делает то, что хочет) сливаться с природой, растворяться с пространством. Сейчас я не буду упоминать техники, в следующих выпусках несколько приведу. Но вот, что заметил по дороге домой. Мужичок явно золотой, а в то же время есть у народа такое негативное отношение к самоучкам. Я просто глупость осознал этого:) Смешно.

Ученый человек (куча образований, дипломов психологии, "ВУЗ развития духа":))учился у такого же ученого человека, тот еще у одного. НО вначале этой цепочки некий человек учился у самоучки. Так ведь? Все равно есть тот, кто научился всему сам. И люди(участники семинаров, студенты ВУЗа и др.) выбирают человека отягченного всей цепочкой учителей(нагруженного искажениями, противоречиями в ходе времени). Выбирают его, вместо свежего знания и познания.

Самоучка непорочен даже. Посмотрите, что случилось с учением Христа или Будды. Во что это превратилось. Воспитало ли это учение еще одного Христа? Нет.

Поэтому становится важным, чтобы цепочка обучения была как можно меньше. Лучше, чтоб вообще ее не было. Человек способен познать **ВСЕ** сам. Способен. Конечно, самоучки бывают разные. Просто отличить шарлатана от "свеженького носителя":) Посмотрите на его жизнь, какая она? Если кругом у него трудности и проблемы, если в семье разлад и т.д., то нужен ли вам такой учитель?

Возвращаясь к чувствам. Зачем они нам?

Вы там, куда вас завел ваш ум, может пора учиться чувствовать?

Чувствуя, вы интуитивно принимаете нужные решения(для вселенной и для вас приятные), чувствуя, вы гармонично вплетаетесь в среду людей, улучшаются отношения. Чувствуя, вы ремонтируете свое тело, чувствуя вы освобождаетесь.

Чем лучше вы чувствуете, как все должно произойти, тем лучше. Даже не буду описывать почему.

Есть хороший критерий того, как определять, что истинно важно для жизни, а что нет. Хотите?

Если в обществе нечто закрывается, запрещается, от этого уводят, то это вам необходимо, как воздух. Осуждалось смотреть в себя, создано куча телефонов, телевизоров, игр, баров. Запрещалось себя познавать, свое тело. Вспомните детство: не трогай это, нельзя. Запрещается доверять. Проверьте, предложите кому-нибудь из ваших знакомых не подписывать договора какие-нибудь, а просто доверится.

Запрещается высказывать смелые мысли. Например: Проблем нет ни у кого, есть лишь то, что человек хочет. Работать(на работе) не надо вообще. Внешнее равно внутреннему(давно известно, но до сих пор куча агрессии на это). Рекомендую проверить, чтоб осознание пришло. Предложите, например, больному поработать с внутренним, чтоб болезни не было, или скажите ему, что он болен **ХОЧЕТ**. Столько о себе из уст больного узнаете.

Запрещается обращать внимание на свои чувства. Делай, что говорят, нечего тут высказывать.

Поэтому если хотите всегда жить в радости и гармонии, то учитесь этому. Развитая чувствительность помогает во всем. Хотелось бы, чтоб женщины подтвердили это. Они от природы чувствительней, интуитивней. Но у нас, мужчин, тоже есть большие шансы(дамы подтвердите, мужчинам важно:))

Когда вы живете чувством, а не умом(ум нужен тогда, когда он нужен, рассчитать, построить схемы и т.п.) вы действуете мгновенно. Т.е. появляется нечто и вы без раздумий и сомнений действуете. Хлопок в ладоши. Промежуток между хлопком и звуком **НЕТ**.

Я часто привожу такую историю о дзэнской кошке. Прогуливался я как-то по городу и стал свидетелем такой картины.

Шла мягко кошка, по белому снегу. Она казалась такой умиротворенной, дышала воздухом, наслаждалась миром, смотрела вокруг. Кошка своими мягкими лапками оставляла маленькие следы и было ясно, что кошка эта сильна. Но вот кошка обошла угол здания и резко сорвалась с места. Оказалось, что на снегу за углом сидел воробей и наслаждался миром так же как и кошка. Когда они увидели друг друга, то действовали мгновенно, молниеносно. Кошка сорвалась с места и ее лапы взрыхлили снег, а воробей взмахнул крыльями. Никто никого не поймал:) Все так же мирно двинулись дальше. Кошка нежно ступала, а воробей бороздил простор неба.

Вот живя ТАК, вы никогда не упустите возможности, не упустите свой шанс. Такому действию можно научиться, главное захотеть. Ведь очевидно, что паузу между событием и действием нужно сокращать до минимума. А то ваша жизнь не эффективна будет. Или опасна. В моменты когда надо будет быстро действовать вы будете рассуждать. Вообще это проблемка миллионов. Уму поручили задачи, которые **ЖИЗНЕННО ОПАСНО** ему доверять. Например, решение как прыгнуть, когда под вами скала рушится. Бред же, какое еще решение, действовать надо.

Это кажется трудным, поставить ум на свое место, но возможно. Многим для начала очень полезно пойти на айкидо или ушу. Искусства, которые помогают в этом. Либо посетить наши тренинги.

Вы часто принимаете ванну. Проводите время там с пользой. Понаблюдайте за водой и своими ощущениями в воде. Практика показывает, что думаем о чем угодно, но не чувствуем, не осознаем своих ощущений. Сидите в ванной, черпаете воду ладошкой и опрокидываете на себя. Насладитесь и получите пользу одновременно. Переливайте воду руками (из руки в руку). Вспомните детство. Дети не зря это делают. Попробуйте.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.

Принято считать, что взаимоотношения это нелегкое дело, что отношения нужно строить. Мы как всегда все усложняем. Знаете почему? Почему мы хотим что-то улучшить в отношениях, а выходит еще хуже? Почему пытаемся так долго искать спутника(спутницу) жизни, а находим лишь посредственность? В чем же причины?

Причина в разделенности, причина в зависимости.

Был когда-то такой мастер по имени Доген, он писал:

Цветы увядают, когда мы хотим сохранить их,

Сорняки растут, когда мы не желаем их появления.

О чем он? Желая что-то изменить, избегая чего-то мы попадаем в очередную ловушку. Когда в нас есть страх (с кучей эмоций), жизнь(Бог, вселенная, мир, Дао) подсовывает нам именно такие ситуации, в которых наш страх находит наибольшее воплощение. Пример, парень боится, что его побьют и постоянно проходя мимо шаек дворовых он **ОЖИДАЕТ**, что к нему пристанут. И вскоре он получает то, чего так ждал.

Почему же мы хотим изменить рядом находящегося человека? Имея некоторые рамки (как должно быть) мы стараемся подогнать под них окружающих. Знаете почему? Мы отождествляем себя с этими рамками. Нам кажется, что мы и есть это представление о жизни. И то, что человек рядом ведет себя отвратительно, мы понимаем сквозь эти рамки. С помощью рамок мы пытаемся менять мир.

Не одно окно не повлияет на пейзаж за ним! Окно можно запечатать, но на пейзаж не повлиять.

Так вот, нам не нравится человек, только потому, что он не укладывается в наши рамочки. Согласны? Проверьте, наблюдайте. Пытаясь человека изменить, мы сталкиваемся с тем, что НАШИ рамки узки, наш взгляд на мир узок, раз **НЕ ПРИНИМАЕМ** часть мира (а раз и мы часть, то часть нас), значит мы не принимаем себя. Часто встречающаяся фраза, что раз тебе что-то не нравится в другом человеке, значит это есть в тебе. Вот и более подробная фраза теперь есть:). Все настолько едино, но вот только мы и делим все.

Вы можете сказать, что не думаете, что ваше восприятие узко. Наблюдайте, друзья. Вы это **ЗНАЕТЕ**, но не **ОСОЗНАЕТЕ**. Подсознания же нет, это товарищи психологи придумали данный термин и весь мир стал думать узко. Есть лишь простор сознания. Представьте

себе торт, это сознание, а кусок торта это то, что мы **ОСОЗНАЕМ**. И это очень маленький кусочек.

Наверняка часто вам встречалась информация о просветленных, Будде, Иисусе. Так вот эти люди **ОСОЗНАЛИ ВСЕ**.

Идем дальше. Ваше восприятие узко, так? Тогда зачем вам эти узкие границы? **Внимательно наблюдайте в себе ответ!!!** Зачем, ведь это не ваша сущность, это продукт прошлого опыта, того, что не вернуть уже.

Дело в том, что мы живем прошлым. А так трудно избавиться от этого. Трудно признать и отбросить. Мы как бережливый коллекционер тащим в **СВОЙ ДОМ** весь хлам, который встречаем в пути, тащим всю тяжесть горестей, удовольствий, несбывшихся желаний, огорчений. Все наверно таких людей видели, которые с улицы все тащат в дом? Несут все, а квартира уже не выдерживает и остановиться не могут. Останавливает лишь смерть.

Неужели мы хотим, чтобы смерть нас остановила? Или остановимся сами? Помните про остановку?

Шагаем дальше. Значит, чтобы наши взаимоотношения с миром стали гармоничными, нужно начать с себя (избитая истина, только вот не обращают на нее внимания), очистить свой ум от всякого хлама, от всех рамок, открыть окна, чтобы свежий воздух подул.

Нужно прямо сейчас взглянуть на мир иначе. Завтра не наступит никогда. Прямо сейчас посмотрите на этот живой, вечно меняющийся мир, на все многообразие проявлений. Здесь нет закоряченности, окаменелости.

Меня спрашивают, психолог ли я. Я не психолог, психологией не занимаюсь. Занимаюсь я познанием человека (через познание себя и мира, что едино), изучаю жизнь. Психолог также смотрит на мир через узкие рамки. Как можно смотреть на человека, через определенные очки, помогать ему, используя **поверхностные** схемы. Мир многообразен. Даже если 999 случаев было с одинаковым результатом(кажущимся), то это не значит, что и тысячный случай такой же.

Конечно, есть исключения, которые оттолкнулись от психологии и смотрят шире, но таких очень мало.

К теме. Используя стандартные схемы поведения, обольщения, построения отношений, мы неизбежно оказываемся втянутыми в круговорот неприятностей и "разбитых сердец", рваных отношений.

Наблюдение. Многие женщины живут с отвратительными (для них) мужчинами, которые приносят цветы, деньги, но частенько бьют и обижают. После каждой драки женщина плачет своей подруге в плечо, сожалеет о потраченных годах, чувствует, как плохо с этим мужчиной, как ужасно, говорит о том и о сем, а затем снова идет к тому мужчине (причем часто даже не муж). Вопрос: **Почему?**

Возможно, эта жизнь нравится и ей и ему. И иначе поступать они просто не могут. Если бы это была проблема, то она бы мгновенно решилась. Человек бы ее мгновенно решил. Мы **ВСЕ** живем ровно так, как этого **ХОТИМ**. Мы приняли **ТАКУЮ** жизнь, но это не значит, что нельзя принять другую.

А чтобы принять мир другим, нужно себя принять таким какой есть (а для этого познать). Сложно? На первый взгляд. Сложно в словах. Это как со стороны за уличной дракой наблюдать: Страшно, но когда ввяжешься, страха нет. Мужчины знают:)

Познание себя, принятие - это так легко. Осознайте это. Все всегда под рукой, все всегда есть. Зачем что-то искать.

Не верьте на слово, наблюдайте, осознавайте, смотрите в мир, в себя.

ЧИСТОТА ДЕТСКОГО ВОСПРИЯТИЯ.

Дети - наши маленькие наставники. Дети - существа еще не запачканные обществом, еще не заполненные ненужной информацией, чистые непосредственные создания.

Наверняка всем знакомо высказывание Христа "будьте, как дети". Многие настолько буквально поняли эту фразу, что начали подражать детям. Что же значит эта фраза, как это можно в жизни применить и что это даст?

Наблюдали ли вы когда-нибудь за детьми, смотрели, **КАК** они **ЖИВУТ**? Очень редко мы это делаем, мы чаще всего просто кормим, меняем пеленки, играем, думая о проблемах своих. Особенно мужчины. Когда вы последний раз **НАБЛЮДАЛИ** за ребенком? А дети настолько эффективней нас живут, что даже трудно представить. Но можно увидеть:)

Согласитесь, что способность ребенка к самообучению на порядок выше нашей с вами. Дети все схватывают на лету. Все то, что касается жизни, разумеется. Вспомните, как ребенок противится запоминать что-то мало применимое в жизни. Это кстати, хороший критерий, хотите что-то изучить попробуйте обучить ребенка этому.

Дети - это самый многочисленная часть человечества, которая присутствует при том, что происходит в их жизни, которые живут здесь и сейчас. Дети наслаждаются каждым мигом, им трудно внушить, что их ждут огромные трудности в будущем, их только пугать этим можно, что родители и делают.

Когда ребенок учится ходить - он учится ходить. Он падает, полностью находясь при этом, он снова встает и снова падает. И так до тех пор пока не сможет уверенно шагать. Сколько раз вы готовы падать?:) Максимум 2-3 раза, а потом забрасываете все, начинаете сомневаться в себе, не верить. Вы видели когда-нибудь сомневающегося младенца, который бы сомневался хоть на каплю в том, что сможет **ХОДИТЬ**???

Видели ли вы младенца, который бы боялся чего-нибудь? Родители, конечно, очень стараются, чтоб ребенок боялся, но пока он очень мал, его ничего не страшит. Он не боится падать, он не боится кричать, плевать, смеяться, он даже не допускает бреда, что он может быть не красив. А как у вас с этим?

Потом уже общество страшным образом подстраивает маленького Человека под свои границы и Человек становится человеком. Но в каждом из нас остается истинная сущность, сущность ребенка (в хорошем смысле). **Сущность ребенка - Божественная сущность.**

Чаще всего дети учатся у нас, а теперь нам многому нужно учиться у них. Например, просто смотреть на мир. Больно, поплакал, и забыл. Мы ж каждую обиду в душе храним вечно. Видели ли вы ребенка, который хранит обиду. Таких нет. Ребенок может запомнить к кому лучше не подходить, в целях самосохранения, а не из-за злости и обиды.

Почему же мы думаем, что дети очень глупы и несмышлены? Нам тяжело согласиться с тем, что **МЫ** не так живем, поэтому проще сказать, что дети глупые. И это на всю нашу жизнь переходит. Все виноваты, а я просто жертва обществ! Смешно ведь.

Рассказывать о том, что и как делают дети не имеет смысла, это надо **ВИДЕТЬ**, поэтому спешите к детям возраста до 4-5 лет, наблюдайте за ними. Смотрите как они живут, какая у них наполненная жизнь. Жизнь, где каждый миг открытие. Неужели вы думаете, что уже все знаете о мире? Сколько в день открытий у вас?

Помните, в детстве нам казалось, что дни такие длинные, а с возрастом все быстрее и быстрее летит время? Почему так? Нет уже того чувства жизни, какое есть у детей. Дети максимально внимательны к жизни, они все замечают. И заметьте, что это никаких усилий не требует. А нам, чтобы сосредоточиться, нужно напрячься, нахмуриться.

Жизнь действительно проста, мы сами ее усложняем, делаем напряженной и запутанной. И жизнь пролетает мимо, ибо мы ее не замечаем, не чувствуем. А когда решаем, что-то исправить, то напрягаем все извилины и что-то там стараемся. **Извилины не помогают в изменении жизни.** Действия помогают. Дети не создают проблем в том, чтобы что-то через ум пропускать, они это делают.

Например, на вопрос для детей **"Как всегда быть радостным?"** малыш одной из участниц моего тренинга сказал "Не знаю" и (!!!!) побежал радостно продолжать играть и веселиться. Ребенок не строил умное лицо, а просто **ПОКАЗАЛ** ответ.

Кстати, дети всегда в недоумении отвечают на такие вопросы, мол, "глупый что ли, чего спрашиваешь?". Задавайте вопросы детям, смотрите.

Вспомните детскую ненапряженную наблюдательность, вот **ТАК** и жить нужно.

Знаете почему дети гораздо энергичнее взрослых? У детей есть впечатления, постоянные. А у нас? Свадьба, рождение ребенка, окончание ВУЗа, кучка денег, какие еще яркие впечатления вы помните? Человек может прожить месяц без еды, несколько дней без воды, несколько минут без еды, и уже не проживет без впечатлений. Все зависит от качества впечатлений, чем они ярче (озарения, открытия, осознания), тем больше энергии они несут в себе.

Большинство, кроме вышеописанных ярких впечатлений ничего не воспринимает. Живет на второсортных (или хуже) впечатлениях. Таких как телевизор, бесконечная болтовня, веселье в праздники и т.п. Поэтому сил все меньше, здоровье все хуже, радости все меньше. **Хотите жить долго, счастливо, ярко?**

Смотрите вокруг, смотрите так, как будто вы в первый раз все видите, ведь вы так редко смотрите вокруг. Наблюдайте падающий снег, наблюдайте суету людей, наблюдайте свои мысли, свои недостатки, без всяких оценок, смотрите на все это как на проявления мира, Вселенной.

Из-за того, что мы не обращаем внимание ни на что и из-за оценивания умом (всего, что не попадая) у нас нет впечатлений. Есть лишь кинофильм за окном нашего восприятия. Поймите, что все совсем не так, как вам кажется, все совсем иначе. Чтобы осознать **КАК** же все именно - наблюдайте, радуйтесь тому, что есть сейчас и каждый миг будет все больше, все полнее, все богаче.

Этому можно научиться, было бы желание. На моих глазах люди встречаются с собой и так это поразительно для них, что до сих пор не замечали себя, не чувствовали. Проводя тренинги по чувствительности, спонтанному танцу, заметил, что многим просто не сразу ясно, что свое тело можно ощущать целиком в данном моменте. А потом этим людям смешно. Над собой смеются и от радости ощущений.

Сколько ярких впечатлений в вашей жизни?

ЕЩЕ ПРО ДЕТЕЙ И ПРО СРАВНЕНИЯ. ТЕЛО.

Тема про детей и обучение у них сильно затронула читателей. Вот письмо от уже вам известной Юлии:

Здравствуйте, Сергей! Прочла ваш выпуск о детях и решила поделиться. Давно учусь у своего трёхлетнего племянника. Вот сегодня утром(он большую часть времени проводит у бабушки с бабушкой, т.е. моих родителей)он спрашивает меня:"Куда пойдёшь?"Я говорю:"К парикмахеру. Стричься." Он серьёзно так:"Плакать будешь?"(сам всегда плачет во время стрижки волос)Я не менее серьёзно:"А ты как считаешь, стоит поплакать?" Никита, подумав:"Не надо, большая уже. Я маленький, мне ещё(!) можно."Вообще, делаю вывод, что воспитывать ребёнка-это преступление. Никиту никто у нас не воспитывает, не объясняем, что хорошо, что плохо. В природе нет "плохо" и "хорошо",это человек из своей ограниченности берёт на себя роль последней инстанции. Мы не торопим его становиться взрослым, наоборот, рядом с ним становимся детьми. Мой папа(его дед)может спокойно среди улицы(!)вместе с внуком поваляться в песке. Ну, если того требует их игра, пусть весь мир подождёт! И ребёнок растёт не похожим на других! Запретов нет, ограничений тоже, никакие нормы и выдуманные людьми правила не озвучиваются. И то, что он маленький, а все большие и какие-то не совсем такие, он заметил сам. Я в детстве вообще взрослых считала сумасшедшими людьми, потому что они могут сидеть на месте часами и ни разу не покривляться, потому что они ходят и никогда не падают(а у меня

колени не заживали) и потому что они всегда чего-то боятся(крикнешь на улице, и кто-то обязательно скажет испуганно:"Тс-с! Здесь нельзя...")Ну это о детях.

А у меня всё сложнее. Я не могу прекратить свою внутреннюю болтовню! Осознавать всё тоже не всегда выходит. Чувствую какой-то крепкий барьер, который обостряет мои удачи-неудачи. Но не менее чётко ощущаю, что преодоление этого барьера неизбежно, необходимо и будет очень полезно. Всё там внутри происходит немного медленней, чем хотелось бы, но зато естественно и качественно. Пока больше сказать нечего. Наблюдаю. ladyjuli@yandex.ru Юля

Начнем с конца. Крепкий барьер, который ты чувствуешь (молодец!) - это ты сама. Сама себя останавливаешь. Как? Ты пытаешься прекратить свою внутреннюю болтовню. В словах болтовня нету любви:). И прекратить нельзя. Прекращая, мы не прекращаем на самом деле, все остается, либо глубже уходит, либо на время затихает.

Ты не любишь свои проявления, а значит, и себя не любишь. Юля, просто наблюдай за потоком мыслей в голове, за всем хаосом, который увидишь. Саму себя преодолевать не надо, осознать, что это ты и есть. Чего ты боишься? Зачем напрягаешься?

Про детей. Очень приятно, что вы **ТАК** общаетесь с ребенком. Дети действительно не понимают, почему взрослые такие заторможенные, туговатые на смекалку. Оно и понятно, как можно понять человека, который всегда грустит, в голове проблемы ворочает надуманные? Один знакомый заметил(наблюдая), что дети радуются просто так, ни из-за чего. К чему причины? Зачем искать то, от чего будет радостно? Это уже не радость, а удовольствие, а это совсем иное. Радость, по сути, беспричинна.

Про цензоров. Знаете, почему дети могут спокойно, без всяких вопросов взять то, что вроде бы им не принадлежит? Дети чувствуют (знают), что нет в этом мире **НИЧЕГО** собственного. Вдумайтесь, **ЗНАЮТ**, что нет **НИЧЕГО** собственного. Понаблюдав за детьми, видим, что дети также не привязываются к тем вещам, которые взяли. Поиграл и забыл, пошел другую штуку искать и **ИЗУЧАТЬ**.

А взрослый цензор в недоумении. "Как это так, ты взял **МОЮ** вещь без спроса, ах ты негодяй, не тронь не свое!" Представьте себя на месте ребенка, который подобное слышит. Бред! Чего несет этот взрослый?

Ребенок поэтому и пропускает этот бред мимо ушей, снова берет то, что видит. Но путем упорной долбежки мозга ребенок понимает, что в этой среде, ничего тебе не принадлежит, на все нужно разрешение. И внушая все ребенку, мы делаем из него маленького **СЕБЯ**. А смысл? В чем тогда он **НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК**?

К чему приводит "воспитание"?

Здравствуйте, Сергей.

...Страх перед жизнью, страх за судьбу троих сыновей-подростков и узкие рамки моего взгляда привели к полной противоположности тому, какими я хотела их видеть. Я 10 лет не работала, жестко контролируя их жизнь, строя ее по шаблону: школа, книги, занятия музыкой и спортом. И, сколько себя помню, никогда не было уверенности, что все будет у них хорошо. Мучил страх, росло недовольство и неудовлетворенность их успехами. И наступил неминуемый крах. Они выросли рабами, не способными мыслить и принимать решения. А ведь это будущие мужчины! Осознав все и чуть не сойдя с ума от угрызений совести и чувства вины, я заставила себя "оставить их в покое", дать им жить своей жизнью и вышла на работу. Вся прежняя жизнь рухнула, как картонный домик. На меня хлынул такой поток их подавленной агрессии, бунта в сочетании с неуверенностью и инфантильностью, что я поседела за один год. Они перестали делать уроки, т.к. их никто не заставляет, а сами преодолевать свою лень не привыкли. Они бросили занятия музыкой и спортом, средний стал курить в 14 лет, связавшись с плохой компанией, а старший, срезавшись на первом же экзамене первой сессии, испугался, опустил руки, бросил институт и пошел работать. Год прошел как в страшном сне, муж страдает вместе со мной. Но обратного пути нет. Прошло еще слишком мало времени, но средний ушел из плохой компании и вернулся к увлечению электрогитарой, младший вернулся к занятиям самбо и похвастался своей первой четверкой по математике. Старший хочет работать и поступать на платное отделение другого института. Мне страшно, но я молчу и не мешаю им принимать свои решения. Да, я поняла это слишком поздно, но лучше поздно, чем никогда. Я хочу избавиться от своих страхов и верить в то, что мои дети умны, талантливы, порядочны и найдут свою дорогу в жизни. Но мне трудно! Если кто-то был в подобной ситуации - помогите советом, пожалуйста.

С уважением Ирина С. piano-si@mail.ru

Юлино письмо как раз для Ирины. Задавайте вопросы. Поддерживайте во всех начинаниях, во всех их решениях, они уже взрослые. **ГРОМАДНАЯ** ошибка считать, что взрослыми они станут, когда закончат ВУЗ, и покажут вам, что самостоятельные. **ТАКОГО** никогда не будет. Будете кормить до 30 лет. И потом такой сын будет еще винить.

Поэтому жестче, проще. Вопросы, спокойствие. В любом случае, все будет верно. К тому же дети ж снова взялись за себя. Все, кто был в подобной ситуации и смог решить, пишите Ирине, поделитесь.

Инфантильность сейчас, что называется "в моде". Все больше городов, все больше молодых людей. А причины как раз в установленных рамках. В каждом ребенке есть тяга к свету, тяга к развитию, познанию, осознанию, чувствованию, НО эту тягу упорно забивают, как орлу обрезают крылья. А что-то внутри зовет, притягивает, но человек уже не способен понять и найти к этому дорогу. Дорогу к себе. Поэтому плохие компании, курение, наркотики. Не видят просвета.

И знаете, почему не слушаются, агрессию проявляют? В глубине себя чувствуют, что это ВЫ закрыли их в клетку. Грустно? Каждый ребенок с самого детства **УЖЕ** гений, он **УЖЕ** все знает, **ВСЕ**, что нужно ему в жизни, куда идти, как, что делать, а что нет. Ваша задача поддержать.

Почему мы второй выпуск подряд говорим о детях? Это нужно, чтобы многое осознать. Осознать, что значит "будьте, как дети...".

Почему же мы не такие. Почему нам очень стеснительно и страшно запеть на улице, посмеяться, громко говорить? Почему мы скрываем свои желания, проявления? Почему в обществе **ВСЕ** естественное, истинное стало **НЕПРИЛИЧНЫМ**?

Мы разделили себя на то, что **ЕСТЬ** и то, "**ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ**". Отсюда противоречие и колоссальные потери энергии. Кто-то когда-то решил, как должно быть и мы все **СТАРАЕМСЯ** быть такими. Мы стали жить постоянно сравнивая. Сравнивая себя с окружающими, с кумирами и т.п. "О, она так делает, значит и я должна, что я хуже?"

На каждую вещь, на каждое явление во всем мире уже навешаны ярлыки. Каждый человек вешает **СВОЙ** ярлык. Отсюда нет взаимопонимания. Откуда ж ему взяться. Если мы живем словами и ярлыками. Если каждый смотрит через **СВОЕ** запотевшее стекло. И мы делаем выводы из всего происходящего. Поступил так, значит, не любит. Произошло это, значит то-то.

Есть хорошо иллюстрирующий тему анекдот

Вечер. Парень гуляет с девушкой, она приглашает его домой. Уже подходя к ее двери у парня скручивает живот. Они входят в квартиру и девушка бросая на ходу: "Подожди, я сейчас." направляется в туалет. Парню совсем невмоготу. Он заглядывает в зал, там на диване сидит большущий пес. Не включая свет парень устраивается прямо посреди зала с мыслью: "Пусть думает, что это собака наделала." Одев штаны он, как ни в чем не бывало, отправляется на кухню. Через некоторое время заходит девушка и спрашивает: "А ты чего тут сидишь и в зал не проходишь?". Парень: "у тебя там собака большая, я ее боюсь". Девушка: "Нашел кого бояться, она же плюшевая".

Смешно? А это вы. Вот так и происходит. В точности. Понаблюдайте вокруг. Мы еще вернемся к этому.

Про тело

В программе одного из тренингов, которые я провожу, есть упражнение "Спонтанный танец". Одна часть этого упражнения заключается в том, что нужно доверить **ВСЕ** движение своему телу, никак его не контролировать, просто наблюдать, присутствовать, осознавать. Так вот я заметил, что это для многих участников ооочееень трудно. "Как это, доверить управление телу!!! Не контролировать?!!!" Человек себя сравнивает, снова сравнивает и думает, что же будет, а вдруг я как-то не так двигаться буду.

Будет двигаться именно так, верно. Поначалу не очень гармонично, но через несколько минут, все лучше и лучше. Мы боимся выглядеть как-то не так. Даже те, кто показушно

вопит на всю улицу или голым бегают. Он тоже себя сравнивает, он тоже заботится о том, **КАК** он выглядит и что думают о нем.

А тело это очень важно. Посмотрите на деревья. Не найти два одинаковых дерева. Ветви каждого выбирают свой путь роста. Путь наименьшего сопротивления, направление роста для эффективной жизни (быстрого роста, лучше плодоносить и т.п.) Пока не трогаем наше сознание (про пути наименьшего сопротивления). Зажимая тело ("правильные" движения, позы) мы ухудшаем здоровье, замедляем развитие тела. Тело должно **ПРОЯВЛЯТЬСЯ**. Это нужно, это сложный механизм и если не знаешь, не суйся, не зажимай.

Это все равно, что вставить гаечный ключ в механизм часов. Часы останавливаются, ломаются. Наблюдайте за телом, проверяйте. Осознавайте.

Хочется петь - пойте, плясать - пляшите, не зажимайте проявления тела.

ПРИНЯТИЕ.

На тему детей и детства пришло много писем, в которых часто встречались слова о том, что у ребенка учиться глупо, что дети - это несмышленные, беззащитные существа и т.п. Это конечно вам решать, кто глуп, а кто нет. Посмотрите на свою жизнь, понаблюдайте.

Учиться у детей нам мешает Эго, мысли о бесконечной важности. Идя на поводу у мыслей, мы теряем уникальную возможность. Но сегодня не о детях.

А сегодня мы побеседуем о принятии себя, о позволении себе быть таким, какой есть. Постараемся прочувствовать это.

И сразу озвучу вопрос: А почему мы не позволяем себе быть теми, кто мы есть? Что нам мешает?

Вы можете сказать, что не знаете себя, как быть тем, кого не знаешь. Ведь мы действительно не знаем себя. Мы знаем лишь верхний пласт, то, что называется мыслями, памятью, эмоциями. Но дело все в том, что мы и не узнаем себя, если не доверимся, не примем себя.

Мы настолько обеспокоены тем, как мы выглядим, как говорим, как ходим, как думаем, что уже не замечаем себя. Все маски, которые мы на себя навешали, остаются навсегда и мы не можем их снять. Маски нужны (хотя и не всем), но их нужно уметь как быстро одеть, так же быстро и снять. Ходить в них постоянно вредно для жизни.

Еще вреднее думать, что маска - это и есть ты сам.

Абсурд в том, что у нас есть маска для самого себя даже. Мы стали жить масками (так же как и мыслями, памятью), а не собой. Зачем вам это? Страшно. Страшно быть собой, страшно, а что подумают другие. Страшно ведь? Жуть.

В каждом из нас есть то, что называют "нерожденным умом", "изначальной сущностью", "искрой божьей", «истинной природой» и т.п. Эта сущность порождает все то, что мы называем памятью, эмоциями, умом. **Эта сущность - это вы.** Вы истинный.

Большинство людей живут своими масками, эмоциями, мыслями. Очевидно, что это значительно ограничивает мир. И мы уже не познаем себя и мир, а просто существуем. Не живем. Конечно, кому-то и так хорошо.

Как же жить собой, как? Понятно, что идти никуда не надо, что-то в себе перемещать тоже. Что же нужно?

Ответ есть, но давайте сначала посмотрим на себя.

С детства нам говорят как надо, как не надо жить. А что вы сами всегда думали по этому поводу? Что думали по поводу слов взрослых? Вспомните! Это очень важно!

А потом нам часто слышалось: "будь собой!" А что это значит мы уже не понимали. Бывает ли у вас такое, что хочется что-то сделать внезапно, без раздумий? Например, крикнуть, засмеяться, попрыгать, покривляться. Нет? Тогда вы мастер в задавливании себя. Не нужно ВСЕ пропускать через раздумья. **Многое должно просто быть, без фильтрации.**

Спросив малыша: "Как всегда быть радостным?", мы получаем ответ, что нужно делать то, что хочется, то, что нравится. Малыш не стесняется себя. Почему, спрашиваю, вы стесняетесь себя? Почему вы превратились в скучных, каменных, серых? Что значит "жизнь заставила"?!

Позвольте себе шалости, позвольте себе быть смешным, глупым, странным, взыбаламученным. Не можете? Почему? Страшно? Ну, это же не смертельно.

Понаблюдайте, как вы по дому своему перемещаетесь. Также скучно и зажато, как и везде, или скачете и песенки поете? Понаблюдайте. А если поете песни и скачете, почему вы так не можете сделать на улице, в метро, на работе? Подумают большой? Значит, вы сами себя таким считаете.

Прыгать дома можно, а на улице нельзя. А кто это сказал? Родители, общество? А ваше мнение учитывалось? Нет? Тогда о чем речь? Не кажется ли вам, что болезнь - это жить так, как большинство окружающих людей живет? Так мелко, так невзрачно, так устало, так сонно.

Увидев вас скачущим по улице, народ считает больным только потому, что вы делаете не так, как надо. Это противоречит вложенной во всех программе. "Ты винтик в машине, вот и крутись как надо!"

Могли бы вы показать хотя бы близким людям, что такое жизнь? Ведь жизнь - это не работа, жизнь - это не питание, жизнь - это не мысли. Я понимаю, что для вас очень страшно выйти на улицу и колбаситься, но **хотя бы близким вы можете открыть свои проявления?** Кстати по поводу улицы. Есть такой клип группы Pendulum, так вот там бодренький офисный толстячок выходит на оживленную улицу с магнитофоном и начинает свой дикий, естественный танец под магнитофон на глазах у тысяч людей. Очень хорошая иллюстрация, встретите - обязательно посмотрите.

Задайте себе этот вопрос. Можете ли вы от души покривляться перед близкими? Кто-то наверняка скажет: "А зачем? мне и так хорошо, я ж не клоун." Вам это **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно!!!

Глупец и верблюд

Повстречались однажды глупец и верблюд. Увидев верблюда, глупец воскликнул:

- Что за урод! Какой ты горбатый!

- Ты судишь, и тем самым создаешь мнение, - ответил верблюд. - Знаешь ли ты, что своими речами ты приписываешь ошибку Создателю? Горб - не изъян. Таким я создан по определенной причине и для некой цели. Лук не может не быть согнутым, тетива должна быть прямой. Ты просто глупец! И понимаешь не больше осла.

Расслабьтесь. Все что должно быть - то должно быть. Не стесняйтесь своих проявлений. Это позволит вам эффективней жить, ведь если нет цензора, нет и торможения, задержки. Вы действуете молниеносно, мгновенно. Как искра от удара кремня. Без пауз.

Люди попадают под машины в большинстве случаев из-за своего ума, из-за того, что **ЗАДАЧУ ПО ВЫЖИВАНИЮ** пытается решить ум. Пауза, торможение и травма. Пробуйте, наблюдайте за собой. **Это ключи к интуиции.** Пользуйтесь. Конечно, не все из вас воспользуются, но на то и выбор.

Я до сих пор удивляюсь, с каким восторгом многие люди открывают для себя мир ощущений, мир познания самого себя. Радует, что открывают, что наконец-то находят время на себя любимого (-ую). Находят время, чтобы учиться **ЖИТЬ**. А у вас есть на это время?

Вы уже почувствовали, как быть собой??? Нет? Тогда вам нужно перечитать выпуск еще раз.

Сколько вы тратите сил на сдерживание своей жизни???

ВЕРА. КАК НАУЧИТЬСЯ?

Наверняка многие из вас помнят фразу про то, что, имея веру с горчичное зерно, скажете горе переместись и она переместится. Многие понимают эту фразу, как некую аллегория, нечто неопределенное. Но суть в том, что эта фраза буквальна. Действительно **ВЕРЯ**, можно делать все, что угодно.

Давайте для начала определим, что же значит **ВЕРИТЬ**, а потом побеседуем о том, **КАК** этому научиться.

Большинство понимает веру, как "О, да, я верю, что это существует, это возможно" Но это пассивное состояние трудно назвать **ВЕРОЙ**, это работа мысли. Человек "верует", что есть нечто, где-то, когда-то, но сам продолжает разрушаться. Вера - не продукт мысли. Вера - это состояние **НАСТОЯЩЕГО** момента, Вера не опирается на память, на прошлое, будущее. Вера просто есть.

Мы часто слышим: Верь в Бога и ты спасешься. Возникает вопрос, почему так редко кто "спасается", становится **ПРОБУЖДЕННЫМ**? Потому что не разъясняется, как верить в Бога. И люди верят, что есть где-то Бог, который нечто делает. Верить в Бога - значит верить в Бога в себе, верить, что ты есть Бог (частичка единства). Но это тоже не все. Верить, значит не просто подумать и принять, а **ОСОЗНАТЬ**.

Действительная **ВЕРА** - это осознание, прочувствованное осознание, осознанная вера.

Осознав, что (например) ты **МОЖЕШЬ** вылечить свои болезни, ты их вылечиваешь. Для кого-то все это может показаться бредом, сказками, кто-то начнет "верить", основываясь на прочитанных книжках о волшебниках, и только единицы попробуют применить. Вот для единиц и будут упражнения далее.

Часто читаем в книжках по семейным отношениям: Верьте в своего мужа (жену), от вашей веры (уверенности) в супруге благополучие семьи будет только увеличиваться. Читали подобное, слышали?

И суть в том, что муж действительно может все то, что семье нужно. Как вы в него верите? Убеждаете себя в чем-то, так ведь? Но это не **ВЕРА**. Это так, самовнушение. И внушить себе проще, чем верить. Но от вашего самовнушения равным счетом не произойдет ничего. Поразмышляйте, найдите способ.

Идем дальше. Верить - значит **ПРИНЯТЬ**, смириться. Помните, мы уже о смирении говорили. Принять возможность того или иного (смотря, что нужно). Принять себя, как могущественную божественную сущность.

Принятие – от Бога. Джалал Ад-дин Руми (суфийский мастер, поэт)

Человек подобен Богу. И подобие его в способности творить, в силах Творца. Мы с вами Творцы, но не осознаем этого, не **ВЕРИМ**. А не верим потому, что мешает опыт, память, стереотипы. Но не все потеряно.

Я встречал в жизни людей, которые, **ВЕРЯ**, меняли погоду (оказалось не трудно), меняли состояние здоровья, изменяли ход будущих событий, добивались в жизни успеха и т.д. Были и другие случаи, о которых не хотелось бы распространяться.

Т.к. я сторонник быстрого способа, поэтому и методики предложу быстрые, но для единиц, ведь основная масса просто пробовать не будет. Почему пробовать не будут, а потому что ум не выдерживает подобной серьезной работы. Не в том смысле, что безумие наступает (психические нарушения). **НЕТ!** Такого не советуя никогда.

*...Теперь о вере.
«Я думаю, для всех очевидно, что состояние ВЕРЫ применимо в нашей повседневной жизни на все 100%.» Нет, не очевидно. Мне понятно только то, что вера необходима!*

Кто же не хочет иметь прекрасное здоровье и тихое спокойствие? Но неужели помогут предложенные упражнения? Я бы, кажется, все сделала, так меня сейчас прижало. Я лично не могу сейчас выехать на природу, а прыгать могу только по дому. И у меня не получилось прыгнуть так далеко, как хотелось бы. Значит веры недостаточно!? Я это и так знаю. Но что дальше? Хочу верить!

Элла

Вам не очевидно, а мне очевидно. Видно очам. Учитесь смотреть, видеть, наблюдать. **ВСЕ** вокруг состоит из веры. Кто-то верит в таблетку, кто-то верит в законы тяготения, кто-то верит, что неудачник, кто-то верит, что он победитель и т.д.

Вера не должна быть чем-то сомнительным. Это знание, осознание, что так и **ЕСТЬ**, понимание этого. Лучше не делить эти понятия.

Большинство людей **НЕ ХОЧЕТ** прекрасное здоровье, **НЕ ХОЧЕТ** благополучия и спокойствия. Оглянитесь! Разве хочет быть здоровой бабулька, которая проводит **ВСЕ** время в поликлиниках? **НЕ** хочет. Ведь ей тогда не зачем сюда ходить будет, ей не о чем будет поговорить. Есть у меня знакомый, бабушка которого живет лишь его болезнями. Ей нет больше занятия в жизни, как найти и начать лечить болезни внука. Заметьте, лечить, а не вылечить. Таких примеров тысячи.

Любой бедный **НЕ ХОЧЕТ** быть богатым. Он может об этом кричать, вопить, скулить и бить себя в грудь, но богатым не будет. Не зачем. Он пусть и не осознает, но ему требуется быть нищим, требуется. Зачем? У него спросить надо.

Так что если вы "хотите" денег, а их все нет, то вы просто **НЕ ХОТИТЕ**. Вам нужен недостаток, вам нужно быть бедным, нужно. Задайте себе вопрос **ЗАЧЕМ**.

Возвращаясь к письму. Вас, Элла не прижало (как вы пишете) и вам лишь кажется, что вы бы **ВСЕ** сделали. Ведь если прижало, то **КАК** вы **НЕ МОЖЕТЕ** на природу выехать? О чем вы? Вы же **ВСЕ** сделаете, а тем более ради себя. Зачем вам такая ситуация?

Если человека действительно прижало, то он бросает **ВСЕ**, и занимается **ТОЛЬКО** этим, только **ГЛАВНЫМ**. И тогда все решается оочееень быстро. Это же стратегический подход. Делать только главное. Выделяете себе день и делаете **ТОЛЬКО** главное, больше ничего вообще. Тяжело? Значит, вам нравится то, что мучает, то, что вас прижало.

Нет трудностей, нет проблем, есть лишь ТО, что **МЫ ХОТИМ**. И зная зачем, мы возносим эффективность своей жизни до небес.

Это не значит, что нужно ломать себя и напрягать для изменений. Но хотя бы честно себе признайтесь, что живете так, а не иначе именно по своему выбору. Это избавляет от многих иллюзий.

Далее. Элла попробовала упражнение на **ВЕРУ**. Вы чудо, это уже большой шаг. Правда. Ведь большинство даже не пробовали, даже наверно зад от стула не оторвали. Так ведь, большинство?

Когда мы начинаем тренировать ВЕРУ, а потом сомневаемся, что такое упражнение может помочь, то, **КАК ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ???** Взались за веру, а потренировали свои сомнения. Я ж просил не оценивать **НИЧЕГО**. Вы вместо пользы нанесли себе вред. Не подумайте, что вы ужасны, что так много сомнений в вас. Во всех. Сомнения тоже нужны, но вот как и когда? Свободными от сомнений мы и учимся быть.

Как может помочь упражнение на прыжки? Сколько вы пробовали? Один, два, три раза? Вспомним веру Эдисона, который тысячу раз терпел неудачу, но все же изобрел лампочку. Вы же не хуже. И у вас получится.

К тому же прыжки - это лишь вводная, упражнение показывающее **ВАС**, далее можно начинать в жизни применять. Наблюдать за сомнениями, мыслями, верой.

Человек очень смешон, когда говорит, что не получил желаемого результата, тогда как учится 15 лет в школе и ВУЗе, где не гарантируется счастливой жизни, успеха. 15 лет своей жизни!!!! А тут чуток попрыгал, "А ГДЕ же результат?!!!"

Что не получается у вас? Многие никак не могут почувствовать ни своего тела, ни природы. Что делать? Сходить для начала на мощный массаж (не успокаивающий) там, я вас уверяю, вы почувствуете свое тело.

Хотите почувствовать природу? Нет ничего проще. Идете в лес, завязываете глаза (именно завязать) и ходите в чаще. Можете товарища взять с собой, для страховки. Так почувствовать научитесь☺. Потом все быстрее и быстрее перемещаться. Я серьезно.

Хотите почувствовать себя в повседневной деятельности? Например, чаепитие. Налейте **ОЧЕНЬ** крепкий чай и пейте, тихонько, по глоточку, ощущая каждый момент. Сразу научитесь. Или спиртное, водку перцовую и маааленькиими глоточками.

Поймите, нет такого «не получилось». Нет неудачи. **НЕТ!** Забудьте об этом сразу. Есть лишь нытье, саможаление, скулеж и т.п.

Вы не верите в себя, поэтому вам все неудачами кажется, поэтому везде проблемы мерещатся. Теперь вам очевидно применение **ВЕРЫ** в жизни?

А если уж попробуете, стараетесь, пытаетесь, а ничего у вас не выходит пока, то есть еще вариант. Вот у вас отпуск есть, иногда и летом. Как вы его проводите? С пользой или как придется? Лежите на даче, веселитесь в Сочи, топаете по пескам Египта или просто смотрите телевизор дома? Я считаю, что отпуск нужно и даже **НЕОБХОДИМО** с пользой проводить. Для познания себя, конечно.

Так что же у вас не получается? В чем вы не дотягиваете?

ТВОРЧЕСТВО И РАЗВИТИЕ

Творчество в данном контексте - это творение песни, стихов, музыки, художественное творение, творение танца.

Когда вы последний раз пели, например? Вы скажете, что петь не умеете, поэтому не поете. А все наоборот как раз - вы не умеете петь, потому что не поете. Давно ли вы рисовали? Не умеете? А я вас научу. Берете кисточку (или карандаш), краски, бумагу (или иное) и начинаете водить кистью по поверхности бумаги. **ПОЛНОСТЬЮ** ощущая процесс, полностью ощущая рисунок. Вот и все...

Считаете, что не получится? Вот у **ВАС** как раз и не выйдет! Получится у тех, кто попробует. Конечно, не сразу выйдет рисунок гениальный. Тут важно ум не включать. Просто рисовать и иногда **ТАКИЕ** творения получаются. Рисуете и рисуете. Чем интуитивней рисунок, тем он ценнее. Просто наблюдайте за движением кисти. Встретили в жизни ситуацию, зарисуйте ее дома и т.д. Вскоре у вас станет **ТАК** замечательно получаться. Идеальный рисунок тот, в котором **НЕТ НИЧЕГО** лишнего. Вы это сами увидите.

Пробуйте рисовать и смотреть (ощущать), есть ли в рисунке что-то лишнее. Ценное и полезное занятие. Не нужно усложнять.

Научиться танцевать тоже очень просто. Включаете музыку и отдаетесь во власть телу. Позвольте себе просто быть, хватит сдерживать себя в цепких объятиях кем-то установленных правил. Творите. Кстати, такой танец оздоровительный, тело становится гибче, проходят боли позвоночника, суставов.

Раньше все народы **ПЕЛИ**, сейчас только вид делают (я об эстраде). Как раньше песня возникала? Выходит девушка в поле, видит даль, птиц парящих в вышине, ветер, колышущий высокую траву и начинает петь про то, что **ВИДИТ**. Рифму не старались создать, она возникала сама. И **ТАКАЯ** песня гораздо сильнее была, ведь она была

искренняя, она была самым человеком. А вам кажется, что голоса нет, а нет его, потому что зажали вы и вас. И теперь придется попотеть, чтоб распеться. Вы **УЖЕ** можете петь. Осознайте в конце то концов!!!

Музыка. Ее можно слушать, а можно создавать. И не важно, что у вас нет музыкального образования. Если вам пока трудно воспринимать тонкие инструменты (флейта, скрипка и т.п.), то начать нужно с грубых (барабан, там-там, контрабас ит.п.) Чем грубее инструмент, тем проще играть на нем. И игра учит вас **ЧУВСТВОВАТЬ**, ощущать ритм, мелодию, сам звук. Это очень полезно.

Берете барабан африканский (или восточный), очень полезная штука. Стоит от 1500-4000 р. (разные размеры). Купив его один раз, вы получаете хорошего помощника. С помощью барабана можно **ПОВЫШАТЬ** осознанность и чувствительность ровно настолько, насколько вам нужно. Не зря барабан использовался в ритуалах многих народов.

В тренинга, которые я провожу, часто есть танец, музыка, творчество. Обращаю на это внимание, ведь музыка, танец - это всегда колоссальная помощь для нас с вами. Это расслабление, превосходное упражнение для наблюдения. Всегда интересней смотреть на то, что интересно.

Поэтому **ХВАТИТ** уже стесняться, начните петь, рисовать, музицировать, стихи создавать. Начните творить.

В Японии не зря духовная практика всегда замешана на неком искусстве. Японцы из **ВСЕГО** искусство делают. Каллиграфия, икебана, оригами, театр. Все ведь настолько просто. Вы тоже можете заниматься каллиграфией, рисуя слова. Выбираете слово и рисуете его. Важен процесс, а не результат.

Письмо:

*Совсем недавно я осознала то, о чём Вы говорили в своей рассылке (дети чувствуют, что всё принадлежит им). В солнечную погоду гуляла по заснеженному лесу. Этим зрелищем невозможно пресытиться. И снова, как уже было, почувствовала, что всё здесь целиком и полностью принадлежит мне, но в то же время оно целиком и полностью принадлежит каждому жителю планеты, даже тому, кто никогда этого не видел!" Так почему же нет чувства обделенности, чувства собственности?" - подумала тогда я. И показалось, что даже если бы в это мгновение я перенеслась из заснеженного леса в дикие джунгли, в которых никогда не бывала, и там каждое незнакомое растение показалось бы, наверно родным, знакомым, **МОИМ!** **Всехним**, как говорят дети. Значит, моя родина... везде?*

А на следующий день я нечаянно (теперь вот думаю, нечаянно ли) уколола себе глаз и пришлось наложить бинокулярную повязку. Чтоб время даром не терять, я отправилась в путешествие по дому на ощупь, интересно было познать знакомый интерьер по-иному. Вот это осознание! Когда ничего не видишь, хочешь не хочешь, осознаешь каждое движение и ощущение, от этого ведь зависит состояние твоего лба! Далее упор был сделан на звуки. Оказывается, современная музыка довольно неприятна на слух, по крайней мере для меня. Любимые (!) мелодии оказались кучей разрозненных, нелепо подобранных звуков, с которыми слиться не удалось при всём желании. Они меня только раздражали.

Зато что такое звук огня! Бесконечно на него можно не только смотреть, слушать не менее приятно. И в чём люди ищут чудо? Когда оно на каждом шагу... А потом я усадила бабушку возле печки (дело происходило у неё) и сказала: "Закрой глаза и слушай". Мы сидели так долго-долго. Впечатления передать не могу. Таких слов просто не существует.

Мой "незрячий" опыт, к счастью, окончен.

*И ещё. Появилось ощущение, будто мне мало места и всё время хочется размахнуться руками, словно раздвигая давящие невидимые стены. Что это? **Юля***

Яркое письмо. Все, что происходит **НУЖНО**. Нечаянный укол глаза, повлек за собой новые открытия. Вот вам явный результат того, про что я говорил в предыдущей статье. Идете в лес, завязываете глаза и бродите. В лес, потому что квартира привычна и многое в памяти есть. Я с завязанными глазами в ритме танца перемещаюсь (в лесу). Это что-то. Начните с малого! Хватит уже лежать, жалеть себя, стонать и проблемы придумывать.

Посмотрите на то, что вы слушаете, возможно, и вам ЭТО будет резать слух.

С завязанными глазами можно и по пять дней ходить дома. Столько осознаете. Но вы (это я ко всем) конечно же не сможете себе выделить время: (Да, у вас не выйдет, ну что ж бывает: (...

А по поводу твоего ощущения, Юля, это хорошо. Ты открываешься, ты начинаешь познавать **ЛЮБОВЬ**. А вспомни, какие ты первые письма присылала. И что теперь?

К ощущению не привязывайся, пусть просто будет и все. Не старайся усилить, уменьшить, просто познавай, наблюдай, слушай огонь. Огонь в сердце.

Это письмо только усилило **ТО**, о чем я говорю. Творчество. Вы уже поняли? Нет? Повторите чтение. **Внимательней**.

Какой музыкальный инструмент у вас есть? Гитара? Балалайка? Дудочка? Губная гармошка? Возьмите инструмент, начните тихонько играть. Это инструмент самопознания. Попробуйте выразить **НЕЧТО** через игру. Любовь, силу, природу, дружбу. Сыграйте для себя, не играйте пока другим. Забудьте обо всех правилах, играйте, как вам хочется. Пробуйте.

А ведь кто-то творит на кухне! Кто-то творит на работе!

А теперь встаньте, включите музыку. Прочувствуйте ритм, позвольте телу совершать движение. Смотрите на движение, наблюдайте. Двигайтесь, как захочется, как придется, не оценивая ничего, не сдерживая. Хочется падать - падайте, хочется вопить - вопите.

Поиграйте на музыкальном инструменте, ощутите свое творение.

Давно ли вы ПЕЛИ, никого не стеснясь???

ОДИНОЧЕСТВО

На пути развития возникает этап, когда вы ощущаете мучительное одиночество. Вокруг вас много людей, жизнь так сказать кипит, но чувство одиночества не покидает.

Вы среди людей, среди любимых, но в то же время вы наедине с собой, чувствуете отдаленность, тоску. Наверняка со многими такое бывало? Что же это за чувство, что с ним делать, как перестать мучиться? Об этом в сегодняшнем выпуске.

Давайте разберемся, почему вообще возникает чувство одиночества.

Это чувство возникает из-за того, что вы больше чувствуете, больше осознаете и (!!!) видите обусловленность, ограниченность окружающих людей. Вы видите (чувствуете), как люди отрицают свои ощущения, свои познания, озарения. Вы видите, как люди ведут бессмысленную жизнь.

Вы видите, что человек **НЕ ЖЕЛАЕТ** видеть мир, чувствовать его. Вы осознаете, что вам трудно говорить с окружающими, ведь вам так скучно слушать извечный бред о том, как много болезней, как трудно жить, как мало денег, какой сериал отменный был вчера, какие погремушки были куплены, и как вообще....

Вы хотите поговорить с человеком об осознанности, силе, но в ответ слышите: "да знаю я все это, я осознанный, о, пойду накидаюсь водочки по быстрому, а потом сериальчик..."

Вы ежедневно слышите бред, пытаетесь показать человеку нечто, чего он никогда не видел. Не где-то **ТАМ**, а тут, в себе. Человек сопротивляется, проявляет агрессию и вы думаете: «А зачем ему это, зачем что-то показывать, пусть живет в своей скорлупе».

Вы приходите домой и решаете включить телевизор, чтобы немного отвлечься от грустных мыслей, а в телевизоре то же самое, тот же бред и массовый гипноз. Вы с каждым днем все меньше ему поддаетесь, ведь вы уже понимаете, что гипноз создает иллюзию, которая подменяет реальность.

Вы выключаете телевизор, берете книги, читаете их, и ощущаете, что в книгах истины не найти, книги лишь чуть освещают дорогу и все. Остальное ваша забота. И вы закрываете книгу.

И начинаете просто **БЫТЬ**, вы просто ощущаете мир, просто наблюдаете. Вы одиноки, вы чувствуете это острое одиночество, эту невыразимую глубину себя, о которой никогда не сможешь никому рассказать, ведь это невыразимо...

Знакомая картина?

Что человек делает в такой ситуации? Он начинает искать единомышленников. Вернее не искать, а думать о них, что где-то они есть. Искать мало кто начинает. Как ищут? Копаются в интернете, едут на семинары и тренинги, собирают клубы. Клуб - это же великолепное решение, но вот почему-то практически никто его не делает. А ведь это просто.

Отыскиваете единомышленников (интернет, знакомства, занятия, семинары, газета своя) рассказываете идею клуба, оглашаете сумму членского взноса (помещение и орг.расходы) и **ВСЕ**... Составляете план встреч, что и как будет.

В чем преимущество?

Вы можете беседовать, выяснять моменты, тренироваться вместе.

Все в ваших руках. Свое дело и общение с единомышленниками, что может быть лучше?

Скажу сразу, что от одиночества вы не избавитесь таким путем. Вы, конечно, много приобретете, но все же останутся в глубинах вас некая тоска и одинокое состояние. Почему? Дело не в людях, не в мире окружающем. **Дело в вас.**

От чего возникает одиночество? От зова. Есть зов, нечто манящее, притягивающее, приглашающее. Мы по привычке начинаем искать источник **ВНЕ**, потом узнаем, что он в нас, но все равно не можем дотянуться. Почему же не можем? Дело в том, что мы тянемся пытаемся с помощью ума, а как мы уже узнали с его помощью к себе не прийти.

Так вот **ЗОВ** невыразим словами, кроме как словом **ЗОВ**, его трудно описывать. Вас нечто зовет (не словами, если голоса в голове слышите, то желательно подлечиться:), зов чувственный). Вы не знаете, как к этому прийти, вам хочется об этом рассказать, но некому. Единомышленники - люди, которым можно это рассказать, которые поймут и поддержат, но проблемы зова это не решает. **ЗОВ** остается. И только вы сами можете на зов пойти.

Из-за того, что чувствуя зов, вы не можете прийти на него и возникает **ОДИНОЧЕСТВО**. Когда вы пришли - одиночества нет. Вы всем миром становитесь, вселенной. И возникает вопрос, а что же нужно, чтоб прийти на зов?

Нужно начать смотреть в себя, без ума, без осуждения, просто смотреть, что в вас происходит. **ИЗУЧАТЬ!!!** Найдите откуда зов берется, где его начало, найдя начало вы найдете и конец и обретете себя.

Одиночество часто мешает вашим взаимоотношениям, вам со многими не нравится общаться, вы для многих скучны становитесь. И это для многих становится проблемой, препятствием.

Пишите. Возможно, у вас есть это чувство **ЗОВА**, одиночества, расскажите о нем. Я постараюсь ответить на все вопросы.

ЧТО ВАМ ПОНЯТНО???

Пришло очень много писем, я аж с трудом прочитал все. Очень радостно, когда вы пишете письма, описывая свой опыт, свои ситуации жизни. Ваш опыт важен, ценен,

потому что позволяет многим другим не допустить кучу ошибок, приблизиться к истинному пониманию себя. Спасибо вам за письма. Не стесняйтесь, пишите еще.

Первое письмо от уже известной Юлии:

Здравствуйте, Сергей! Не знаю, с чего и начать. Осознанность так прочно входит в жизнь, что уже не нужно добиваться этого искусственно. Просто замечаю, что если что-то делаю, присутствую в этом. Для меня нет теперь дел важных и не очень. Важное - это значит то, чем я сейчас занимаюсь, даже если это лузгание семечек. Ну иногда я себе позволяю посушиться, подыгрывая "занятым" людям.

Вчера я устроила танцы, как вы и предлагали. Перед своими друзьями. Я люблю танцевать, но всегда это делала так, чтобы было красиво со стороны. А вчера это было кривляние заправского клоуна. Делала, что хотела. Мои друзья скатывались на пол от смеха, а потом просили: "Ну еще потанцуй, так классно, так прикольно." Секрет моего успеха:)был в том, что всё равно было, как я выгляжу в этот момент. Но на улице я бы себя так не вела.(Всё еще впереди)

На душе - постоянная тихая радость. Мне трудно теперь писать о внутреннем состоянии, потому что я не могу это расчленить на слова и не могу постичь разумом(да и не хочу). Чувствую, что я иду по дороге, к которой очень стремилась и моё упорство вознаграждено тем, что теперь мне не дают свернуть и замедлить шаг, а периодически появляются указатели, они приходят разными лицами. Это я так попыталась объяснить, но на самом деле я не ощущаю никакой "ходьбы". Для меня уже нет "впереди", "позади", "раньше" и "потом". Всё это цельно и неразлучно. Это состояние появилось позавчера и я хотела описать его сразу, боялась, что пройдет. Но вот уже третий день, а не проходит. И это духовное тянет за собой остальные стороны.

Я вот сижу и кручусь в кресле, как в детстве, когда меня называли Юлой. Мне хочется постоянно двигаться. В сущности я не написала ничего из того, что чувствую. Будут новости, напишу еще. Спасибо Вам. Юля

Юля, не перестаю радоваться за тебя. Юля одна из немногих, кто не просто **ЧИТАЕТ**, а **ПРИМЕНЯЕТ** прочитанное. Она не оценивает, не циклитса, не ищет подвохов, поэтому и познает очень быстро многое. А вы? Не устали просто читать? Не кажется ли вам, что пора начать? Что вам мешает начать, в чем вы сомневаетесь?

В стратегии есть такой принцип: Заниматься **ТОЛЬКО** главным и больше **НИЧЕМ**, вообще ничего больше не делать. Так вот, принцип этот и описала Юля.

Вы занимаетесь **ТОЛЬКО** главным, ведь каждое ваше действие, в котором вы присутствуете становится **ГЛАВНЫМ**. И что интересно, это действие становится максимально результативным. Т.е. делая **ВАЖНОЕ** (ГЛАВНОЕ) вы получаете успешные результаты всего, за что бы ни взялись. Не верите? Ну и сидите в трясине своего неверия. **Вспомните, куда вас ВАШЕ же неверие завело???**

То, что ты не ощущаешь никакой "ходьбы", это верное ощущение. Развиваясь, мы никуда не двигаемся, все условно. Мы просто углубляемся в себя, обращаемся к себе. **ВСЕ** уже есть, мы просто учимся (вспоминаем, как) видеть это. Это как плохое зрение. Тренируя глаза, человек никуда ж не движется, он просто учится **ВИДЕТЬ**.

Танцы. Юля, так держать! Танец это прекрасный метод самопознания, прекрасный способ расслабления и снятия стресса, превосходное упражнение для развития чувствительности. Но вот почему-то никто не желает танцевать. Страшно, неловко, какие еще причины?

Танец должен быть от души, а не от техники некой. Чаще всего ж танцуют **ТАК**, как видели по телику, как видели в стриптиз-баре, но не так, как **НУЖНО** телу. Ну конечно, плевать, что ему там нужно, давай пляши, как Бритни или Рикки Мартин:)

И очень трудно теперь **ЗАНОВО** учиться танцу, расслабляясь, доверяя, чувствуя. Кто-то пробует, а кто-то совсем забыл... У многих нет времени даже, нет времени...

И еще письмо:

Привет, Сергей!

Как и договаривались, делюсь информацией о теперешнем состоянии моем. Был у тебя на тренингах в декабре и январе. Очень здорово, что ты поддерживаешь контакт с участниками. Не бросаешь.

Что у меня сейчас? После развития чувствительности и углубления в себя, я стал совсем другим. Я стал замечательным. Откуда знаю? Во-первых, самому нравится, а во-вторых окружающие замечают:). Хорошо ощущаю природу, деревья, птиц, животных. Холода для меня почти нет (иногда дрожу:)) Осознал, что чувство холода или тепла - это мой ум делает (т.е. Я). И даже в холод мне теперь тепло, до -15 градусов не мерзну в осенней куртке. Это очень много!!! для меня.

Окружающие. Стали любить меня:), потому что я начал ЛЮБИТЬ, чувствуют во мне силу, энергию, здоровье, тянутся. Я помогаю, как могу, показываю практики, которым ты нас обучал.

Я. Ощутил то, что называется Душой, истинной сутью. Это что-то. Мягкость, нежность, текучесть, трудно передать все. Стал ощущать события будущего. Смутно пока, но тенденцию ловлю, предчувствую удачу, опасность и др.

Продолжаю практиковаться, дышу, танцую, медитирую, наблюдаю. С уважением и благодарностью,

Дмитрий

d-losik@yandex.ru

С участниками тренингов договариваемся, о том, чтобы через месяц написать о происходящем, об изменениях. Это очень полезно, ведь показывает, что и как происходит с человеком.

Вот, что дают простые практики танца, медитации, дыхания. Но, конечно, у вас на них нет времени, нет времени, нет времени, чтобы жить, да, даже жаль.

А неугомонные:) время найдут и именно они получают лучшие результаты. Потому что ищут и находят. Не всегда ищут там, где надо, но нашли же...

Понимаете? Что вы понимаете? Вопрос понимания стоит очень остро.

Мы столь часто говорим о том, что понимаем, о чем речь, что знаем, нам, мол, известно, но что **РЕАЛЬНО** за этим стоит?

А в реальности мы ничего не понимаем, мы только выносим **СВОЕ СУЖДЕНИЕ**. А это не понимание, это вешание **ЯРЛЫКА**. Очередного ярлыка. И выходит, что все наше понимание жизни - это очередной **ЯРЛЫЧОК**. Да, именно, как от пакетика с чаем, использованного пакетика.

Посмотрите внимательно на свое понимание жизни. Вы понимаете свою жизнь? Что именно вы понимаете? Попробуйте увидеть...

СПОНТАННОСТЬ

Для начала спонтанности в движении. Ведь спонтанность в движении это начало доверия себе. Доверяя своему телу(тем центрам, которые управляют в нем процессами), вы учитесь доверять себе вообще, своим решениям, своим поступкам, действиям, и что очень важно **СИЛАМ**.

Что такое спонтанность движения? Спонтанное - это такое движение, когда вы перестаете "наезжать" на свое тело, перестаете сжимать его в ежовых рукавичках, а полностью доверяете, полностью отпускаете, даете телу свободу. И тело начинает двигаться само.

Кому-то это может показаться бредовым, но это не так. Вспомните свое утро, вы зеваете и потягиваетесь. Это спонтанное движение, вы не противитесь ему и не заставляете себя его делать. Вся жизнь такова должна быть.

Спонтанное движение порой не вызывает напряжения мышц, мышцы вообще могут быть расслаблены. Движение есть, а напряжения нет. Почему так, не ясно, может не изучено, а может просто данных в доступе нет, я практик, теорией пусть головастые психологи и философы занимаются.

Выгляните в окно. Выглянули? Обратите внимание на деревья, вы никогда не сможете найти два одинаковых дерева. Можете попробовать искать, но боюсь, не успеет за свою жизнь. Так вот, как вы думаете, почему нет похожих деревьев? **Подумайте.**

Дерево выбирает в пространстве наиболее гармоничную позицию. Ветви растут по пути наименьшего сопротивления. Поэтому изгибаются. вспомните, вы ж видели в местах, о которых недобро отзываются ("ведьмина поляна" и др. аномалии) деревья искореженные, очень коряво растущие. вспомнили? Дерево выбрало наилучший для себя путь роста. Дереву **НЕ ВАЖНО**, как оно выглядит. Если б плевать оно могло, то плюнуло бы на ваше мнение о нем.

Замечали ли вы в себе стремление жить с наименьшим сопротивлением среды? Замечали, все замечали. **НО.** Окружающие нас люди очень стараются этому помешать, они осуждают такие желания. "Как это так, он будет тут радостно жить, а ну его камнями закидаем"

А это желание естественно и противоестественно создавать самому себе проблемы. Ведь все это мы сами создаем. Нужно это не просто умом понять, а **осознать** всей душой.

Как возникает спонтанность? спонтанность спонтанно возникает, главное не мешать. Так как, несколько десятилетий вы себя зажимали, сковывали, сразу может и не получиться. Есть подготовительные упражнения.

Есть несколько вариантов, я на занятиях своих использую все, чтобы эффективность возросла, а здесь я приведу самый простой. Ложитесь или стоите, включаете ритмичную музыку и начинаете дышать животом. Для тех, кто не знает как, рассказываю:

Уложите на живот руки, одна на другую, на выдохе живот втягивается (помогаете руками подобрать живот с пола:)), а на вдохе надувается. Грудная клетка не двигается, движение только живота. Понятно? Почему живот? дыхание им наиболее полезно для легких, движения и жизни вообще. Подробнее об этом можно почитать набрав в Яндексе фразу дыхание животом.

*Далее. Включив музыку, начав дышать, просто дышите и ничего не делаете, вообще. Никаких аффирмаций, мысленных самовнушений, представлений энергий и т.п. **НЕ НАДО!!!** Дышите и все. Дышать надо ритмично, постепенно ускоряясь, дыхание мощное, глубокое, дышим минут 10(можно и больше).*

*Через 10 минут закрываем глаза и просто стоим. Начинает тянуть в сторону, не сопротивляемся, двигаемся, перешагиваем, могут начать двигаться руки, может захотеться упасть, **НЕ СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ.** Только в таком случае польза невероятной будет.*

Что происходит с типичным участником моего тренинга? Человек стоит, его начинает качать, тело начинает сдвигаться, а участник жестко стопорит себя. Т.е. движение пошло, а он что-то надумал себе или не слушал или привычка и просто одергивает. Это самое большое преступление. Палкой надо таких, палкой!:) Если вы замечаете любое движение, отклонение в позиции тела, то двигайтесь в такт, отдайтесь движению. Будьте в движении, следуйте ему, радуйтесь, доверяйте и увидите огромную пользу. Разрешите себе быть кем угодно.

Некоторые такие красивые движения совершают, что просто загляденье. Внешне это похоже на внутренние стили ушу, на красивый танец. Может захотеться вопить, петь, стукнуть себя.

ВНИМАНИЕ!!! Ничего общего с гипнозом нет, вы в любую ситуацию можете прекратить свое движение.

Зачем это надо? А как сами думаете или вы все любите оценить сначала, мол, убедил-ка меня. А зачем мне вас убеждать? Незачем. Найдите пользу. Скажу лишь, что на здоровье и познание себя влияние супер-положительное.

О том, как пробовать, в письме:

*Здравствуйте, Сергей!
Хочу описать свои эксперименты с пением и танцами.*

Не дочитав до конца рассылку решила сразу спеть. Любую песню, что придет в голову. И еще на телефон записала, чтоб прослушать. Спела всего лишь один куплет. А в груди такое ощущение восторга и удовольствия от всего происходящего. Раньше, когда еще в школу ходила, мы с подружками вечерами по улице ходили и песни пели, никогда никого не стеснялись. Кто бывало у виска покрутит, а кто скажет : "молодцы девчонки!". А мы только в ответ улыбались и дальше пели, так классно было! Потом прослушала запись, было интересно послушать себя со стороны. Я бы поставила себе "пятерку", и мне не важно согласился ли с этим кто-либо, прослушав эту запись. Мне понравилось! А еще у меня было такое желание пойти петь в церковный хор. Но что-то мешает.

Эксперимент с танцами. Включила музыку. Сначала двигалась, как мне казалось обычно, четко отслеживая каждое движение. Подстраивалась под музыку. А в середине песни села на пол с тем, чтобы закончить свой танец, и тут - взрыв! Мои ногу сами меня поднимают, тело двигается само, кружится, вертится, а я просто наслаждаюсь этими движениями, они приходят сами, откуда-то, наверное из сердца. Ко мне пришло ощущение что я и есть музыка! Это было так прекрасно!

Почему я все это называю "эксперименты"? потому что пока не могу свыкнуться с тем, что живу по-другому. Не могу понять чего во мне больше старого или нового, пока еще много вещей осталось, которые делаю я как бы по привычке (почему-то они не оставляют меня, может время не пришло?) а иногда приходит озарение, яркие ощущения, чувство жизни. Это движение похоже на прибой. Новая волна. Через время другая. Потом еще и еще. Почему так?

С уважением, Елена Прекрасная!

Взяла и сразу начала петь. Без всякого идиотизма типа: да ну, зачем я буду, такой солидный(-ая) и петь. Вы уже пробовали петь???

Заметьте, что Елене стало не важно, что думали бы о ее пении. Какая разница? Вот поистине природное, гармоничное действие (вспомните дерево). Елена, а что действительно вам мешает петь в хоре? Посмотрите в себя.

Жизнь - это текучесть, поэтому все волнообразно. Море, звуки, сила, эмоции и т.д. Может качественный уровень волн меняться, но волны будут.

Друзья, начните петь и танцевать, отдайтесь телу. Попробуйте коснуться спонтанности.

Зачем я обучаю спонтанному движению? Дело в том, что отсюда можно "прийти" к своей **СИЛЕ, интуиции, к себе**. В кавычках потому что идти никуда не надо, просто условность.

Мы ж себе настолько не доверяем. В доверии кроется интуиция, ясновидение. Доверие - уверенность - **ВЕРА**. Вот цепочка, которая в одно мгновение проходится. Есть одно - есть и другое. Об этом еще поговорим.

Пробуйте упражнения, начните уже смотреть на себя.

Насколько вы доверяете своему телу???

РАДОСТЬ ОТКРЫТИЙ И ОЗАРЕНИЙ!!!

Каждый из вас, кто когда-либо был в состоянии открытия, озарения или осознания, помнит, что в эти моменты возникает глубокая радость, безмерное счастье. В эти моменты нет никаких **ДРУГИХ** желаний, нет бешенных мыслей, нет грусти, недостатков и устремлений. Вы просто находитесь в этой радости, просто ощущаете ее и вам больше ничего не надо. Было же такое?

Вот письмо Ольги, которая не просто читает:

Здравствуйте, Сергей!
Результаты упражнения: в лесу с закрытыми глазами- потрясающие!!! Я почувствовала себя одним целым с окружающим миром, почувствовала себя деревом, птицей, воздухом, землей! Главное, что это все было, есть и будет.
Это рядом, это со мной и в тоже время без меня. А я живу с .. или без.. всего.
Сложно выразить словами. Нужно просто делать.
Открывайте, делитесь и несите в мир знание, Сергей!
Всего. Ольга knish81@list.ru

Очень хорошее ощущение у Ольги. Но надо сказать, что не у всех подобное возникает и знаете почему? Потому что слишком много клише, шаблонов, ярлыков в головушке. И человек выполняя некую практику начинает **ОЖИДАТЬ** чего-либо, анализировать, **ТО** ли получил. Человек заранее совершает ошибку, отрезая себе путь познания. Обратите свое внимание, это важно.

Ольга, не взирая на зиму, пошла в лес и с закрытыми глазами побродила. Вспомните свои мысли: "Ну зачем, не пойду я, там так холодно, пусть другие идут, а я потом почитаю, как им хорошо стало." Так ведь вы думали?

Я провожу пятидневные тренинги с закрытыми глазами. Представляете? Пять дней не видеть, пять дней слепоты. Это для тех, кто не желает ждать, кто хочет действовать.

То, что почувствовала Ольга, это состояние единения, истинное состояние. И словами действительно не выразить, нужно просто делать. А делать мы, ох, как не любим, правда? Всегда проще **НЕ ДАТЬ** себе радости и счастья. Или сложнее? Вы каждый день проделываете огромную работу, для того, чтобы **НЕ ДАТЬ, НЕ ПОЗВОЛИТЬ** себе **БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ**. Похвалите себя скорее, это сложно, отказываться от подарков Вселенной. И вы справляетесь.

А значит, можете и **ПРИНЯТЬ** радость, **ПРИНЯТЬ** успех, богатство, **ПРИНЯТЬ** счастье. Судя по отзывам, у многих это уже получилось, и у вас получится. Попробуйте!!!

Я часто вижу, как человек, живший привычной серой жизнью, вдруг начинает светиться от радости открытия себя самого. Он замечает в себе то, чего раньше даже не видел, не чувствовал.

Например, при спонтанном движении тела, человек вдруг замечает (это в свои то 40 лет!!!), что руки двигаются по плавным линиям, по неким силовым полям. Кто-то называет это потоками, энергетическими траекториями, но мы в дебри углубляться не будем. Силовые поля, просто и по-русски. Меня до сих пор удивляет, как человек, прожив полжизни, не замечает **ЖИЗНИ???**

Я иногда спрашиваю об этом, на что получаю ответ: "**Ну, некогда ведь, жизнь такая!**"

Какая может быть жизнь, если ее не чувствуешь, не замечаешь, не осознаешь?? Никакая, так ведь? И когда человек начинает чувствовать свое тело, окружающих, то возникает восторг. Это радость души, радость нашего естества. Люди удивляются, когда им говоришь, что в такой радости всегда жить можно, постоянно.

Как выходит на деле? Человек за всю жизнь для себя открывает максимум 5 вещей. Это рождение на свет, это различие полов (у детей столько удивления на этот счет), это школа(ВУЗ), это свадьба, это рождение ребенка. И все...

У единиц, открытий на 2-3 больше. Почему с возрастом, нам кажется, что открывать нечего, нас мало что удивляет, впечатляет? А с возрастом вы думаете, что уже все знаете. Разве не так? Так! Вы знаете все о работе («Иди туда, там пенсия хорошая»), вы знаете все о болезнях(и правда все знаете:)), вы знаете все о любви(«эй, ты мне это, а я тебя любить буду»), вы знаете все о себе(«нет я не смогу такого, ведь невозможно»).

Итог? Всем известный, вон он в зеркале маячит. Посмотрите.

Как же заново научиться совершать открытия, удивляться, познавать новое? Просто. Отбросьте свое самомнение, перестаньте считать, что все знаете. Успокойтесь, начните смотреть на мир, начните наблюдать, в конце-то концов. Ведь вы ж не наблюдаете, а

идете и: "А я уже знаю это, а это видел уж сто раз, да знаю и то..." А для того, чтобы увидеть вам теперь приходится прилагать колоссальные усилия.

А секрет в том, что никаких усилий не нужно. Это тоже ваше ограничение. Отбрасываем. Смотрим на мир, как в первый раз, учимся. Ведь вы уже учиться перестали. Учимся у мира, наблюдаем за птицами, за людьми, за собой.

Вот, примерно так...

И тогда озарений ждать не придется. Только тогда начнется **ЖИЗНЬ**, а не существование.

Пробуйте, учитесь, пишите, что не понято.

О ВЕРЕ, О СИЛЕ

Мы уже не раз беседовали о ВЕРЕ и ее свойствах, сегодня снова попробуем углубиться в это. И сразу письмо в тему:

Третий раз сажусь писать вам ответ, и всё слов не подберу. Спасибо, Сергей, за ваши тёплые слова. Мне тоже приятно с вами общаться. Людей чувствовать я попробую, вообще-то итак иногда получается, как-то спонтанно, но сразу же включается разум: "Да ну, ничего ты не почувствовала, угадала просто! Мысли чьи-то чувствуешь? Глупости! Выражение лица там, человека этого не первый год знаешь, знаешь, что его мучает, вот и незаметно выводы сделала! Иди лучше книжку почитай, ничего ты не можешь без меня! Я этого не пропущу."

Вот!!! Вспомнила, что так давно хотелось вам рассказать, да перед компьютером сразу вылетало! Как-то с подружкой беседовали и она рассказала удивительную(для вас наверно и не очень) вещь. Ей было лет 5-6. И были у нее такого же возраста друзья и подруги, в общем компания человек 6-7. И дети придумали себе такую игру. Один человек ложился в круг, закрывал глаза и представлял себе, что он невесомый, потому что белый-белый свет из космоса притягивает его и поднимает. Остальные тоже должны были представлять его невесомым и этот же свет. Когда все это прочувствуют, полагалось поднять испытуемого одними указательными пальцами. И у них получалось! И подруга говорит, что веса никакого никто не чувствовал, и такой процессией они шли, неся ребёнка. Упражнялись они долго, и все побывали в кругу, а если к ним "прибывался" кто-то другой, кто не верил в происходящее, то у детей ничего не получалось. Вы, наверно, догадываетесь, чем всё закончилось? Кто-то рассказал взрослым, а взрослые объяснили детям, что такое невозможно, дети перестали верить и ничего больше не получилось. Подруге моей сейчас 46. И она говорит: "Я мало во что верю, но когда вспоминаю нашу "игру" и не могу найти объяснений, остаюсь растерянной. Если бы это было не со мной, сказала бы, что враньё, а так..."

Вас наверно не удивила эта история, а я вот думаю, если бы взять группу детей и сделать так, чтобы к ним не поступала информация о "законах" природы, чтобы они верили, в то, что могут быть невесомыми. Но дети ведь воспитываются не на словах, а на примере родителей... Короче, хочешь, чтобы твой ребёнок полетел, сначала научись летать сам.:)

Всего доброго, Сергей!

P.S. Кстати, эта моя подруга очень часто говорит о "полётах". Нпр, "Почему мы не хотим ходить пешком? Нам с детства нравится ездить на машине, летать на самолёте, может, это всё-таки стремление достичь полёта?" или "Мне опять снилось, что я летаю". Наверное, привет из детства, он хочет прорваться наружу. Всего вам. Юля ladyjuli@yandex.ru

Юля прекрасно показывает, как разум вмешивается в наши дела. Что бы мы ни делали, чего бы мы ни желали, ум всегда приведет веские доказательства невозможности. Невозможности всего. Сомнения пожирают душу. Страшно? А так и есть.

Сколько прекрасных дел, сколько великих замыслов пропало, сгнив под грузом сомнений? Великое множество. Сомнения, сомнения... Незамутненность сознания позволяет делать **ТАКОЕ**, что и не снилось. Такое сознание есть у детей и у небольшого числа взрослых. Но сознание такое возможно для всех.

И первое, что делать нужно, это вычищать из себя всякую ахинею, все свои глупости. А как? А просто. Смотреть в это, окупаться. Я на семинарах постоянно такое вытворяю, что

участники просто с собой сталкиваются, но по привычке пропускают мимо, а когда я их возвращаю к наблюдению, они удивляются "зачем?".

Также и вы избегаете себя, все избегают. Читаем книжки, умненько говорим друг с другом, а от себя бежим, бежим, как от чумы. Странное дело, ведь истинная суть - это не чума. Или я не прав?

Снова приведу пример с занятий. Есть в программе практика называемая статуя. Кто участвовал - помнит. Так вот суть там в том, чтобы просто находиться в специальной позе. Не делать ничего. Просто смотреть. Что дает это? Прекрасный материал для наблюдений. Вы тут же увидите свой ум, все то, что происходит в вас. И это может не очень приятным быть.

Ум избегает того, что ему "не понятно". Человек садится в медитацию - его выносит, начинает релаксацией заниматься - все отвлекает. Так всегда будет. Это вы **САМИ** отвлекаете себя. Понимаете?

Пример описанный Юлей - это не выдумка, как многим сказал ум. Я с таким часто встречаюсь и думаю некоторые из вас тоже вспомнят подобные истории (присылайте мне). Что сделали дети? Они не забивали себе ум идиотизмом, они не искали доказательств невозможности (а вы зачем ищите?). Они просто добивались реального уменьшения веса тела.

Как у них получилось? Все вокруг проекция вашего ума. Ваша способность или неспособность летать (успешно жить, быть здоровым и т.п.) зависит исключительно от вас. Почему ж тогда мы не знаем о том, кто летал и т.п.??? А потому что вы, уважаемые родители своих чад, вы калечите своих деток, вы внушаете им, что не существует ничего из того, во что верит ребенок. Спасибо вам.

Но на самом деле есть много таких, кто реально может пользоваться тем, что дала ему матушка природа (Бог, Вселенная, Дао). Только вот светиться с этим всем, показывать свое умение такие люди не желают и понятно почему.

Но об этом можно долго говорить. Во всех сказках описываются реальные случаи (плюс скрытая часть). Вы можете верить, можете не верить, но факт не перестанет быть таковым.

Сила. От наличия веры зависит уровень силы. Я не пишу о чем-то жутко магическом, не беспокойтесь. Все это естественно, как сама жизнь. И думаю, об этом нужно знать всем. Все вокруг настолько едино, что все наши термины всего лишь условность. Для удобства.

Нет веры - нет и сил. Не верите вы в то, что создадите свой бизнес, откуда ж взяться силам. Не верите в свое выздоровление - что ж, болеть вам и дальше. Не верите в любовь - жить вам среди агрессии и злобы, и ненависти.

Выбор за вами. Есть же несколько вариантов, верно? Какой выбираете?

Вера придает силы. Хотите силы? Верьте! Больше делать ничего не надо. Но вот трудность у большинства с верой. И вам тоже трудно в себя верить, так ведь? Для этого есть упражнения, практики, которые помогут освободить ум от глупостей, от сомнений. Важно тщательней выбрать.

Я всегда против практик, где есть какое либо внушение себе сложных конструкций. Я о всякой космоэнергетике говорю, о практиках Мантэка Чиа и т.п. Подобные практики отупляют ум, ум костенеет. Подобная практика просто зажимает ум на нужное время. Но сам ум не меняется, качества не появляется.

Я за качество. Все гениальное очень просто. Очень просто. И уже сейчас научитесь видеть эту простоту. Сегодня. Наблюдайте и вы заметите. И познаете силу, веру.

Почему люди все усложняют? Возможно, потому что не хотят познания себя. Задумайтесь.

Простое упражнение для ВЕРЫ:

Берете друга (единомышленника), ставите перед собой, спиной к себе. Друг раздвигает руки параллельно полу, в стороны. Вы пропускаете вытянутые свои руки под руки друга, в районе подмышек.

Задача: Друга - поверить в свою невесомость (без сложностей, просто чувствовать), ваша - поверить, что поднимете друга, без малейших усилий.

Просто? Зато полезно. Варианты могут быть всевозможные.

Как почувствовать свою невесомость? Можно взять пример деток из письма, но полезней будет просто начать ощущать это. Как ощущать? Рассказать не получится, пробуйте. Смотрите в себя наблюдайте, ваш вес - это лишь ваша мысль об этом, ваше мнение. Нет мнения, нет веса. Попробуйте, пишите, что получилось, а что нет.

Возможно, все вам тут покажется сказкой и моей выдумкой, я не буду вас убеждать в обратном. Тот, кто чувствует, тот обретет и познает то, что есть, а тот, кто не желает себя видеть - пройдет мимо.

Во что вы ВЕРИТЕ? Именно верите, а не "думаете, что верите".

ПИСЬМА О ЧУВСТВЕ

И сразу первое письмо с непониманием:

Здравствуйте, Сергей! Мне очень нравится ваша рассылка, рекомендую друзьям, им, как оказалось, тоже понравилось:) Я не понимаю, зачем ваши тренинги, зачем мне повышать чувствительность и что мне это даст?. Для чего нужны спонтанные движения (танцы), физкультура какая-то. Объясните, пожалуйста.

Владимир

Мужчинам это всегда труднее понять, чем милым дамам. Отвечаю вам Владимир, чтобы видели и другие читатели, задающиеся подобным вопросом.

Все хотят, чтоб им что-то дали. Что даст, что дадут? Владимир, что возьмете, то и дастся вам. Почему так мало людей пробуют **ВЗЯТЬ** сами? А что вы хотите? Чувствительность к жизни - это основа всего того, что вам нужно. И каждый понимает, что ему дальше с полученным делать. Для сравнения, есть инструменты и умение ими пользоваться. Молоток там, пила, топор. Можно чинить дома (и создать бизнес:)), можно возиться в своем доме, можно ходить и раскалывать черепа сограждан, можно... ит.д.

Так вот тренинг и дает вам инструменты и умение ими пользоваться, если с открытым умом приходите, то тут же происходит изменение. Плюс как побочный эффект - радость, легкость в теле, приятные ощущения. Но главное - это изменение.

Повышая чувствительность и осознанность - мы повышаем качественный уровень своей жизни.

Ощущая себя, вы, Владимир, улучшаете свое здоровье, понимаете свое предназначение, улавливаете возможности жизни. Чувствуя окружающих - вы **ПОНИМАЕТЕ** людей, улучшаете свои отношения с ними, познаете радость общения, повышаете свой уровень переговоров (если вы часто переговоры ведете). Есть и дальше. Чувствовать мир - ощущать будущее, понимать непонимаемое, знать многое, объединиться с природой и вселенной. Но этот уровень не всем дастся.

Поэтому, друзья, повышайте свою чувствительность всеми известными вам способами.

Спонтанность движения - это акт доверия себе, своему телу, природе, вселенной. Очевидно, какие последствия этого ожидают вас. Доверяя телу, начинаешь себе доверять, **ВЕРИТЬ** в себя. Можно долго об этом говорить, **ПРОБОВАТЬ НУЖНО!**

Меня постоянно удивляет, как люди хотят **ВСЕ** заранее знать. Т.е. даешь упражнение, а тебе: "А что будет после него, а как оно подействует...". Понятно ведь, что нужно попробовать, тогда и поймешь, что будет и как. Но нет, человеку подавай все и сразу.

Отрывок из "Бомбейских бесед" Джидду Кришнамурти:

"Когда вы смотрите на цветок, вы немедленно называете его и говорите: «Какой он красивый, я хотел бы иметь его в своем саду, я хотел бы подарить его своей жене или продеть в петлицу пиджака», и т.д. Другими словами, когда вы смотрите на цветок, ваш ум начинает болтать о нем, поэтому вы никогда не осознаете цветка. Вы можете осознавать что-либо только когда ваш ум молчит, а не болтает.

Если вы можете смотреть на вечернюю зарю над морем, и ум ваш будет неподвижен, тогда вы действительно осознаете ее необыкновенную красоту; а когда вы осознаете красоту, разве вы не испытываете также состояния любви? Без сомнения, красота и любовь – одно и то же. Без любви нет красоты, а без красоты нет любви.

Если нет любви, поведение человека опустошается, превращается в пустой механический, безжизненный продукт данного общества, данной культуры. Но когда ум осознает в полной неподвижности, тогда он может заглянуть во все глубины самого себя. Такое осознание является истинно вневременным.

Тогда жизнь перестает быть процессом, исполненным горя, борьбы невыразимой скуки. Жизнь становится вечным движением, без начала и без конца. Но для того, чтобы познать это вневременное состояние со всей его глубиной и освобождающим восторгом, нужно начать с понимания рабства вашего ума. Если вы не поймете рабства вашего ума, вы не будете свободным"

Замечательное описание осознания. Что значит, понять рабство ума? Это значит увидеть его, увидеть свой ум в жизни. Но чаще всего мы настолько загружены, что не видим ничего, какой уж там ум. Загруженность - это наш выбор жизни, но можно жить легко.

Многие думают, что уже все о себе знают, что нечего уже познавать в себе. Как они заблуждаются. Начав, хотя бы, просто в себя смотреть вы столько обнаруживаете, что не все это признают. Люди порой просто **СТАРАЮТСЯ ЗАБЫТЬ** то, что узнали о себе, то, что почувствовали.

Часто спрашивают, трудны ли упражнения, справимся ли? Упражнения просты, это принцип мой, как тренера. Все должно быть просто, как и все гениальное.

Но люди не ценят простоты, им нужна сложность, трудность в упражнении. "Закиньте ногу через шею в подмышку, завращайте восьмую чакру и наполняйтесь перламутром и покалыванием в копчике..." Бред ведь. А такие упражнения бывают.

Напоследок, хочу сказать о сложности и простоте, о методиках и практиках словами следующей истории.

Прислала ее Юля ladyjuli@yandex.ru Про свою подругу и ее ребенка:

"Вечер, Андрюше уже пора спать. Я решила его уложить и говорю: "Пойдём, малыши, я тебе сказку прочитаю", уложила на кровать, читаю. 1, 2, 3... сказка. Читаю уже второй час, он внимательно слушает, уже самой спать давно хочется, начинаю нервничать. На ..надцатой сказке не выдерживаю и взрываюсь: "Да когда ты уже заснёшь?" Ребёнок удивлённо: "Так ты хочешь, чтоб я заснул? Мам, так тогда свет выключай..."

Сколько всего в своей жизни вы стараетесь усложнить?

СКУКА, ПРОСТОТА И СЛОЖНОСТЬ ЖИЗНИ

Сегодня мы обратим внимание на очень важный вопрос. Вопрос скуки, простоты и сложности жизни. И сразу письмо, вокруг которого сегодня и будет беседа.

Здравствуйте. Ваш вопрос звучит как: "Сколько всего в своей жизни вы стараетесь усложнить?" И действительно, человек так создан, что просто жить не умеет. А может это и правильно? Ведь так становится интереснее жить! Если оставить голые процессы деятельности человека, получается довольно скучный однообразный процесс. Стоит что-то немного усложнить, всё приобретает новые краски! Взять, к примеру, новогоднюю ёлку. Принёс к себе домой и стой она там.

Но стоит её хоть чуть-чуть украсить, как при каждом взгляде на неё в душе возникают чувства радости, комфорта. Так что, сложность в жизни тоже нужна, а вот в какой степени, это решать каждому человеку самостоятельно. Алиса.

О чем в своем письме говорит Алиса? Это очень важный момент. Алиса говорит о том же, что и всем людям свойственно. Большинство так и думает. Так о чем? Алиса считает (предполагает исходя из своего опыта), что усложнение жизни в некоторой степени ведет к повышению ее яркости, насыщенности, прелести, ценности.

И действительно, сидишь ты просто так на песке, как-то не так, верно? Берешь, нацепляешь на себя побрякушки и идешь искать место, где есть деревья. Деревья нашел, прекрасные ели. О, а лучше будет, если я навешаю свои побрякушки на ель и будет веселее. Ух-ты, как здорово.

К чему это ведет? Ни к чему. Этот путь **НИКОГДА** не кончается. Человек строит дом, на унитаз добавляет стразы, человек встречает женщину и вставляет ей в грудь, губы, попу силикончик высшей пробы.

Вместо пешей прогулки прыгает в авто, потом авто меняет на элитное авто, а суть не меняется.

Я спрашиваю вас, ЧТО происходит?

Сам отвечу. Происходит подмена, оупление чувств. Восприятию вашему приходит ...ец. Конец значит.

Знаете, почему вас уже многое не радует, как раньше? Сравните младенца и себя и все станет ясно. Ребенок просто познает, он не гонится за впечатлениями, за ощущениями. А взрослые гоняются. "Ой, как экстримально было, ух, теперь надо выше забраться...", "Ой, какой бриллиант красивый, теперь надо еще краше искать..."

Узнаете?

Когда-то мы могли просто радоваться лесу, полю, цветам, природе. Теперь нам надо и природу украсить и «облагородить». Когда-то просто радовались блеску глаз, сиянию улыбки, а теперь надо, чтобы в глазах были модные линзы, и тушь грамотно нанесена, а улыбка с покрашенными губками.

Конечно, это не про всех, но каждый может **ПОДОБНЫЕ** примеры у себя найти в жизни. Суть не меняется. **СУТЬ**.

И без добавлений становится скучно, правда? Скучно до безумия. Есть такая простая практика. Садитесь и хотя бы час не делаете **ВООБЩЕ НИЧЕГО**. Это трудно, это **ОЧЕНЬ** трудно. Кто пробовал, тот уже знает. Кто не пробовал - обязательно попробуйте, многое о себе узнаете.

Бездельничать очень тяжело. Всегда проще себя занять чем-нибудь, дать пищу уму. Но просто смотреть в себя невыносимо. А это и есть медитация. Обязательно попробуйте и пишите отзывы.

Возвращаясь к подмене. Человеку стало скучно видеть естественный танец и придумали определенные движения, танцы бальные и т.п. Надоело видеть разнообразие человеческих эмоций и придумали этику и т.п. Все естественное, чистое, заменено на искусственность. Просто наблюдайте вокруг. Везде придуманы специальные техники рисования, техники жизни.

Конечно, есть точные науки, где должны быть некие рамки, хотя многие открытия были сделаны именно через отбрасывание рамок.

Из сотен бесед и многих лекций, я проследил самую важную штуку. **Человек не хочет, чтобы все было просто!**

Нам нужны трудности, препятствия, сложности, что мы и получаем.

Выбор за каждым из вас. Будет ли **ВСЕ** просто или кругом одни сложности.

Вам скучно просто познавать себя, вы начинаете закручивать чакры и гонять по меридианам потоки, вызывать духов и т.п. Допуская, что все сложно, вы просите у

Вселенной трудностей "Дай мне Бог проблем, да побольше..." Ну как не дать, такому хорошему человеку.

Познавать себя очень страшно. Страшно познать свое могущество, страшно допустить его даже. Страшно познать свой успех, проще его оттолкнуть. И многие очень успешно отталкивают.

Примеров сотни и тысячи. Попробуйте вспомнить, сколько шансов и возможностей вы сами оттолкнули. И вспомните, сколько приняли.

Попробуйте, посидите наедине с собой, хотя бы часик. И вы обязательно заметите, как в панике ум будет суетиться, вы будете паниковать, и желать поскорей начать **ЧТО-ТО** делать.

Кому польза, что вы ЛИШАЕТЕ себя могущества, успеха, здоровья, радости и счастья?

СКОЛЬКО ВЫ ЖИТЬ СОБИРАЕТЕСЬ? И ПРЫЖОК

Письмо:

Знаешь, Сергей, может это и хорошо, что кому-то не хочется развиваться. Значит, еще не шарахнуло. А иногда на этот путь толкают невеселые вещи. Те, кто так говорит, вряд ли общались с людьми, которые больны раком, лейкемией, лежат на гемодиализе, потому что почки отказались работать и т.д.

Вот там очень благодарная публика. Именно ОНИ вдруг начинают говорить: "Знаешь, а небо ведь какое-то не такое! И трава очень зеленая...Почему я этого не замечал?"

Вот они способны, как никто другой, осознать жизнь, потому что она замирает для них: спешить некуда, бежать тоже, стремиться к чему-то бесполезно(я не говорю о тех, кто смог сам доказать миру, что неизлечимых заболеваний нет).

*И то, что казалось когда-то ценным, теряет всякий смысл. Тогда человек **ВЫНУЖДЕН** обратиться к вечному.*

Когда соприкасаешься с другим миром, с другими людьми, с проблемами, о которых многие не подозревают, тогда как-то смешно и больно смотреть на остальных.

Как сказала одна моя подруга орущему на нее начальнику: "Неужели вы думаете, что будете жить вечно?.."

Не на то мы тратим силы и время. А насчет сложности жизни и нужна ли эта сложность? Если на мой вопрос "Что нового?" человек отвечает: "Да все по-старому!", я обычно говорю: "Иногда это очень хорошо, что все по-старому..."

Всего доброго, Сергей.

Юля ladyjuli@yandex.ru

"Неужели вы думаете, что будете жить вечно?"

Почему нужно, чтобы шарахнуло, для толчка к самопознанию? Почему только при смерти человек начинает взирать на вечное? Потому что осознает свое положение, состояние. И это невыносимо. Человек начинает познавать.

А обычно живет себе, горбатится на работе, стоит в очередях, бегают иногда в больничку, радуется телику. Все казалось бы замечательно, правда?:) Есть какие-то деньги (на существование хватает), есть дети, есть квартирка, есть баночка с вазелином, друзья какие-то и любимый сериальчик...Ну футбол еще и другие радости..

Скажу фразой из творения Булгакова. **Вы когда умирать собираетесь?** Когда из бытия в небытие возвратиться намерены? Не знаете??? Не только вы.

Юля, представляете, каково слышать и видеть одни и те же трудности и проблемы в глазах окружающих, когда чувствовать научаешься? Поистине не на то тратим силы и время, друзья. **Что главное в вашей жизни?**

Как вы думаете, что лучше, с раком лежать и наконец-то осознать и почувствовать и может понять себя или начать уже **СЕЙЧАС**, начать смотреть, видеть, наблюдать, чувствовать??? Ответьте честно.

Будете ли вы ЧУВСТВОВАТЬ ЖИЗНЬ с позиции смерти или будете ЧУВСТВОВАТЬ ЖИЗНЬ с позиции жизни???

Скажу честно, многие из вас начнут чувствовать только умирая. С позиции смерти поймете и познаете. Почему так? Ну, вы сами так выбираете. Кто решает? Вы! Сейчас ведь времени нет у вас, много дел, проблем, какие еще чувствования, бежать надо...

Идем далее. Я уже не раз говорил, что человек боится познать себя, ему страшно до стука коленок. Что это значит? Садится человек в медитацию (начинает некую практику ит.п.), смотрит в себя, изучает, что-то там делает. **Это не познание себя!!!** Если вы начали некое упражнение, то это совсем не значит, что вы развиваетесь, растете в духе, познаете, осознаете. **Не значит.**

Запомните это. Очень важный момент. А теперь внимательнее читаем, оторвитесь от бутербродов и чая, от надоедливого начальника и т.п. Читаем... Любое упражнение (спонтанный танец, дыхание, сидячая медитация и т.п.) приводит к некому... Хотел сказать состоянию, но не то. Проведу аналогию, так всегда глубокие вещи пересказывали.

Представьте, что вы решили заняться парашютным спортом (или дельтапланеризмом). Взяли вы парашют, залезли на возвышенность. Чтобы воспарить, нужно разбежаться и сигануть с возвышенности, раскрыть парашют. Вот вы разбегаетесь, вы в восторге, радость и счастье играют в вас, но вы все еще бежите. Адреналин вместо крови, впереди обрыв, вы уже скоро летать будете, но тут...Резкая остановка и вы остаетесь на обрыве.

Бегать очень весело и приятно, но еще лучше летать.

Что произошло? Вы просто побегали. Вы не прыгнули. Это страшно, парашют может не раскрыться, сознание можете от страха потерять и разбиться. Но можете парить в вышине, смотреть на маленьких человечков у подножия горы, ощущать потоки воздуха.

Понимаете? Выполняя некое упражнение нужно не остановиться у обрыва, а прыгнуть. Теперь подробнее. Например, танец. В естественном танце, через некоторое время возникает тот самый обрыв. Если вы отдаетесь танцу, то прыгаете, а если пугаетесь и сохраняете контроль, то это просто пробежка.

Зачем танцу отдаваться? Отдаваясь, вы теряете "себя", то, что принято **Эго** называть и ложной личностью. Это ваша вся тупость. Отдаваясь танцу, вы тупость отбрасываете и растворяетесь в знании, осознании, чувствовании. Многие уже наверняка замечали такое состояние у себя. Возможно, редко, может чаще, но бывало у всех.

Проводя параллели, снова видим, что человек избегает (боится) успеха, денег, любви, здоровья. Наблюдайте пожалуйста, смотрите вокруг и столько заметите (в себе прежде всего).

Самое веселое то, что страх этот надуман. Страх - это просто самовнушение.

И становится важным страх этот развеять, верно? Прыгнуть, чтобы парить. Начинайте прямо сейчас.

Вот пример:

*Добрый день, Сергей!
Избавившись от утренней привычки включать музыку поняла необходимость времени "тет-а-тет с самой собой":разбудить, поздороваться, поговорить-услышать, почувствовать, понять самочувствие, состояние.
Сложно, действительно сложно ощущать себя. Чаще замечаю моменты не осознанных действий, особенно, по походке - ноги идут отдельно от меня, а в голове вихрь мыслей. Как только осознала -*

момент истины!!!, я в себе.

Радуйтесь и наслаждайтесь.

Ольга Кныш

Договорились с вами. Тет-а-тет с собой, каждый день, до и после еды, по 10-15 минут:)

Поразмышляйте над темой, прочитайте несколько раз, может что-то упустили. Это очень важно, без этого просто никак. Пишите, спрашивайте, высказывайтесь.

ОТКЛАДЫВАНИЕ.

На прошлый выпуск о том, сколько жить собираетесь, пришло много писем. Вот одно из них, очень важное:

Здравствуйте Сергей! Прочитала письмо Юли. Да, когда человек счастлив ему не надо развиваться. Это же прекрасно, когда люди просто живут, работают и получают радость от всего: работы, общения с друзьями и даже сериальчиков. Это нормальная жизнь.

Что в этом плохого? Каждый раз, когда я выздоравливаю после болезни, я радуюсь жизни! Потом радость как-то притупляется, но это естественно: нельзя же постоянно радоваться.

А вот если раковые больные начинают осознавать жизнь и все понимают и чувствуют, так как надо, почему же так мало людей преодолевает эту болезнь? Ведь если человек все осознал, то зачем его дальше «учить»? И почему так мало «чудес» в случаях с тяжелыми болезнями?

Человек сам избегает здоровья? Что-то не верится... Когда заболеваешь, то кажется, все бы отдал за здоровье. (Не придирайтесь к словам, ведь это внутреннее ощущение.) И человек начинает самоотверженно лечится и душой и телом.

Но почему-то одни выздоравливают, а другие – нет. И с верой не все так просто. Я знала людей, которые до последнего верили в лучшее и все-таки покинули этот мир. А бывает, что человек не очень то верит в успех, и даже смиряется с болезнью, и все-таки выздоравливает.

А вы действительно верите, что человек только силой осознания может мгновенно изменить действительность – стать здоровым, богатым и пр.? Вот такие невеселые мысли пришли на тему: Сколько вы жить собираетесь?

Элла. elv055@rambler.ru

По порядку: Иногда человек просто не знает, что такое жизнь, поэтому думает, что живет. Конечно, хорошо, когда все у него хорошо:). Сколько вы знаете таких людей?

>когда я выздоравливаю после болезни, я радуюсь жизни!

Элла, лучше бы после того, как вы выздоравливаете, вы начинали осознавать **ПОЧЕМУ** вы **БОЛЕЕТЕ**. Пользы было бы больше. Для вас.

>нельзя же постоянно радоваться.

Постоянно радоваться очень даже можно и нужно. Если вы радуетесь не постоянно, то что-то тут не так. Из анекдота: "Где-то меня тут кидают..."

Раковые больные (и другие больные) далеко не все начинает действительно чувствовать, а уж еще реже осознавать причины болезни, пути решения задачи выздоровления. Многие больные просто умереть должны, вы не задумывались об этом разве? Время жизни на земле не бесконечно.

Вот и выходит, что малая часть людей из тяжелых больных становится здоровыми. Кто понимает, чувствует, осознает, тот и к здоровью возвращается.

>Человек сам избегает здоровья? Что-то не верится...

А я и не стараюсь заставить вас поверить, проверьте. **ПРОВЕРЬТЕ!** Больной человек может вам горы золотые обещать, но почти **НИКТО, НИКТО** не выполняет данных в болезни обязательств. Я проверил, потому и говорю. Проверьте и вы.

Человек начинает клясться и божиться, что начнет так жить правильно, начнет уделять себе внимание, гимнастикой займется, спортом, к душе обратится, но болезнь ушла и все... Зачем теперь волноваться, верно?

>Я знала людей, которые до последнего верили в лучшее и все-таки покинули этот мир. А бывает, что человек не очень то верит в успех, и даже смиряется с болезнью, и все-таки выздоравливает.

Либо **НЕ ВЕРИЛИ**, либо уходить пора. А тот человек, который смиряется с болезнью более верно поступает, ведь важно расслабиться, позволить телу делать свою работу. Когда хочешь чего-то, то не надо паниковать, что не получишь. А народ в болезни чаще всего в **ТАКУЮ** панику ударяется. Посмотрите сами. О каком тут выздоровлении речь?

Я **ОСОЗНАЮ**, что повышенная чувствительность и осознанность позволяют влиять на мир, менять, как вы говорите, действительность.

Хочу обратить внимание всех. Это очень важное письмо. Почему? Дело в том, что оно показывает жизнь, жизнь людей. Показывает, как люди живут, как хотят жить и почему не получается. Внимательней прочитайте его и комментарии к нему.

Люди вот так вот и живут, пытаются жить. Пытаются меня заверить, что жизнь жестокая штука и все трудно. Я не только о письме, я обобщаю. Но почему-то лишь единицы способны, готовы поставить под сомнение "общеизвестные истины" и сделать для себя **ОТКРЫТИЕ**. Единицы.

Письмо Эллы - это взгляд из **ЕЕ** реальности и такой мир для нее абсолютно реален. Хотите письмо из другой реальности?

Здравствуйтесь, Сергей!

Пробовали с дочкой "полетать". Ощутить свою невесомость не составило труда, а вот взлететь не получилось. В самый последний миг чувствую изнутри какую-то преграду, стенку.

Пробовала и пропустить руку через стенку, результат тот же.

Хотя есть интересный факт. В электричках часто не закрывают за собой двери, выходя в тамбур. Так я научилась их закрывать на расстоянии. Единственное, иногда не хватает мыслительной энергии и приходится чуть наклоняться в нужную сторону.

По поводу "сколько вам жить осталось?" Может, кого-то эта фраза и подстегивает, а на меня действует угнетающе. А недавно подумала, что если придется жить 800 лет? И стало намного легче. Раз уж я тут надолго, значит делать нужно все основательно, чтобы не возвращаться к этому вопросу. Ну как шалашик накидать, чтобы одну ночь переспать, или добротный дом построить, чтоб защитой от разных стихий служил долгое время.

Спасибо Вам за рассылку и удачи!

Альбина.

Почему Альбина решила попробовать? И она сделала очень важную штуку, нашла эту внутреннюю преграду, стенку. То, что ее ограничивает и в жизни вообще. Найти - важный и обязательный шаг. Не найдя, вам не с чем будет работать. Все стенки это обычное явление, не плохое и не хорошее.

Теперь, Альбина, для вас очень полезным будет каждый раз отмечая эту стенку(вы уже ведь знаете как ее выявить)смотреть в нее, погружаться, изучать, что она собой представляет. Найти - это первый шаг, а изучить (познать) - это второй и последний. Осветите затемненный угол и темноты там уже не будет. Пишите о результатах.

То же я рекомендую всем. Найдите свои стереотипы, "проблемы", болезни, стенки, преграды, сомнения и изучите.

Каждый выбирает только **ТУ** жизнь, в которой оно желает жить. Другой жизни быть не может. Можно, конечно жить в воображении, в фантазиях, что и делают успешно клиенты разных клиник, выбирать вам.

Каждый может получить ту жизнь, которую хочет. Раз вы живете **ТАК**, а не **ИНАЧЕ**, то это **Вы** так хотите, никто другой в этом не виновен. Изменить можно путем изучения, познания себя. А что чаще всего слышу я: "Нет времени на развитие, на познание себя, работая все..."

Видимо не все понимают, что значит **ПОЗНАВАТЬ** себя. Познание может быть абсолютно в любых условиях. Хоть в подвале, хоть в трамвае, хоть в грязи, хоть в президентском дворце. Но все равно люди путаются.

Как раз для этого и был создан дистанционный курс "Познание Неизвестного". Познание себя, ведь себя вообще не знаем, не замечаем. Курс позволяет не отрываясь от привычного распорядка, заняться самопознанием, не откладывая.

Ведь откладывая самопознание мы откладываем **ТУ** жизнь, которая пока в мечтах. Завтра никогда не наступит, понимаете? Все можно и нужно сделать уже сегодня.

Привычка откладывать переносится на всю жизнь. Вы начинаете не осознанно откладывать свое счастье, здоровье, успех, чувства, любовь. Выглядит страшно, верно? А все так и есть. В этом я убеждаюсь все больше.

Желаю вам не откладывая приступить к самопознанию. Посмотреть на себя, понаблюдать. Завтра не будет, есть только сегодня.

Что вы уже отложили с начала этого года???

ПРИМЕРЫ ЖИЗНИ

Те, кто читал всевозможные книги по достижению успеха, по целеустремленности, наверняка встречали подобное:

"Вспомните Иисуса, треть мира теперь христиане, вспомните Будду и треть мира теперь буддисты..." и т.д.

Сегодня мы как раз об этом, о том что оставлять после себя, надо ли что-то оставлять.

Пришел Иисус, что он говорил, что делал? Просто жил, учил, когда чувствовал, что нужно, общался, умирал. Авторы книжек по успеху очень часто ссылаются на примеры Христа, Будды, Мухаммеда. Пишут, что вот, мол, смотрите, какое стремление и 2000 лет память.

Но... Есть огромное НО. Хотел ли Христос, Будда, Мухаммед и др. того, что происходит сейчас? Хотели ли они того, что **ВСЕ** чему они учили будет искажено? Да и хотели ли они, чтобы люди стали поклоняться и помнить 2000 лет?

Только не рассуждайте с позиции своих желаний. Вы, конечно, хотели бы.

Ни Христос, ни Будда не создавали религии. Религии создали их последователи.

То, о чем мы говорить сейчас начали - это очень важно. Важно для понимания жизни и того, **КАК** жить. И хотелось бы сразу сказать, что и Иисус и Будда и другие Мастера были обычными людьми. Такими, как и вы, но они умели **ЖИТЬ**. И это умение делало их Творцами.

Что отличало и отличает Мастеров жизни? Эти люди делали все, что хотели. Вспомните, им никто не был авторитетом, они всех любили, но не позволяли вмешиваться в свою жизнь (если только сами этого не хотели). Мастера живут, они живут всеобъемлюще, всецело, едино. Их жизнь не фрагментирована. **Мастера** ощущают каждый миг своей жизни.

Много чего они еще умеют, но нам важно сейчас понять-почувствовать, а как нам стать такими, как нам научиться жить так. Свободно, плавно, радостно, всецело.

И мы об этом постоянно говорим, говорим, **КАК БЫТЬ**. Но очень малая часть читателей действительно, что-то меняют.

Мастера часто говорят о **ВЕРЕ**, о доверии. Вот один пример того, как научиться верить, доверять божественному.

Здравствуй, Сергей.

Элла не совсем верно поняла смысл моего письма. "Да, когда человек счастлив ему не надо развиваться." Я этого не сказала, я слегка иронизировала, счастлива ли она, Сергей? Не с этого ли началось наше общение?:)

Но не об этом. О вере. Для меня это тоже нерешенный вопрос, но хочется сказать, с чего начались сдвиги. Очень люблю читать "Человек перед Богом" митрополита Сурожского Антония, и там он довольно мудро, как мне кажется, описывает, как доверить свою жизнь и жизнь своих близких Богу. Очень сложно взять и доверить сразу. Но можно постепенно, обратиться к Богу со словами: "Давай, я вручу свою жизнь (жизнь матери, отца, ребенка и т.д.) тебе, но только на 15 минут, на большие не могу, а потом возьму назад свою тревогу" Сегодня 15, завтра 30, потом на полдня и так приучаешься верить, доверять.

Есть в православии в житие святых такая история (может быть ты не веришь, тогда прими как притчу). Один монах ушел в пустыню. Когда послушник из соседнего монастыря принес ему еду, принес и невеселую весть: у отшельника тяжело заболела мать. Монах бросил все и собрался вернуться домой, но по дороге встретил странного юношу, который спросил: "Куда идешь?" "Домой - ответил монах, - у меня заболела мать". "Возвращайся в пустыню, ты еще ничего не достиг в духовном." "Но как я могу?" - воскликнул отшельник. - У меня больна мать!" На что юноша спокойно ответил: "Знаешь ли ты, кто я? Я Ангел, который был послан Богом хранить твою семью в твое отсутствие. Если ты считаешь, что сможешь это сделать лучше меня, то я ухожу."

*Монах теперь уже без всякого сомнения вернулся в пустыню, а мать его вскоре выздоровела. Начинать нужно с того, что под силу. И еще, я думаю, у каждого должен быть СВОЙ опыт познания себя. Потеряла мысль, ну ладно.
Юля*

Вы должны понимать, что под Богом подразумевается. Это и Дао, это Вселенная, это Единое, это Абсолют. А так как в каждом искра, то это и вы тоже. Юля привела пример постепенного доверия, я тоже приводил в предыдущих выпусках постепенный путь.

Но есть путь мгновенный, скачок к **ВЕРЕ**. Как всегда многие из вас не согласятся. "Тяжко ведь так, как же мгновенно то?" И тут сообщаю важную уже не-новость - **ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ ЧЕМУ И КОГДА ПРОИЗОЙТИ!!!**

Согласны вы или не согласны, но факт не перестает таковым быть. Чаще всего человек выбирает постепенность из-за страха ответственности. Ну, если скачок может быть мгновенным, то от меня многое зависит, а раз постепенный, то все зависит от времени, случая, регулярности моих занятий.

Оба варианта хороши, каждый выбирает себе тот, что ему ближе. Описать мгновенный скачок не представляется возможным. Если только индивидуально заниматься и довольно жесткую тренерскую работу провести, тогда понять и почувствовать возможно.

Кстати выше приведенную притчу-историю можно рассмотреть еще глубже. Православные Мастера были очень мудры и многие предания, притчи, истории имеют несколько уровней толкования. Почитать хотя бы про исихастов и их книги, вот кладезь тайнописи.

Так вот. Монах был в пустыни. Он **УШЕЛ** в нее. Знаете, что есть пустынь? Это душа. Душа это пустота, пустота не в смысле отсутствия чего-то, а в смысле бесконечности. Уйти в пустынь, значит смотреть в себя и войти в пространство души. Что монах и сделал.

Как войти в душу? Описать трудно, попробуйте смотреть в себя.

Монах ушел в пустыню. Когда послушник принес ему еду, то принес и новость. Кто такой послушник? Послушник - это восприимчивый ум, он несет еду, несет

впечатления, это пища, которая также нужна. Почему он послушник? Ум должен быть в вашем послушании, а не вы в его.

Заболела мать. Это может быть телом, а может быть миром вообще. Мир заболел. Что-то страшное стало в нем происходить и монах задумал вмешаться, захотел исправить ситуацию. Он решил выйти из пустыни, выйти из единения. Он оставил душу и решил поменять нечто.

Он отвечает юноше, что идет домой. Он не понимает, что уже дома, он *ничего не достиг в духовном*. Ангел говорит ему, чтоб тот снова шел в пустынь, ведь все предопределено, все будет так, как быть должно и иначе быть не может. Все произойдет так, чтобы наилучшим образом научить людей, принести максимум пользы.

Ангел как бы говорит монаху, ты не это тело и ты не есть этот мир, ты та пустынь, возвратись, осознай. Смотри на мир, воспринимай и поймешь смысл.

Мы всегда стараемся вмешаться в жизни окружающего, стремимся навязать свою помощь людям. Зачем? Почему вы думаете, что **ТАК** будет лучше? Ведь решаете вы за другого. Вы не знаете, для чего пришел в этот мир этот другой человек.

Иисус не вмешивался в жизни окружающих, он просто был, исцелял, когда попросят, когда **ПОВЕРЯТ**. Так же и с Буддой, Омаром Хаямом (он был великий Мастер), Джелалаудином Руми (суфийский Мастер и поэт), Серафимом Саровским (русский Мастер) и другие современные мастера. Они присутствовали. Их очень много было, есть и будет.

Мы уже неоднократно о присутствии говорим, об осознанности. У кого какие результаты? Присылайте, расскажите.

СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ.

Мне часто пишут люди, которые явно не видят отличий между сентиментальностью и чувствительностью. Поэтому сегодня мы затронем эту тему. А также поговорим о сомнениях и недоверии.

Здравствуйте, Сергей! Вы пишете, что повышая чувствительность, можно многое в жизни достичь, получить, обрести. На сайте у вас даже интернет-курс рекомендует развивать чувствительность. И что же будет? Я стану чувствительным и буду не только получать пользу, чувствуя верные решения, но и получу проблему: стану все воспринимать словно женщина, плакать и волноваться постоянно. А мне этого совсем не хотелось бы. Чему ж вы учите тогда?

Аркадий, Донецк

Аркадий путает сентиментальность с чувствительностью. Сентиментальность отличить от чувствительности просто. Пример. Стало плохо другу вашему, и вы начали безудержно рыдать, причитать и расстраиваться, говорить ему как вы сочувствуете и т.п. **ЭТО СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ**. А если вы вовремя заметили ухудшение и принесли воды (помогли в общем), то **ЭТО ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**.

Пожалуйста, не путайте. Дело в том, что мне очень не нравится слово интуиция, оно сухое и твердое, а вот Чувство, чувствительность отражает в полной мере ТО, что я пытаюсь донести.

Аркадий совершенно правильно понял, что повышая чувствительность получаешь универсальный инструмент, пользуясь которым можно перейти на новый качественный уровень жизни. Сколько еще откладывать можно, верно?

Кстати, развивая Чувствительность, вы освободитесь от глупой и не нужной сентиментальности. Почему? Чувствуя, вы будете **понимать** почему происходит То, что происходит, а раз так, то отпадает надобность паниковать и причитать.

Говорить о практическом применении чувствительности(интуиции) в жизни можно бесконечно. Да вы и сами наверно уже нашли для себя не один десяток плюсов этого. Если еще не нашли, то возьмите бумагу и напишите ВСЕ возможности, которые откроются перед вами, если чувствительность будет на естественном уровне. Запишите, это нужно для вас.

Многие почему-то считают, что тот уровень чувствительности(интуиции), который есть у них сейчас, **ЕСТЕСТВЕННЫЙ**. Жаль вас разочаровывать, но это не так. Естественный уровень тяжело завален вашими мыслями, вашими сомнениями, вашими стереотипами и ограничениями.

Наглядно это выглядит так: На красивую девушку навалили сумки, тряпки, ящики и холодильник сверху еще. Красота не пропала, а вот всю свою **ГРАЦИЮ** и **ПЛАСТИЧНОСТЬ** девушка показать просто не сможет. **ЭТО НЕЕСТЕСТВЕННО!**

Этому учу. Курс - это разработанная мной последовательность материалов и заданий, которые нужно **ДЕЛАТЬ**, применять, использовать. Этот курс прошел применение среди разных людей: директоров, домохозяек, спортсменов, менеджеров, профессионалов и нет, простых и сложных. Поэтому курс доступен теперь и вам.

Говоря о естественности. Естественно быть текучим, гибким, естественно доверять себе, естественно выражать свою радость, естественно быть счастливым, естественно быть здоровым, естественно быть легким, естественно воспринимать мир. **Естественно ли это для вас сейчас???**

Скорее всего, **НЕТ**, а раз так, то менять нужно что-то. Для начала хотя бы перестать забывать свое тело, наблюдать за ним. Это невыразимо **ВАЖНО!**

Доверять себе. Редчайшее явление, правда? Все, что мы считаем нужным сделать, мы не делаем, не доверяем себе. Появилась возможность, мы стоим и думаем, "А вдруг ошибка?" Поймите, что вы просто должны ошибаться, это необходимо. Все люди, которые создали нечто в мире, которые были Творцы, все они совершали кучу ошибок.

Зачем бояться ошибок? **Боясь их, вы боитесь своей жизни, понимаете? А жизнь уходит быстро от тех, кто ее боится.** Как всегда не верите? Проверьте!!! Я вас призываю к этому, проверьте!

Кто живет дольше, проповедник здорового образа жизни или пьяница??? Пьяница живет всегда дольше. Это совсем не значит, что нужно бежать и заливать в себя спирт, нет!!! Понаблюдайте за алкашами, вы ж их всегда стороной обходите, или вместе с ним живете и миритесь, но **ВСЕ РАВНО** не наблюдаете.

О каком самопознании тогда речь, если вы не можете **СМОТРЕТЬ**? Я наблюдал их. И заметил в 100 случаях из 100, что пьяницы не боятся. Им настолько все равно, что жизнь всегда возле них. Пьяница не переживает, он впускает жизнь в себя, он принимает, не сопротивляется. Этому на курсе тоже учу. Принимать свою жизнь, извлекать из нее колоссальную пользу.

Понимаете, о чем я? Да нет, не о выпивке:). Страх всегда мешает вам **ЖИТЬ**. Страх порождает сомнения, которые добавляют свой вес на некогда прекрасное **ЧУВСТВО**.

На сегодня все...

Задавайте свои вопросы, присылайте свои сомнения, я постараюсь их развеять.

ЖИЗНЬ ПРОСТА, КОГДА ЕСТЬ ПОНИМАНИЕ!

Почему я заявляю, что жизнь проста? Оно так есть, нет смысла скрывать истину.

Когда вы **ПОНИМАЕТЕ**, нет вражды между вами и окружающими. Когда вы понимаете, нет грусти от совершенных ошибок. Когда вы понимаете, нет самих ошибок, все есть процесс бесконечного творчества. Когда понимаете, нет даже вопроса, **ГДЕ** деньги взять.

Когда понимаете, отпадает нужда **БОЛЕТЬ**. Когда понимаете, нет душевных терзаний и тоски от того, что никак к истинному не придете, никак с божественным не соединитесь.

Что же значить понимать? Об этом я уже часто писал, буквально постоянно. В этот раз я коснусь больше того, почему **не понимаете**.

Когда не может быть понимания? Понимания нет тогда, когда вы сопротивляетесь.

Когда меня пытаются убедить, что жизнь - сложная штука, я сразу понимаю, что именно человек пытается сказать. Каждому очень болезненно признать, что жил не так, что жить можно было иначе, а ничего сделано для этого не было. Каждому очень больно осознать, что он сам стал причиной той жизни, в которой находится.

И когда приходит известие, что все совсем не так, как думалось до сих пор, человек яростно отстаивает свои позиции. Это очень интересно наблюдать, попробуйте, наверняка такое и с вами бывает, что вы говорите или вам говорят. Я сам не оспариваю решение человека жить так, как он хочет. Это его право, моя задача показать, что можно иначе, а уж выбирать вам.

Так вот. Взгляд на жизнь бывает разный, у кого-то узкий (полный блоков и стереотипов), а у кого-то чистый простор, степь.

Встречаются два человека. У одного узкая модель, а у другого очень широкая. "Широкий" говорит "Узкому":

- Слушай, смотри какой простор, вот ведь здорово да?

- Какой простор, что за чушь ты несешь? Сюда смотри, замечтался, вот он клочок жизни, кочка на которой стою

- Ну что ты? Ты просто попробуй, взгляни, голову подними, оторви взгляд от своего кусочка, оглянись.

- Отстань, со своими выдумками, ты к жизни не приспособлен, летаешь все где-то, чушь несешь, стой смиренно на клочке.

И т.д. "Широкому" просто приходится принять право "Узкого" жить так, как ему хочется. Узко так узко. Сильные идеи всегда очень агрессивно воспринимаются. Или агрессивно не воспринимаются.

Да вы и сами, наверняка встречали подобное в своей жизни. Поделитесь, присылайте мне свои истории.

Так вот пониманию мешает сопротивление. Сами же сопротивляетесь новому. Новое всегда попиралось. Источник нового распинали, сжигали, отравляли. Люди лишали сами себя понимания, счастья, истины. Так было всегда и наверно будет.

От сопротивления человек не желает смотреть на нечто новое.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Хочу опубликовать письмо о результатах.

Здравствуй Сергей!

Твоя рассылка уникальна. Случайно зашел на твой сайт, прочитал архив рассылки. Очень сильно. Особенно сильно меня зацепил выпуск с рассказом про монаха и пустыню. Когда прочитал - пришло осознание, в чем был корень моей проблемы. Ты прав - жизнь проста, и не зачем ее усложнять. Главное задать себе вопрос ЗАЧЕМ. А ответа нет. Решение моей проблемы (очень банальное простое) - занимайся своими делами, не лезь в чужие дела. У каждого своя голова на плечах и т.п. Все просто, но на осознание этой истины у меня ушло много времени. Одно время почти зашел в тупик, были деньги, но все надоело и жить в мои 24 не хотелось, ничто не радовало.

Я задал себе вопрос - чего я хочу (чувствую в душе по настоящему) и почему я не делаю этого. А ответ был такой- я не чувствую своих желаний. Я не знал чего хочу. Это страшно. Раз я не знал чего хочу, поэтому я делал то, "нужно" делать и жил, как "нужно жить", ставил себе цели (иллюзорные), которые "нужно" ставить. Я задал себе вопрос- "Кому нужно?" Ответ очень страшен для осознания - нужно другим людям (родителям, знакомым), нужно правилам, нужно институту, нужно моде, нужно работе, нужно бизнесу и т.д. Получалось я - не я. Я себе не принадлежу. Я- был роботом, зомби с программой. Очень было страшно. Я начал работать над своей осознанностью, начал медитировать и просто размышлять наедине с собой. Устранил всю лишнюю зомбирующую информацию - перестал смотреть телевизор, слушать радио и почти всю музыку, не читаю газеты и журналы и т.д., потому что НЕЗАЧЕМ. Я не хочу внушения. Я хочу дружить, хочу быть собой, хочу чувствовать себя, свои желания, чувствовать по настоящему. Я хочу думать своей головой. Потихоньку приходит осознание простых истин, простоты жизни. За последние 3 месяца сделал много для себя открытий, радовался как ребенок. В общем жизнь заиграла красками и чувствами. Понял, что чувства очень важны. Чувства - большой объем сжатой подсознательной информации.

В общем, я пишу банальные вещи, но осознание этих простых вещей принесло мне много радости.

Возвращаясь к моей проблеме в начале письма, скажу следующее. Я пытался начать свой бизнес и столкнулся с непреодолимой (на тот момент) проблемой личного характера. Бизнес не получался. Я знал, что и как делать. Пересиливал себя и т.п. Тогда я не мог понять в чем дело, что мне так мешает, не мог четко почувствовать. Сейчас даже смешно. Ты абсолютно прав, когда писал, что любой бедняк не хочет быть богатым, поэтому он и бедняк, что бы он не говорил. Так вот - я не знал, не чувствовал чего хотел. Я вообще ничего не хотел. Чувство было одно - стать оптимистом года на 2-3. Так вот это основная проблема управления, основная проблема руководителей предприятия и бизнеса вообще. Я прошел это на своем примере, вижу это каждый день. Руководители предприятия и собственники бизнеса очень слабо представляют (не представляют) чего они хотят от своего предприятия, бизнеса. Не могут ясно сформулировать. Пытаются умом выбрать лучший вариант - это невозможно. Цели человека определяют чувства, без чувств - никуда. Очень насущная проблема. Считаю будет очень востребован бизнес курс "Осознание целей". Самое смешное - это так вообще во всех сферах жизни. Тот кто ясно чувствует свои желания (цели) и идет к ним -получает то, что хотел. Короче "Хочешь быть счастливым - будь им" :)

Мне еще много над чем работать - я знаю путь, это меня сильно радует. Ты почти в каждой рассылке об этом пишешь, все просто. Учусь доверять себе. Сейчас даже не понимаю, как жил не доверяя себе. Как я мог бояться себя. Это была не жизнь :)))

В этом письме я описал свой опыт, про других не хочу писать, в основном очень грустная картина "игра в себя, игра в людей" и т.п.

Вячеслав.

И эта проблема непонимания **ЗАЧЕМ** не только часта для бизнеса, такую ситуацию видишь каждый день, в лицах и ума людей. **Кто может ответить на вопрос ЗАЧЕМ вы живете?**

Вопросы

1.Знаете ли вы ЗАЧЕМ вы живете?

2.В чем вы УВЕРЕНЫ??? Во что ВЕРИТЕ?

СЧАСТЬЕ, СИЛА, ВЫБОР

Сегодня мы побеседуем о разном. О счастье, о силе, о выборе. Начнем с счастья. Недавно мне пришло письмо от дамы, которая в своей жизни встретила счастье, но, посчитала, что в любом счастье есть свое **НО**.

И что характерно, подобная ситуация наблюдается среди совершенно разных людей. Все почему-то считают, что счастье должно быть с неким изъяном, с неким неприятным привкусом. Загадочные люди. Не хотят просто счастья, подавай им

счастье с душком. И самое интересное, что душок не заставляет себя долго ждать, он появляется, ведь вы так сильно просите.

Когда я пишу о неких людях, это не абстракция. Это вы, да именно, вы. Это конкретный человек. Посмотрите на свою жизнь. И ответьте честно на вопрос: **Есть ли в вашей жизни счастье??** Ответьте себе, конечно, можно даже глядя в зеркало. Ответить и вспомнить, хулили ли вы судьбу злодейку, богов, людей, когда что-то было **НЕ ТАК???**

И каждый найдет многие случаи в своей жизни. О, Вот только что момент озарения:

Если в вашей жизни происходит нечто, что вам ну никак не нравится, вы не понимаете зачем это, то вам НУЖНО ПОНЯТЬ зачем. А чтобы понять, нужно принять то, что произошло. Понимание без принятия не произойдет! Понимание дает вам все инструменты, чтобы освободиться или управлять возникшим состоянием.

Не просто прочитайте эту фразу, впустите ее в себя, почувствуйте то, что хочу донести. Со многими из вас я никогда не встречусь, поэтому единственным способом общения является эта интернет-газета. И чтобы была вам польза, нужно впитывать, чувствовать. Начните...

Для счастья нет никаких **НО**, счастье либо есть, либо оно есть. Да, именно так. Когда вам кажется, что вы несчастны, это вам так кажется, вам нравится находится в состоянии жалкого человека. Почему, спрашивается? ***Несчастье есть только там, где нет любви к жизни!!***

Несчастье - это ваш отказ от счастья! Человек очень любит от всего отказываться, абсолютно от всего. Отказывается от здоровья, от любви, от успеха. Страшно, просто страшно, иллюзии очень страшненькие:). И вот за 10-40 лет отрицания себя, вы наконец-то наталкиваетесь на мои тексты(надеюсь не только на мои) и я начинаю говорить о принятии.

Что это? Возникает вопрос у вас. Как это? Я привык все отрицать, что значит принять?

И это действительно нелегко, но не значит невозможно. В прошлых выпусках было письмо от женщины, которая лишь взглядом двери в электричках закрывает. Представьте, только! Как она это делает? Принимает, впускает в себя это. В каждом есть такая уйма сил, как один знакомый сравнил "целая атомная бомба", так вот такая сила. Куда она уходит?

Как-то я ехал с одним из Наставников по трассе Волгоград-Саратов. Ехали мы на машине, он за рулем. Он едет очень быстро, делает обгон, когда на встречу мчатся грузовики и в последние мгновения машина уходит в сторону. Так повторяется полпути. Я, от ужаса чуть не писаюсь на сиденье, так страшно. Гудок грузовика, когда уже думаешь, столкновение неизбежно, позволяет многое понять в жизни:).

Так вот. Останавливается он у дороги. Спрашивает: "Чего пугаешься?". Я ему так-то и так-то, страшно, мол, безумно. Он мне: "А почему ты не подумал **ВЛИЯТЬ** на ситуацию, а предпочел тихо ссать???" Ведь ты знаешь как это делать."

Меня пронзает вспышка-озарение. Действительно, я ж учился, я ж могу. Произошло принятие. Наставник специально гнал машину, урок преподавал. И только тогда, когда я принял, началась приятная поездка.

Так и везде. Гораздо проще отказаться, чем принять. Летит в вас топор, а вы отворачиваетесь и надеетесь, что минует спину вашу. Эффективней отойти в сторону, но почти никто так не делает. Многие называют это рабством, как скот на заклате идет добровольно. Но я так не считаю, все имеет свои причины и нужно понимание **ПОЧЕМУ** и **ЗАЧЕМ** вы так делаете.

Вот вопрос:

Что вы делаете для понимания, осознания? Упражняетесь? Как?

Присылайте свои ответы, размышления. Кто сомневается, осуждает, боится - тоже пишите, постараюсь развеять ваши сомнения.

Прочитайте выпуск снова, если не поняли. Это не зазорно.

ЗАЧЕМ ЖЕ ЖИТЬ? И О ПРОСТОТЕ.

Сначала о простоте побеседуем. Сегодня беседовал с одной дамой, которая показала весь ужас своего положения. Она хотела на занятия попасть мои. В Тольятти это происходит регулярно. Дама узнала о моем "простом" подходе. И давай в спор ввязываться, объяснять, что не все так просто.

Разговор мне очень понравился, ведь это так удивительно слушать. "Просто, - говорит мне она, - спортом заниматься, это просто, а развитие и познание - это глубоко". Вокруг нас тьма людей, которые постоянно твердят о спорте, но вот ничего не делают, спорта в их жизни просто нет. Почему?

Сложно для них это занятие. Но Дама спортом занималась, регулярно даже, для нее это просто. А раз так, то значит, человек сам выбирает, что **ПРОСТО**, а что **СЛОЖНО**. Верно??? Это типа логика:)

Почему считается, что **ТО**, что глубоко, должно быть (ну просто обязано) очень сложным, ну просто невыполнимым? И почему считается, что намеренное усложнение процессов познания себя - это очень круто и истинно? Ответов нет на такие вопросы. Кому-то это, зачем-то надо.

Очень рекомендую попробовать понаблюдать. В разговоре со знакомым, говорите о простоте, о том, что все просто, что сложность сам придумывает человек и слушайте потом. Результатами делитесь.

Еще момент. Дама узнала, каковы результаты (оздоровление, чувствительность, интуиция, вера в себя и др. радости) и сказала веселую вещь: "Ну этим многие школы занимаются." С таким, знаете, расстройством. **Вам, что МАЛО?** Всего лишь здоровье, а, какая-то интуиция, подумаешь, отношения наладятся, подумаешь, мысли чувствовать смогу, не очень это, подумаешь, у вас подход проще и быстрее все...

С этим частенько встречаюсь в разной форме. Люди приходят и просят чудес, хотят учиться воздействию на расстоянии и т.п. Им объясняешь, что, мол, здоровье хотя бы наладь, с людьми общаться начни. Не понимают.

Кстати, это классный критерий в выборе школы или тренера. Если он, как говориться, на ладан дышит (тренер), если зажатый весь, то о каком познании и развитии разговор может быть? Это, конечно, не главный критерий, ведь многие успешно притворяются. Но тем не менее.

Это все так сказать почва для размышлений. Прошу вас ответить себе на вопрос, что сложно для вас. Считаете ли вы, что все просто или считаете, что все сложно?

К основной теме. С того выпуска, где был вопрос о том, зачем живете, не пришло ни единого письма. Т.е. читатели не знают, зачем живут. Это не плохо, и не хорошо, просто факт такой. В этом нет ничего предосудительного, но.. как же вы живете? Возникает вопрос, раз не знаете зачем, то **КАК** же вы живете?

В том же выпуске было письмо от Вячеслава о том, что бизнесмены не знают зачем им бизнес и т.п. Одну историю из мира бизнеса я и расскажу.

Совсем недавно мне довелось поработать индивидуально с одним из бизнесменов Поволжья. У него мебельный бизнес. Фамилия его известна тем, кто в этом бизнесе, но по этическим причинам я не разглашаю ее. Человек имеет крупный бизнес, деньги, дачи, машины, а смысла нету.

Такое часто встречается. Бегаешь, бегаешь за деньгами, вот набрал их кучу, а смысла нету жизни. Так вот этот бизнесмен тоже не знает, зачем он живет, не знает, зачем ему бизнес и деньги вообще.

Поэтому не думайте, что у богатых все замечательно. Они не знают, зачем им богатства, зачем все это нужно. Как бизнесмен этот.

И это его очень мучило. Все было настолько неприятным, мерзким, что он начал пить. А потом мы встретились. Мне-то разницы нет, бизнесмен, бомж, или король, поэтому мы и работали без заигрывания. Так вот к чему я это все. **Нельзя ответить на вопрос «ЗАЧЕМ?» логически.** Невозможно! Всегда будет вопрос стоять. Вы можете анализировать, думать, но ответа не найдете. Можете попробовать.

Хотя пробовали наверно, когда я в прошлых выпусках спрашивал. Ответ не найден.

Для того, чтобы ответить себе на этот вопрос, нужно быть восприимчивым, сенситивным, нужно чувствовать себя и жизнь свою. Этот крупный бизнесмен мучился и не спал только потому, что пытался логически, умом решить вопрос. И вопрос стал для него проблемой. И очень нелегко было отучить человека думать, отпустить себя.

Что и со всеми происходит, очень не любят люди свободу. И только тогда, когда предприниматель этот отпустил себя, научился чувствовать он начал ощущать ответ. Ответ на вопрос: Зачем ему жить, зачем нужен бизнес.

Понял ли бизнесмен **ЗАЧЕМ** ему жить? Понял. В полный рост понял. Это было не очень радостно для него, ведь он понял, что много времени потратил на то, что было совсем не нужно. У всех это довольно таки индивидуально происходит, но человек этот выработал для себя план действий, теперь он полон сил и энергии. Говорить, что он теперь делает, я не стану. Нас интересует сам факт понимания. Как это сделать?

Я очень уважаю этого человека, не поймите неправильно. Мол, унижаю его. **НЕТ!** Этот момент нужно понять.

Почему возникает сложность в понимании **ЗАЧЕМ**? Все дело в том, что сопротивляется ум. Задайтесь вопросом, что случится, если вы узнаете **ЗАЧЕМ** вам жить, действительная причина, что случится. И вы узнаете то, чего вы боитесь. Вчитайтесь. **Узнав ответ на вопрос ЗАЧЕМ жить, вы узнаете ТО, чего вы боитесь.**

Это глубокая тема. Это нужно пережить. Не просто прочитать и забыть, а пережить, испытать. Если вам кажется все это непонятным, странным, диким и т.п., то пишите, спрашивайте, уточняйте.

ПРО СЛОЖНОСТИ, ПРО МЕТОДЫ...

Доброго времени суток!

Без предисловий отвечаю на вопрос - что сложно для меня? Сложно делать 3 дела одновременно (2 еще можно потянуть), исполнять рутинную работу, не думать и не анализировать, высказывать положительный результат дела (всегда легче нарисовать все в черных красках), не говорить НЕ ..., еще можно наверно списочек накидать.

....

Ирина Любимова

Без предисловий это здорово. Не нужно отвечать на вопросы, которых не было. Зачем?

К письму. Раз вы, Ирина, подумали, что нечто для вас сложно, то видимо вы это часто делаете. Делаете, т.е. все-таки это получается. Поймите, то, что написано в письме, это не сложности. Сравнение: **Вы любите торты, я несу вам булжжик и говорю: ЕШЬ! Вопрос: можно ли сказать, что вам сложно есть булжжик???**

Вы не понимаете себя, дело в одновременности дел, не в рутине или положительных высказываниях. В следующий раз попробуйте понять себя, причины своего нежелания кушать булжжники. Попробуйте.

Уважаемый Сергей,

Основная сложность для меня - понять свое предназначение.

Страшно видеть как жизнь проходит в бессмысленной суете, а время тратится на ненужную мне работу.

Очень сложно разобраться, в чем состоит мое предназначение и чему я могу посвятить свою жизнь,

чтобы потом не было мучительно больно.

Спасибо за Ваше внимание.

С уважением,

Елена cleschy@gmail.com

Второе часто повторяющееся письмо. Почему человек хочет понять то, что **ДОЛЖНО** быть в будущем, а не то, что есть **СЕЙЧАС**? По статистике, это основная сложность. Все мысли в письме о будущем. Чего вы, Елена, так паритесь о будущем, не понимая, не видя, не чувствуя того, что есть **СЕЙЧАС**???

Все эти заразные мысли вокруг: "пойми свое предназначение, узнай для чего ты живешь..." это очень опасная штука. Я не шучу. **А теперь внимание ответ.** Сложным вам кажется это, потому что не понятно, не известно, а **ЧТО ЖИВЕТ**, не известно, **ЧЬЕ** предназначение узнавать. Когда вы понимаете себя, то отпадает этот ненужный вопрос, вы все сразу понимаете.

Называете ли вы это предназначением, миссией, целью жизни, смыслом или еще как, суть не меняется. Поймите **ЧТО ЖИВЕТ, КТО ЖИВЕТ** и сразу понятным будет **ДЛЯ ЧЕГО**.

Сравнение. Вопрос вам: **Зачем нужен кандиробрикус??????** Очевиден ваш ответ: «Что это за такое??» Понимаете, о чем я?

Сложностей нет, это вам кажется. Кто еще сложности нашел, присылайте мне, я вам расскажу о простоте.

РАЗВИТИЕ. ПОНИМАНИЕ ПОНЯТИЯ.

Сегодня поговорим о самом понятии **РАЗВИТИЕ**. Имеет смысл этого коснуться, ведь слово это, как и слово медитация стало настолько затертым, изуродованным, что нужно освежить. Освежить понимание, осознание его.

Чем считается развитие в разных книгах, в разных лекциях, фразах, учениях? Если взять и почитать все это, поизучать, то становится ясным, что развитие - это некий рост, некое усовершенствование человека. Оно предусматривает борьбу, войну с собой, войну с тем, что принято называть недостатками, войну с тем, что принято называть неприличным, греховным.

Т.е. выходит, что развитие - это акт насилия над собой для достижения неких навязанных кем-то извне идеалов.

Это то, что пишется, говорится, кричится со всех сторон. Об этом поет церковь, мечеть, и др. направления религии. Зачем, это другой вопрос и о нем в этот раз не будем.

На тему того, что кричат вокруг есть классная притча:

Где же монеты?

Однажды несколько повес решили подшутить над дервишем. Они начали уговаривать его отправиться поскорее во дворец к хану. Там, дескать, каждому пришедшему выдают по две золотые монеты.

- Это истинная правда, мы знаем это доподлинно! - кричали наперебой повесы. - Мы своими глазами все видели.

- Ну, коли так, покажите-ка монеты, полученные от хана, - попросил их дервиш.

Вот то, что происходит. Только те повесы, которые нынче кричат, забыли о том, что это шутка, а те, кто слушают, не интересуются плодами.

Я не против религии. Она нужна, но тем, кому нужна. В этом выпуске я хочу показать то, что чувствую сам, то, что пережил. А там уже конечно решать вам, либо вы просто в штыки воспримете все, либо расширите свое сознание и понимание.

Что же я считаю развитием? Вопрос наверно уже возник у вас.

Есть классная штука, с помощью которой, я надеюсь объяснить. Читая книги, слушая лекции и т.п., вы наверняка часто встречались с таким понятием, как рост, ступени развития. Кто не встречался, рассказываю:

Ты стоишь у лестницы, и нужно шагать. Сначала на первую ступеньку, затем на вторую, на третью и т.д. Перепрыгнуть не выйдет, нужно постепенно делать шаги. Понимаете уже, да?

Это считается развитием. И эту идею разделяют миллионы людей, а может и больше.

То, о чем я сейчас сообщу, разделяют единицы, понимают единицы. Ну может десятки. Когда вы это прочитаете, встаньте, пройдитесь, посмотрите в окно на окружающий мир и впустите в себя то, что прочитали. Это очень важно. Т.е. сразу не продолжайте читать, а сделайте паузу.

Готовы?

Можно шагать по лестнице, а можно лестницей СТАТЬ. Вместо того, чтобы идти, спешить, торопиться, можно расширяться и ВМЕСТИТЬ в себя и лестницу и шагающих.

Перерыв... Читать далее только через 10 минут!!!

Как все это получается? По лестнице шагает тот, кто, условно говоря, по размерам подходит. Берем стандартную подъездную лестницу. Ребенок шагает по ней ступеньками. Взрослый через две-три скачет, а слон, например, одним шагом преодолевает ее.

Теперь внимание!!! Это секрет того, почему одни люди взлетают мгновенно, а другие годами тащатся. Кто-то "слон", кто-то "взрослый", а кто-то "ребенок". Названия условны, конечно.

А я еще дальше зову вас, станьте домом, в котором есть лестница, есть дети, слоны (ну бывает наверно:)) ит.п.

Это смелая идея.

НО!!! различий в вас нет!. Т.е. нет определенной категории "ребенок", "слон" или "дом". Все вы **ДОМА**. Но, почему-то желаете быть "ребенком".

Уже чувствуете нарастающее возбуждение? А теперь осознайте тот срок, который вы провели в состоянии "ребенка". Вы можете и дальше тратить годы на ползание по ступенькам, ваше право, а можете...

Чувствую, вам надо еще паузу сделать. Выпейте чаю, скушайте зефир или печенье.

Вот это и есть развитие. И оно настолько просто, что вы, в ужасе, считаете его чрезвычайно сложным.

Вот в этом и заключается выбор, весь ваш выбор. Кем быть? Извечный вопрос. Что вы выбрали?

Письмо для понимания:

Уважаемый Сергей!

Прошло уже достаточно много времени с тех пор, как закончился Ваш тренинг "Шаг вперед", в котором я принимал участие.

"Главное видится на расстоянии", поэтому отойдя от эмоций, я решил написать Вам еще одно письмо.

Хочу выразить Вам огромную признательность за то, что провели этот чудесный семинар. Он позволил мне заглянуть вглубь себя, научил жить осознанно и уделять больше времени моим истинным желаниям.

Самое главное, в моей жизни начали происходить чудесные изменения. Я стал встречать новых интересных людей, с увлечением занимаюсь выпуском своего блога, выпускаю рассылку "25 Вредных Советов", пишу статьи на своем сайте. Многого, что я раньше считал сложным, сейчас делается легко и просто. В частности, мне стали приносить и присылать книги по развитию, о существовании которых я и не подозревал ранее.

Хочу поделиться с другими людьми своими ощущениями. Записавшись на тренинг, я первоначально неосознанно ожидал каких-то чудес со стороны. Думал, что чудо-тренер научит чему-то новому, причем бесплатно. В процессе тренинга постепенно пришло осознание того, что все в этой жизни важно делать САМОМУ. Другие люди могут лишь помочь двигаться в выбранном направлении. К сожалению, тренинг уже подходил к концу. Но тренинг дал мне самое главное: помог сделать Первый Шаг Вперед, сформировал новое ощущение жизни.

Еще раз спасибо Вам, Сергей. Желаю Вам удачи, успехов во всех Ваших делах, весеннего настроения!

Искренне Ваш, Александр Дружинин

Тренинг был дистанционный, но как вы видите, он был очень полезен. После этого тренинга был написан дистанционный курс, который дает более глубокую методику для самопознания.

То, о чем я писал выше, возможно сделать. Т.е. стать "домом". Насилие тут, как вы поняли, не поможет. Здесь важно принятие, осознание и познание. Все, что я делаю, основано на том, что имеет смысл быть "домом", а не тем, кто шагает по лестнице.

Задание для вас, друзья. Очень полезное. Попробуйте осознать эту идею(про дом), прочувствовать ее и свои ощущения присылайте мне. Если же вы жутко с этим не согласны, у вас есть некие примеры жизни и т.п., то присылайте, обсудим.

ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ.

Расширение

Хотелось бы углубиться в тему развития. Рассказать о **практике развития**.

Раз развитие - это расширение и познание, то и практики его сводятся к расширению и изучению себя любимого.

Сегодня мы поговорим о практике расширения, о том, что это, как это и зачем.

Тот, кто внимательно, наверняка уже вспомнил, что мы часто затрагиваем вопрос расширения в той или иной форме.

Каждый человек безмерно широк, бесконечен во всех направлениях, плоскостях. Но... Находясь в определенной среде, зажимая себя самостоятельно, давя себя своей волей и т.п., человек превращается в скомканный кусок бумажки. Да, именно той бумажки:)

Поэтому расширение - это процесс сброса с себя оков, расправления крыльев.

Что же это такое, расширение? Это состояние единения со всем, состояние слияния и принятия. В этом состоянии весьма простыми оказываются такие возможности как телепатия, ясновидение и кое-что еще...

Расширенность - это естественное состояние человека, это то, что присутствует с рождения, но тщательно затапывается, сминается, комкается.

Наверно, у вас уже возник вопрос: "Как же расширяться?" Ответ на него прост: Нужно расширяться!

Что делать? Т.к. расширение не возможно при наличии клетки, сдерживающих преград, стереотипов, то вполне очевидно, что нужно эти самые препятствия убирать. Это как корабль на якорях. Не поплывет, пока якорь не поднимется. Убрать стереотипы, клетку - это значит прежде всего увидеть ее. Увидеть и убрать. Насилия здесь не должно быть, понимаете? А то, наверно, уже придумываете, как будете себя мучить.

Нет напряжения в этом, есть видение. Наблюдайте за собой, давайте себе больше свободы. Очень классно понаблюдать за детьми, а потом посмотреть на то, **ЧТО** именно вы сдерживаете в себе.

Дети же не сдерживают свои проявления и за 2 года изучают управление телом, язык и понятия неизвестной реальности. Это я про новорожденного говорю и Землю нашу, кто не понял. Есть ли тут взаимосвязь? Да.

Конкретно: посмотрели на ребенка, увидели свободу и отсутствие идиотизма, отметили. Затем, смотрим на себя и смотрим похожие примеры. Находим то, что **СДЕРЖИВАЕТСЯ**, то, что **ЗАЖИМАЕТСЯ** и отпускаем это, приводим в реализацию. Понятно?

Это нужно сделать обязательно. Это жизненно необходимо. Находите в себе то, что подавляете и проявляете.

Что это может быть? Это могут быть звуки, движения, поступки, мимика, желания, цели, мечты. Что угодно. Задача, найти и показать миру, ну и себе, конечно.

Заметьте, даже это уже чрезвычайно сложным кажется большинству. И многие просто не станут ничего искать. Напишут мне отговорки, типа, "ребенка не знаю где найти, у меня нет детей... ой, я вот не имею времени, чтобы проявить то, что нашел, все некогда..."

Что это дает? Это показывает вам... Нет, не так. Представьте, что стоите у подножия горы. Или даже в окружении гор. И думаете, есть ли за горами что или нет. Так и живете. А потом я на горе появляюсь и говорю "Попробуй, поднимись, взгляни на красоты". Вы, конечно, все в делах, поэтому некогда, но в итоге поднимаетесь и видите бескрайний простор степи, зелень прекрасных лесов, гладь рек и озер. Видите, что есть огромный мир.

И вас переполняет такое состояние свободы, ощущение полета и великая радость. Вот на это и направлено вышеупомянутое упражнение. Почувствовать капельку этого простора. А расширенность - это когда вы становитесь всем этим простором и бескрайностью.

Далее идут очень важные методики расширения. Но о них нет смысла говорить, пока вы не сделаете то, что получили. Скажу лишь для любопытных, что после есть упражнения связанные с горами, с партнером, с водой(рекой, морем) и с городом.

Расширенность приносит много радостных моментов жизни.

Одежда под присмотром.

Дойдя до реки, суфий снял свою одежду и оставил ее лежать на берегу, а сам зашел в воду, чтобы искупаться.

Проходивший мимо юноша заметил одежду и решил присмотреть за ней, пока хозяин отсутствует.

Когда суфий вышел из воды, юноша спросил:

- Почтенный, а вы оставляли кого-нибудь присматривать за своим имуществом?

- А как же! Я оставил того, кто поручил это тебе.

И это вполне реально. Те, кто уже давно занимаются у меня, научились мимо постов ГАИ ездить свободно (без остановок), избегать воров и т.п. прелестей.

Это не хвала мне, это хвала тем, кто занимается собой, кто давно отбросил глупости, типа "Времени на развитие нету" и просто начал. Поклон им.

Что еще важно? Учитесь расслаблению. Расслаблению в любой ситуации. Расслаблять мышцы, расслаблять ум. Это великолепно подводит к расправке крыльев ваших, на долгие годы сложенных (и смятых). Как это делать?

Есть простые релаксации. Ложитесь и расслабляетесь. Только без фраз аутотренинга, аффирмаций, внушений. Пожалуйста, забудьте все это. Это то, что отупляет, вам не нужно такого, верно? Ложитесь и просто дрейфуете вниманием по всему телу, внутренним органам, мышцам и т.п. Тело само расслабляется.

Научившись делать это, переходите к расслаблению в жизненных ситуациях. Жесткие переговоры, злобный босс, конфликты, милое чаепитие и любые занятия.

Расслабление позволяет поднять эффективность вашей жизни, на много пунктов.

Просто попробуйте.

ИЗУЧЕНИЕ. ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ.

Хочу сделать небольшое отступление. Вот вы читаете рассылку, из выпуска в выпуск я рассказываю то, что возможно отрицается вами. Если это так, если вы считаете все написанное бреднями, то это, конечно, ваше право. Но есть метод хороший.

Когда вы встречаете нечто, с чем не желаете мириться и что не желаете принимать, то остановитесь. Попробуйте вначале понаблюдать жизнь, попробуйте применить то, что получаете и то, что читаете.

Т.е. не спешите отбрасывать все. Задумайтесь, вы и так уже многое в жизни своей отбросили, от многого отказались (сила, здоровье, успех). Может, стоит попробовать принять?

И это тема этого выпуска. Очень часто что-то приходит к нам, и что делаем мы? А, ну его в топку, в топку! Т.е. выкидываем, отрицаем, даже не поняв, **ЧТО** это. Эта картина происходит везде. Например, то, что принято называть недостатками. Какое изучение, мы сразу озлобленно кидаемся на себя и пытаемся **ЗАСТАВИТЬ** себя быть лучше.

Или получаете возможность некую. Звонит товарищ и сообщает нечто весьма полезное. А вы берете и отказываетесь, ну, вот страшно как-то, да и зачем, денег вроде хватает, да и остальное вроде есть. Думаю, примеров хватит.

И ясно, что никакого развития тут нет. Все, что бы ни пришло, все отрицается **СРАЗУ** же. Это как на заводах некоторых бывает. Приходит партия чего-то и чтобы не тужиться, не проверять ее всю, сразу ставят нерадивые работники галочку, что все в порядке. А потом идут браки...

Конечно, я совсем чуток утрирую. Надеюсь, что отрицается не все. Но чаще всего отрицается **НУЖНОЕ**, а шелуха притягивает. Спросите себя, **ПОЧЕМУ?**

Развитие заключается в том, чтобы изучать, понимать то, что ЕСТЬ.

Почувствовал то, что нужно - изучил, понял, применил и т.д. Поэтому важной является сенситивность, интуиция.

Для того, чтобы начать изучать уже (в конце то концов), нужно остановиться. Успокоиться от бесконечной беготни, от суеты и страха. Выделяете себе день и **МОЛЧИТЕ**. Упражнение так и называется - "**МОЛЧАНИЕ**". Очень полезное. Я о нем уже упоминал не раз, но почти никто не сделал его.

Это тоже болезнь кстати. Вы приходите нечто получить (а то бы не было вас), подписываетесь на рассылку, пишете письма, ходите на тренинги, поступаете на дистанционный курс. И.. получаете некую практику, упражнение. И снова по привычке **ОТРИЦАНИЯ**. О, не, не охота чего-то, да ну, какая-то сложная техника, да, ну, я потом, потом.

Потом может и не быть. И вот ту ваша основная загвоздка. Вы отрицаете даже пользу, помощь, то, зачем пришли. Весело, правда?

Единицы. Единицы применяют, пробуют, но они и результаты получают. Вот пример:

Доброе время суток, Сергей!

У меня есть такое качество, подаренное жизненным опытом: я всегда отношусь к людям с довольно большой долей недоверия, даже к умным, даже к достигшим многого, даже к таким, как ты. Но у меня есть еще одно качество: я любопытен. И рассылку твою читаю почти с первого выпуска. И сейчас абсолютно точно замечаю, что в жизни моей начали происходить изменения, такие же, как описывают многие в письмах, которые ты публикуешь. Причем, в следствии этих изменений я начал гораздо меньше уделять внимания работе, есть вещи и поинтереснее работы. :)) Но, что интересно, денег-то я начал получать больше! :))

Вот мои рассуждения про лестницу.

Я долго мечтал стать музыкантом. Я купил гитару, учил гаммы одну за одной, учил последовательности аккордов, изучал приемы звукоизвлечения, правила построения композиции... В общем, шаг за шагом карабкался по лестнице. А друг мой однажды взял гитару и начал играть! Причем так, что стал примером другим, т.е. он создавал правила. Можно ли сказать в данном конкретном случае, что он стал этой лестницей?

Я называю это талантом. У многих людей есть врожденные таланты. Правильно ли я понял, что под становлением лестницей ты имеешь в виду приобретенный талант? А становление домом с лестницами это что, талант приобретения талантов? Где-то здесь есть перекрестная ссылка, приводящая к конфликту алгоритма. :))) Или я просто словами заигрался?

С уважением, Павел. karp_n@mail333.com

Те, кто хочет денег кучу, увидели **СЕКРЕТ**? Прочитайте еще раз. Пример с гитаристом, это хороший пример того, как человек расширяется. И не столько важно лестницей он стал или слоном по ней шагающим. Важна суть. А суть в том, что нет смысла копать в песчинках, чем масштабней размах, тем лучше.

Талант - это такая штука, которая может быть у всех. Твой термин (очень классный) - талант приобретения талантов. Я бы сказал создания талантов. Так вот этот талант создания есть у всех, у каждого. Его проявленность и скрытость зависит от того, насколько человек открыт, широк и могуч. А это все очень просто.

А на самом деле, имеет большой смысл, забыть все слова про таланты, про врожденность и т.п. Все можно создавать сейчас. И это очень просто. Все, почти все просто обожают усложнять, углубляются в дебри, в заросли и просто теряются.

Начните изучать то, что приходит и происходит в вашей жизни. Выделите себе день молчания. Если уж никак (понаблюдайте за ощущением, когда вы придумываете отговорки), то изучайте себя в жизни. Это нелегко буквами описать. Понаблюдайте за тем, как вы думаете, **ОТКУДА** возникают мысли, как они формируются. Это очень интересно и полезно. Сможете не только себя, но и других лучше понимать.

Изучение - это, прежде всего изучение себя, наблюдение, понимание. Вы расширяетесь, а затем изучаете все, что вывалилось, поэтому **ОЧЕНЬ** рекомендую найти уже день для **МОЛЧАНИЯ**.

Изучая себя, вы лучше понимаете окружающих.

Изучая себя, вы понимаете, как создавать таланты и создаете их

Отрицание лишает вас всех благ, о которых вы так мечтаете. Задумайтесь.

"ХВАТИТ ГНАТЬ НАМ"

Пути

И сначала письмо, как предыстория выпуска:

Во мне не понимания того, зачем вы все это пишете, зачем вводите меня и других читателей в заблуждение. Ваша концепция простоты - это путь лодырей и лентяев.

Я вот знаю, что нужно пахать, а не просто все в красках радуги представлять. Т.е. нужен успех - борись, нужна любовь - бейся за любовь.

А вы говорите, что все так просто. Вы не думаете, что читающие вас люди перестанут вообще что-либо делать? Отбросят усилия, напряжение, как вы говорите.

У всех свой путь конечно, и у вас тоже. Но мой путь с вашим не пересекается, надеюсь, что пути остальных тоже. Короче, хватит гнать нам!

Александр.

Основная идея письма заключается в следующем: Я не хочу осознать свою неправоту, поэтому лучше облаю других.

Что делает автор? Автор сопротивляется. А там где сопротивление, там нет никакой истины. Понятно почему? Ум зажат, скован. Когда башня обсерватории створки закрывает, то звезд уже не видно.

Конечно, Александр прав, ему пахать нужно. Это как в анекдоте про чукчу, который пилит сук на дереве, на нем же сидя. Работать надо, отстань с подсказками своими. Вот и тут то же самое.

Смотря на письмо, понимаешь, что Александр давно, очень давно трудится над собой, борется за успех и т.п. И ничего еще не «наборол». Никак. Стоит ли задуматься??? Пора может?

Концепция простоты не предусматривает ничегонеделание. Это не значит, что нужно сидеть и ждать. Конечно, нет. Это говорит о том, что все просто, очень просто, чтобы что-то получить не нужно усираться, нужно увидеть, понять, тогда приобретение не составляет проблем. Я не думаю, что читающие перестанут что-либо делать и упадут на мягкие диваны. Не смогут.

Ошибка думать, что надо биться и бороться за все. Это создает тонны противоречий, которые тянут, тянут, тянут. Уже пора понять этот момент.

Я не собираюсь убеждать никого в том, что все гораздо проще, чем кажется, что нужно понимание и осознание, чтобы это увидеть. Не собираюсь. **Истина - это не предмет для спора или убеждения.** Конечно, вы правы, Александр. Ваш зауженный мир, определенно шире моего восприятия.

Совсем недавно пришло письмо. Такого я вообще не ожидал. Краткую суть перескажу. Автор какой-то там маг удачи, мастер того, и магистр Огого чего:) пишет, что вот ты Сергей, подлец, как ты смеешь раскрывать правду, ты вредишь нашему бизнесу и т.п. И все в таком же духе. Это при том, что я еще не все рассказал. Не думал, что такое возможно. Грозился, порчу наслать обещал.

Так что раз маги-чародеи запаниковали, значит, уважаемые читатели, читайте внимательно и применяйте, применяйте.

А теперь к главной теме. **Пути**. В письме Александра было явное обозначение того, что у него один путь, у меня другой, у кого-то третий. Вот об этом мы и поговорим.

Почему люди так часто говорят, что у каждого свой путь? И очень часто применяют это именно к теме развития, познания, духовности. Не возникла ли эта идея для того, чтобы последователи разных религий, учений, школ не погрызли друг друга? Смотря на то, как каждый последователь придерживается этой идеи, становится очевидным, что люди **БОЯТСЯ**.

Боятся осознания! Боятся себя! Боятся правды! И это последователи учений о духовности и развитии. Бывает. Да вы и сами вспоминайте, пожалуйста, как часто употребляете эту фразу (у каждого свой путь). Что же происходит?

Человеку страшно, что он может быть не прав, человеку страшно осознать, что брел совсем не туда, поэтому он лучше будет считать, что пути могут быть разные, что каждый ведет туда (куда нужно), что каждый может существовать.

И вот она ошибочка. Причем миллионов. Кто-то уже понял, о чем я.

Нет никаких разных путей. Путь только один. И это очень тяжело осознать, понять, ведь тогда возникает сомнение "А по тому ли я пути иду?" Поэтому понимать не хочется, хочется сопротивляться, закрываться, замыкаться. Что и делал Александр. И возможно уже начали делать вы. Понаблюдайте.

Почему же мы редко похожее встречаем? Тут два варианта. Либо человек вообще не туда топает, либо следующее:

Представьте трассу от одного до другого города. Прямую линию, кратчайший путь. Он один. Более короткого быть не может(понятно почему). Выезжает товарищ Василий и леди Людмила из города, вместе. Едут они, едут. Вдруг классная шашлычка и Василий решил заехать в нее. Людмила вскоре увидела красивые цветы на поляне и тоже свернула. Они могут НИКОГДА не доехать до города(куда отправились), но иллюзия ПУТИ и движения останется.

Если вам хочется снова думать, что пути разные, то право ваше, но попробуйте понять, почему вам так хочется. Что вам дает то обстоятельство, что пути могут быть различны? Посмотрите в себя.

Ни одна религия в полной мере не идет по единственному пути, все виляют. Короткий путь один, остальное прогулка, а не путь. И это бесспорный факт. И это прослеживается везде, во всех сферах жизни. Бизнес, отношения, наблюдайте.

Все очень любят привязаться к чему-нибудь. Поэтому и к путям многие прикованы. Чем раньше будет отброшена идея путей, идея битвы, тем больше понимания и больше результатов будет. Это же ясно, как день.

Если вы не согласны со мной, пишите, делитесь своими доводами и обстоятельствами. Выпуск концентрирован, прочитайте еще раз, не ленитесь, прочувствуйте.

ЛЮДИ. ЧЕГО ЖЕ ОНИ ХОТЯТ?

Проводил недавно семинар, где я рассказывал о подходе «становления лестницей». И вот что заметил. Эта идея очень тяжело воспринимается людьми.

Сегодня мы про людей поговорим. Т.е. про вас.

Удалось ли воспринять то, что я говорил о лестнице развития и подходе становления ею?? Что извлекли вы из этого?

Письмо:

Доброе время суток, Сергей!

Правило, что наше окружение (вселенная и проч.) дает нам знаки, надо лишь их заметить и понять, знаю давно. Но лишь недавно (не без вашей рассылки ;)) рассмотрела его применительно к людям, что меня окружают. Нет случайных встреч, но вот другой вопрос, что с ними делать? Самое легкое (как часто делают некоторые товарищи, письма которых вы приводите в рассылке) - это с чувством легкого превосходства пожуричь или по-простому облаять. Сама так делала, но каждый раз потом приходило разочарование - ну а сама-то ты чем лучше. Доказывать, спорить, приводить какие-то доводы в большинстве случаев бесполезно. Иногда доходило до смешного - оппонент сам не владел темой и вместо обмена информацией получалась ссора (мои любимые грабли). Прочитав про путь, смутная идея сложилась в теорию - в школе учили не высовываться и слушаться, народ сделал вывод и получилось две крайности - одни носятся со своим собственным и неповторимым путем (часто просто страха, сомнений и неверия в себя), а другие нашли себе гуру и бьют поклонь, он-де лучше знает что да как (христианство, буддизм, да даже вегетарианство), кстати, такие чаще всего берутся судить других, доказывая, что именно их путь единственно верный (если бы еще аргументы были свои). И те и другие просто боятся остаться с самим собою наедине, а вдруг что случится. Я сама из первой половины, все пытаюсь найти кого-то, чтобы он взял ответственность за принятие решений (найти свой путь), а я как радостная лошадка кинулась бы выполнять, потом естественная обида - я же бегая по кругу, свободу!.. и все повторяется вновь. Как-то грустно. Нехороший вы, Сергей, человек =) Ирина Любимова direktor@delija.tsr.lv

Люди всегда ищут человека, на которого можно повесить всю ответственность. Большинство ищут себе некоего Учителя, которому можно было бы полностью отдаться. Человек желает привязываться, желает быть рабом. Это происходит по разным причинам, одна из них - это самонаказание. Неосознанное, конечно.

Самонаказанием любят заниматься почти все. Это и всевозможный пирсинг (обилие), это и болезни, это и нищета и т.п. Список гигантский, думаю, каждый запишет в него нечто свое.

Посмотрите на свою жизнь. Что вам не нравится? Допустим, вы бедны. **ВНИМАНИЕ!!!** Ответьте себе и мне на вопрос: **ПОЧЕМУ ВЫ БЕДНЫ???** Ответы знаете куда присылать. Причем, если у вас в ответе есть хоть малейшая жалоба на нечто вокруг, письмо автоматически удаляется.

Если хотите нечто осознать и понять, то находите то, что не нравится вам и найдите ответ на вопрос: а почему так?

Далее. Люди (вы) очень любят прибегать к "третьему голосу", ссылаться на кого-то из так называемых великих. Т.е. приводят уйму цитат, мнений и авторитетных заключений, от обилия которых любая голова вспухнет.

Почему так происходит? На прошедшем семинаре я снова столкнулся с этим, но теперь нашел идеальный выход. Если хочешь сказать цитату, сослаться на авторитета и т.п., то, пожалуйста, плати 50 р. и ссылайся вволю. И **ВСЕ**, желающих не стало. Многие из вас сейчас начнут снова про себя приводить цитаты и т.п. Задумайтесь.

Человек прибегает к третьему источнику (авторитетному причем) ТОЛЬКО ТОГДА, когда НЕ ДОВЕРЯЕТ себе, когда не хватает самого себя, когда нет ощущения истинного.

Это великий секрет переговоров и любых взаимоотношений. Наблюдайте в жизни, пожалуйста, смотрите.

Выводы:

Человек хочет привязываться к другим людям, к идеям. Обожает сваливать с себя ответственность. Это есть у всех. Чтобы начать жить качественно, эффективно, счастливо и без страданий, нужно делать обратное. Перестать взваливать ношу на всех, перестать искать себе поддержку в виде авторитетных мнений и т.п.

РАБСТВО - ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО!

Как видно из названия, сегодня мы поразмышляем о рабстве

Внимание!! Читать внимательно, бдительно!!!

Каждый из нас добровольно отдает себя в рабство. Никто, никого в рабство не берет, никто никого не порабощает. Все очень просто и тут. По-видимому, рабство - это прекрасная штука для человека, вот он и стремится в рабы попасть.

Что же его так привлекает, что вас так привлекает в рабстве?

Перечислим основные моменты:

- не нужно за себя отвечать
- не нужно чувствовать, как поступать, все решается за тебя
- всегда можно самооправдаться ("Это он виноват. я выполнял")
- ощущение, что ты не один
- радостные ощущения от наличия мечты - Эх, когда я буду свободен, тогда...

Наверняка список еще больше. Что же такое рабство?

Рабство - это зависимость, а любая зависимость - это отсутствие свободы. И получается, что человек раб многого, очень многого. Задайте себе вопрос: от чего вы зависите? Причем даже, имеет смысл записать все в список. Записали? Вот, это и есть ваши хозяева, у которых вы РАБ.

И вы сами этого хотели и хотите.

Меня часто пытаются убедить в том, что мы не можем быть независимыми, мы ведь живем, а значит от чего-то должны зависеть. Смешно, конечно, становится от этого. Кто, интересно, убедил людей в том, что **НЕЛЬЗЯ** быть **НЕЗАВИСИМЫМ**? Наверно те, кто **ХОЗЯИН** этих рабов.

Как же выбраться из рабства можно?

Для начала понять нужно **ГДЕ ВЫ**? Ситуацию изучить, а уж потом действовать. Спонтанность в деле освобождения ваш спутник. Помните, мы уже не раз о ней говорили.

Тут нужно понимание, понимание бессмысленности многих вещей. И очень важно, чтобы вы сами пришли к этому, а не я рассказал. Составьте список своих зависимостей, посмотрите на него. Попробуйте понять, **ЗАЧЕМ** вам быть зависимым от чего-либо?? Обязательно задайте себе этот вопрос, и смотрите в себя. Спросите себя.

А у меня для вас снова глубокий вопрос:

Зачем вам саморазвитие???

Ответы присылайте мне на ящик. До следующей встречи.

ОТКРЫТОСТЬ. ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Когда Вы были последний раз в лесу???. Или всегда заняты?

Чем хороша **ПРИРОДА**? Природа способствует ускорению многих процессов. Природа очень помогает **ОТКРЫТИЮ** человека. Люди постоянно закрываются от всего. От возможностей, от "недостатков", от проблем, от силы, от здоровья, от других людей,

от всего мира. Вы можете быть не согласиться, но это мало что меняет. Попробуйте понаблюдать за собой.

Естественное состояние человека это открытость, расширенность. Помните, всем известное "Хорошего человека должно быть много"? И это не про полных людей. Это уже потом те, кто комплексовал, решил к себе эту фразу прицепить.

А речь тут о том, что человека много и это естественно, это хорошо. Но что мы видим вокруг? Толпы зажатых, закрытых, ущемленных, жалких людей. И это не ярлык общества, жалкими они **САМИ ХОТЯТ** быть. Социум очень восприимчив и выполняет любые желания.

Человек сам встает в позу и какова поза, таковы и последствия. Причем, они-то самые разнообразные.

Измени позу - изменишь жизнь!

Но можно и открыться и узнать что есть **СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, РАДОСТЬ, УСПЕХ**. Что же мешает? Мешает снова страх!

Страшно открыться. И причем не только людям открыться, но и миру вообще. Страшно открыться дереву, природе, открыться реке, озеру, ветру, морозу, холоду, солнцу, луне. Это все очень жутко для большинства людей.

Что же такое ОТКРЫТОСТЬ?

Мне кажется, что все хоть раз в жизни видели огромное поле или степь. Кто не видел обязательно сделайте это. Большие, бескрайние степи есть в Казахстане и в других близких странах (Кыргызстан, Узбекистан и т.д.) Прекрасные степи и дали в Мексике, Америке и других странах. Степи можно встретить и у нас в России, главное захотеть.

Так вот. Степь. Если вы уже видели это, то наверняка заметили ощущение свободы в себе, когда бредешь по степи или стоишь и смотришь с холма на это чудесное пространство.

Открытость - это как степь. Открытый человек воспринимает не оценивая, не вешая ярлыки, не оправдывая, не осуждая. Когда ты открыт - ты восприимчив, ты видишь и понимаешь нечто **НОВОЕ**.

В степи дует ветер, но он уходит и на смену ему приходит удивительная тишина, в степи льет дождь и светит солнце. Степь принимает все, но не страдает, не жалуется на жизнь.

На жизнь жалуются только закрытые люди. ВНИМАНИЕ! Вспомните моменты своей жизни, когда вы жаловались на судьбу-злодейку. Вспомнили? Вот это моменты вашей крайней закрытости. Не согласны?

Открытость - это принятие! Открытость либо есть, либо ее нет. Полубеременных не бывает, как вы знаете. Так же и с открытостью. Нельзя сказать "Вот этому я открыт, а этому нет, тут я закрыт на замок."

Открытость - это отсутствие цепляния за то, что мимо проходит. Степь не хватает ветер, степь не хватает перекасти-поле, не цепляется за солнце или луну. Вспоминайте себя, начните прямо **СЕЙЧАС**, не откладывая, смотреть в себя.

ОЧЕНЬ ВАЖНО! За что вы цепляетесь? Цепляетесь ли вы вообще? Если внимательно посмотрите, то увидите, что ДА. Очень часто мы боимся потерять иллюзию обладания, а не сам предмет.

Грусть и жалость связаны с иллюзиями. Потерять боимся именно иллюзии, а не сам предмет, человека и т.д. Это важно понять и увидеть.

Вспомните, как часто вы просто не желали видеть НЕЧТО, как сопротивлялись видению, осознанию. Сопротивление всегда порождает страдания. Понаблюдайте за этим.

Так вот природа дает уникальный шанс (пока еще дает), она демонстрирует уснувшему Человеку, тому, кто **ЗАБЫЛ**, чудесное состояние открытости. Естественное состояние. Степь это показывает наглядней всего, но если понаблюдать реку, лес, то

вы увидите, что тут тоже ОТКРЫТОСТЬ, ПРИНЯТИЕ. Посмотрите в небо и оно там, посмотрите вокруг, везде это есть. Только человек забыл об этом состоянии.

Чаще бывайте на природе, изучайте ее.

Об открытости нужно вспомнить, об этом нужно распространяться, а то представьте себе мир, где совсем не останется открытого душевного пространства. Начните с себя.

Начните наблюдать себя в жизни. Какой, какая вы? Как вы закрываетесь, как вы боитесь, как прячетесь, как смеетесь, как радуетесь? Это очень полезно **УВИДЕТЬ**, осознать.

И начинайте отпускать жесткие поводья, вы же не наездник, а под вами не конь. Не давите, не травите душу. Просто начните давать себе чуточку свободы, все больше и больше. И вы поймете, почувствуете радость **ОТКРЫТОСТИ**.

В это состояние можно и быстрее войти, но куда вы торопитесь? На тренингах и дистанционном курсе это происходит мощнее, но вы можете начать сами, самостоятельно. Наблюдайте, давайте себе свободу и простор.

Результат не заставит себя ждать. А он ооочеееннь положительный.

Пишите, задавайте вопросы, сомневайтесь. Только, пожалуйста, не длинные письма, кратко и четко, емко.

Открытости вам...

САМОРАСКРЫТИЕ

Если сможете, то кое-что изменится. Сначала письмо:

Доброе время суток!

Развитие - это качественно-количественное изменение, лично для меня, имеющее позитивно-созидательную направленность (честное слово, не с учебника списывала). В результате развития всегда есть какое-то приобретение, кстати, отсутствие осязаемого результата - тоже приобретение, только опыта. А вот в слове саморазвитие (как и в процессе) меня привлекает частица "само". На собственном опыте убедилась, что знания и навыки добытые путем проб и ошибок - самые ценные и надежные для человека - все остальное пыльным мешком валяется где-то на чердаке памяти. А вот тут меня посетила мысль, что открытость (я бы назвала это восприимчивость) позволила бы осветить эти темные углы, в итоге процесс развития можно было бы переименовать в процесс раскрытия. Получается - "самораскрытие". Это ж бескрайние перспективы. Кстати, практически, так или иначе, эта мысль идет во всех религиях, вот только трактуют ее всяк как кому удобно - вот и получают рабы. А раб - это безвольный человек, повинующийся чужим приказаниям.

Ну вот, получилась солянка, так как прочитала сразу две рассылки - об открытости и о рабстве. И вот такой вывод получился - человек так или иначе раб, вопрос в том - чей, кому на самом деле ему хочется служить. Вы говорите о спонтанности как одном из способов выхода из рабства, правильно ли я понимаю, что это своего рода своеволие (раб - безвольный человек, стоит пожелать, помечтать, проявить свою волю), которое отличает человека от просто раба? И тогда надо в детство возвращаться. Ведь что чаще всего раздражает родителей - упрямство, своеволие, делает все по-своему, никого не слушает

Ирина Любимова direktor@delija.tsr.lv

Начнем сначала. Раз подобные письма приходят, значит не все в прошлых выпусках ясно было. Или не хотелось все ясно видеть. Ирина очень замечательное слово обозначила. **САМОРАСКРЫТИЕ**. В самораскрытие и есть саморазвитие. Слово развитие используется для узнаваемости, оно привычней, но очень условно. А что есть самораскрытие?

Раскрытие - это **НЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ**, как написала Ирина. Все что вы хотите приобрести в результате своего развития уже есть. Это нужно осознать. Раскрытие -

это даже утрата. Утрата всего лишнего. Всего того, что мешает увидеть и понять ТО, что ЕСТЬ. То сущее.

В этом то и различие между словами раскрытие и развитие. Развитие - это всегда процесс наружу, а раскрытие - внутрь. И люди действительно начинают искать себя снаружи, искать себя в работе, искать в детях, искать в алкоголе, в развлечениях, но **НИКОГДА** не внутри. Никто не хочет смотреть в себя. Почти никто. Это не просто слова, это факт жестокий и грустный.

Казалось бы, простое дело, взял и посмотрел, понаблюдал. Но нет, все усложняется, возводятся баррикады, стены. Не пройти. И "развивающийся" снова уставился на внешний мир. Не найти себя во вне. Не найти. Тонны людей искало и не нашла. Единицы смотрели внутрь и обрели. Вот так.

Поэтому развитие (раскрытие) - это не процесс набора, приобретения. Все уже есть, надо осознать и почувствовать это, увидеть. А чтобы это сделать, нужно смотреть в себя.

Самораскрытие действительно показывает бескрайние пространства. И двигаясь по пути самораскрытия не нужно гнаться за результатами. Познавать себя нужно не **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ**, а **ПОТОМУ ЧТО**. Это, как одесситы говорят, две большие разницы. Результат - это всегда что-то заостреннее, закончившееся, устаревшее. Новое всегда текуче, пластично и изменчиво.

Поэтому очевидным становится болезнь многих: хапать больше знаний, глотать умные формулы, философии и т.п. Так невозможно новое узнать, почувствовать, увидеть. Все что уже узно - это старое. Уже старое.

Далее по письму Ирины, про рабов. Спонтанность - это не своеволие, это **СВОБОДА**. А раб - это зависимость. Пока есть хоть какая-то зависимость - ты раб! Человек обвешан цепями, свинцовыми и золотыми, с кристаллами Сваровски и без, но разницы **НЕТ**. Это все цепи и они очень сильно держат. Государствам не выгодно, что люди могут быть свободными, поэтому поддерживается деградация. Управлять проще.

Если сам дурак, то сделай всех вокруг еще тупее и будешь великим. Вот их правило. Я думаю, вам такой расклад не нравится, верно? Выбирать, конечно, каждому самостоятельно, кем желает быть рабом или свободным созданием.

Вот еще одно интересное письмо:

Здравствуй, Сергей!

Я думала о разделении нас на М и Ж... Мне подумалось вот что.

Каждый человек это маленькая вселенная. И у каждого человека есть потребность в созидании, которое дает ему огромную энергию для жизни. Да, кроме того, чтобы изучая противоположность, изучать себя, понять кто я, мы созданы для того, чтобы созидать и "ловить кайф" :) от созидания. Когда встречаются М и Ж, две вселенные, то, вкладывая лучшее, что есть в них, рождается еще одна вселенная, с усиленными качествами родителей.

Также я думала о том, какую же цель имеет Вселенная вся? Не пришла точно еще к ответу, думаю, что создание новых и новых сильных мини-вселенных нужно для этой цели.

Вот :)

По поводу открытости из последнего твоего выпуска.

Когда-то давно я замечала, что начиная замерзать, на ветру например, идя по мосту у нас, я неосознанно решала расслабляться, не зажиматься, а наоборот слиться с этим ветром, холодом, и замечала, что мне становится не холодно, а как-то естественно.

Этой зимой я уже более четко почувствовала, что не мерзну, даже когда, казалось бы, одета "не по погоде", а морозы стояли... =) я специально шла расслабленно по улице, и не мерзла.

Потом весной, когда ветра дули, тоже открывалась ветру. И чувствовала себя отлично! =).....

Я стала, кстати, замечать, как у меня выросла сила мысли, даже немножко испугал этот факт. Но потом я перестала бояться. Ибо зачем бояться? :)

Вот такие дела.

Татрина.

В каждом человеке также есть М и Ж, которые тоже встречаются и тоже кое-что происходит. И процесс встречи заключается в **ПРИНЯТИИ**. Ведь каждый уже замечал наличие М и Ж, но если ты Ж, то сопротивляешься М и наоборот. Сопротивляясь в себе, и ты начинаешь эту бойню переносить на окружающих. Вот отсюда и берутся неудачные браки и отсутствие "половинок". Подумайте об этом те, кто еще не обрел спутника (-цу) жизни.

То, что описывает Татрина дальше, это прекрасное выражение принципа открытости. Действительно когда расслабляешься, то становится тепло и комфортно. А люди, когда холодно, наоборот **НАПРЯГАЮТСЯ**, сжимаются и становятся похожими на ходячие горбы. И это тоже в жизнь всю входит. И встречая неприятность человек начинает сжиматься, напрягаться. Очевиден бред всего этого, ведь становится **ЕЩЕ** неприятней.

Привычка входит в жизнь и напряжение и сжатие тоже. И вот человек **ПОСТОЯННО** сжат и напряжен. Становится злобным, нервным, суетливым, всего боится, жизнь не ладится. Потом начинает напряжение сказываться на здоровье и вот мы видим веселое зрелище: **Скомканный болезнью кусочек необъяснимого создания.**

А можно жить иначе. Свободно и раскованно. Попробуйте все, у кого еще холод в городе остался. Не сопротивляйтесь холоду и встретите тепло. Попробуйте то, что делает Татрина. А потом начинайте пробовать это во всей жизни, в повседневных беседах.

Поразмышляйте, пожалуйста, на эту тему. На тему открытости. Уговариваю даже.

Кстати по поводу открытости. **Если вы приходите на любой семинар, тренинг, занятия или курс с размышляющим и оценивающим умом, то уйдете пустыми, а если приходите с открытым сердцем, с воспринимающим сердцем, то тут же изменитесь.** Это не шутка, так и есть.

ТУПОСТЬ

Поднимаясь по лестнице, я чувствовал, как подошва мягко соприкасается с ковровым покрытием. Теперь все чаще встречаю ковер на ступеньках. Специально, чтобы мягче было по ним шагать. Видимо частый процесс хождения по лестнице, приносит людям боль. Начинают болеть колени. Сизифов труд, изо дня в день шагать по разным лестницам. А лестницам все нет конца.

Навстречу мне спускался мужчина, уже в годах и говорил по телефону. С женщиной. Он стремился быть жестким, напористым в делах, но чувствовалось, что дома он большой котяра, который любит, когда ему чешут пузо.

В дальнем коридоре двое деловитых существ выясняли отношения. Милая женщина и молодой парень. Нападать было не совсем привычно для них, но они упорно старались выполнить норматив. Куда девалась их природная гибкость?

Можно ли быть гибким без сенситивности, чувствительности? Что такое тупость? Зачем люди бросаются в нее, от чего убегают?

Об этом в сегодняшнем выпуске. Что есть тупость? Тупость - это ограниченность рамками. Причем рамками любыми. Тупость - это нежелание видеть то, что **ЕСТЬ**, тупость - это избегание жизни, избегание реальности. Можно ли быть свободным **УБЕГАЯ?**

Тупость - очень частое явление в жизни. Стоит оглянуться по сторонам и взору предстанут тысячи и тысячи единиц тупости. А если еще в зеркало посмотреть.

Никто не желает в тупости признаваться. **Как вы считаете вы тупой, тупая???** В чем?

Претендент проходит собеседование. Менеджер ему:

- Приходишь на работу, включаешь рубильник, сидишь 8 часов, выключаешь рубильник, идешь домой. Понял?

Претендент:

- Не понял...

Менеджер:

- Приходишь на работу, включаешь рубильник, сидишь 8 часов, выключаешь рубильник, идешь домой. Понял?

Претендент:

- Не понял...

Менеджер:

- Приходишь на работу, включаешь рубильник, сидишь 8 часов, выключаешь рубильник, идешь домой. Понял?

Претендент:

- Ну ты, блин, и тупой, я тебе третий раз говорю - НЕ ПОНЯЛ!

Знакомая картина? Но чтобы человек понял, нужно быть терпеливым, ну ооочень терпеливым.

Как возникает тупость? Человек, испытывая страх, неудовлетворение, противоречивые желания, начинает страстно избегать жизнь, реальность. Ведь это приносит страдания, грусть, тоску, одиночество. Человек создает стены, отделяется, закрывается от мира и его явлений и чувствует себя вроде неплохо.

Тупость - это закрытость. И в каждом закрытом имеется не один десяток стенок, препятствий, закоулков для жизни. Это защита, глупая, но защита. И не понять человеку (тупому), что защищается он сам от себя же, а не от жизни. Защищается от радости, счастья, успеха, тепла, любви.

Странно, правда? Тупость - это отсутствие гибкости. Помните наверняка, как некоторые люди, прут напролом и не замечают, что ломают **ВСЕ**, что получают увечья(психические). Не возникает и мысли, чтобы скинуть оковы и стать текучим. Текучесть - это естественное состояние человека.

Даже доказать можно. Человек состоит из воды (от 85%) и стало быть **ТЕКУЧЕСТЬ** заложена природой. Поэтому чрезвычайно глупо корчить из себя кусок скалы, верно?

К тупости ведет множество путей. Это и привязанности и стереотипы, ярлыки, умозрительные теории и т.п. Перечислять можно долго. Нам не важен путь, важно то, как перестать быть тупым.

Тупость - это такая же иллюзия, как и многие так называемые недостатки. Т.е. ограничения и преграды в вас самих, выдуманы вами же. Их нет, это проекции шаловливого ума. Ведь ему надо чем-то заниматься, по вашему мнению.

Тупость - это загроможденность всеми недостатками, которые, как вам кажется, у вас непременно есть. Тупость - это зажатость, это когда вы не можете дать быстрый и адекватный ответ. Приходит вызов жизни, а вы думаете, думаете, думаете.

Есть классная аналогия. Подумал-сделал, это как вдох и выдох. А выходит все так, что только вдох и ничего хорошего. Попробуйте прямо сейчас вдыхать, вдыхать и снова вдыхать.

Но я обучаю людей двинуться глубже. Вызов жизни и действие. Т.е. не так: Вызов - подумал - сделал. Хлопок в ладоши и звук от него. моментально, немедленно, спонтанно, интуитивно.

Многим может показаться, что это очень страшно, что это глупость, что это самоубийство. Вы просто не знаете, **ЧТО** это значит, успокойтесь. Если вы ни разу не были в подобном состоянии, то о чем речь? Это не какое-то отдельное состояние, которое нужно достичь, совсем нет. **Это уже есть!** И процесс весь заключается в том, чтобы освободиться от лишнего. Не убежать, как многие делают, не подавлять, а освободиться.

Спонтанность в жизни (хлопок и звук) очень удивительно применима в жизни, бизнесе, отношениях. Последнее время работаю с некоторыми людьми индивидуально. И после вводной сессии на тему спонтанности, была практика. Человек - предприниматель, начинающий. Переговоров много вести приходится.

И вот я созерцал, спонтанные переговоры. Заранее сообщаю, это не то, когда несут всякую ахинею, бессмыслицу и просто набор слов, это удивительно. Это было четко, сильно, гибко и завораживающе. Уже так много это видел, но всегда восхищаюсь Вселенной.

Сначала всегда страшно, страшно, что наговоришь лишнего, не того. Но когда себе **ДОВЕРЯЕШЬ** (что очень важно), все происходит наилучшим образом. Предприниматель этот набирает обороты, а вы?

Может ли быть спонтанность без открытости? Нет. Только когда вы открыты, полностью открыты, тогда не происходит торможения, задержек и тупости.

Подытожим. Что же делать. Прямо сейчас. Поднимаете руку, указываете пальцем на то место, где должна быть головушка ваша. **Куда указывает палец???** Обращайте внимание туда, куда указывает палец. Да не на лоб:)! **В глубины себя.** Это просто, попробуйте. Это настолько просто, что может быть недооценено и забыто. Рекомендую попробовать немедленно, не откладывая.

Это начало вашего знакомства с собой. Про спонтанность мы часто говорили, начните с движения спонтанного.

Когда есть тупость - нет свободы. Когда есть избегание - нет свободы, когда есть закрытость - нет свободы. А там где свободы нет... Уже ясно что есть. **РАБСТВО.** А там где рабство, там отсутствие счастья, грусть и напасти, существование не в небе, а в пропасти.

Поэтому, давайте доверять себе. Отпускать себя, узнавать себя.

ПОБЕГ ОТ САМОГО СЕБЯ.

На прошлый выпуск о Тупости пришло очень интересное и нужное письмо:

Здравствуйте, Сергей!

Прочитав ваш выпуск про тупость, сразу возник вопрос: Что ж теперь ДУМАТЬ вообще не нужно. Тогда чем же мы от обезьянок отличаемся?

Владимир

Замечательный вопрос. Дело в том, что **процесс думанья, мышления нужен и необходим там, где он необходим.** Логика и анализ нужен, например, при сложных расчетах. Мост построить, дом, город заложить, завод организовать, финансы спланировать и т.п. Соваться с логикой и анализом туда, куда постоянно люди суются, это вредно и даже опасно для жизни. Процесс общения, например, никогда не засунуть под готовые алгоритмы и схемы, но многие это пытаются сделать и ... терпят неудачи. Поэтому, во многом НЛП ущербно. Не рассчитано на осознающего.

Я ж не против логики. Она нужна, но **не надо кувалдой дробить бриллианты.** Кувалда - это логика.

Когда вы спонтанны - это не значит, что вы овощ. Совсем нет. В каждый момент жизни вы действуете адекватно. Решения появляются мгновенно и не застревают на стадии пережевывания, а немедленно воплощаются. Ну, чем вам не экономия жизненного времени, верно?

А по поводу обезьянок, есть анекдот:

Обезьяны живут в теплых странах, целыми днями ничего не делают, только жрут и сексом занимаются. Труд из обезьяны сделал человека и теперь у человека секса мало, а работает целыми днями. По-моему, обезьяны нас кинули...

Строя теории и пытаясь домыслить то, что пишется, вы убегаете от самих себя. Об этом мы сегодня и говорим.

Когда человек отыскивает некие недостатки и начинает и дико преследовать или избегать, когда человек поглощает книги на умные темы, смотрит телевизор часами, в побеге от скуки, прожигает жизнь, напивается в баре, треплется без умолку с друзьями, он **УБЕГАЕТ ОТ САМОГО СЕБЯ**.

То, что человек боится остаться наедине с собой, боится довериться и почувствовать что значит быть спонтанным, говорит о том, что человек не знает себя (иначе не убегал бы). А узнать нельзя, если будешь убегать. И даже если узнать хочется, но ты бежишь, то ни к чему это не приведет.

Очень часто приходится слышать, что вот, мол, я неудовлетворен собой в данный момент, хочу быть тем-то, стать таким, тогда будет ого-го. Но что скрывается за этим желанием? Когда ты не знаешь **ЭТО**, то стремишься создать в мыслях некий идеал, который нужно достичь и стать **ТЕМ. ТОТ** уже знаком (сами же идеал создали), поэтому кажется близким, притягивающим, желанным. Но то, что **ЕСТЬ** не познано, непонятно, смутно, поэтому хочется бежать. Бежать так, чтоб пятки сверкали.

Раскрою такую тайну. Чем дальше от того, что **ЕСТЬ**, тем больше страдания. Такова жизнь. Конечно здесь "дальше" взято условно. Не зря народ говорит, что от себя не убежишь. Но ловко замаскируешься. Поразмышляйте на эту тему.

Начальник – менеджерам:

- Ты чего делаешь?

- Ничего!

- А ты что?

- А я ему помогаю!

И вот в таком виде происходит то, что многие считают развитием, совершенствованием. Все превращается в иллюзию деятельности, а между тем к себе ни шагу (ни взгляда). И самое интересное, как люди (вы) еще живы в таком режиме износа. Многие из вас (по работе или просто так) встречали фирмы, в которых все так как в анекдоте. Я тоже встречал подобное (до сих пор встречаю). И всегда поражался, как можно так долго на ладан дышать? Все очень похоже...

Поистине прекрасно творение названное **Человеком**. Все ему ни по чем.

Все будут заниматься чем угодно, кроме главного. Помните, мы уже говорили о главном? **И главное совсем не стать лучше, мудрее, здоровее, сильнее и т.п., ГЛАВНОЕ – понять, КТО хочет быть мудрее и т.п.**

Т.е. познать себя. Поэтому самопознание и зовется.

Почему же человек убегает от себя? А дело в том, что познание ассоциируется с исчезновением личности, Эго. Т.е. каждый человек неосознанно страшится потерять Эго. Сразу очевидным становится то, что борьба с Эго бессмысленна, так ведь? Связь увидели?

Рассказываю, кто не понял. От Эго можно освободиться только осознав свою истинную природу. Других путей нет. Осознав свою природу человек видит, осознает

иллюзорность Эго и освобождение происходит. Пытаясь бороться с Эго, вы боретесь с дымом, пламя от этого не покажется. Там где дым, там пламени нет. Чтобы пламя увидеть, нужно убрать лишнее, с дымом бесполезно сражаться.

Еще аналогия. Теннисист, сделав неудачный удар по мячу, начинает крушить ракетку. Все видели, да? Какого он ракетку крушит, когда понять надо **КТО** бил, а не **ЧЕМ**. Также и с Эго.

Когда вы начинаете смотреть в себя, вы встречаете бескрайнюю пустоту. И это пугает. Эго трясется от страха, колени стучат. И многие практики становятся просто бесполезными, ведь прерываются в этой точке. Как только коснулся пустоты, сразу убежать. Вот и видим, что народ пыжится годами, а ничего, так и несчастливым бегают.

Пустота - это не отсутствие чего-то, это бесконечность. Слова всего не передадут.

Пришли вы в комнату, там куча хлама. Вы в ней жили и привыкли. А потом приходите, а там **НИЧЕГО** нет, все убрано. Вы в шоке. Пустыня какая. Но тут просто чисто, а не пусто. Если вы с таким столкнулись уже в своих попытках смотреть в себя, то идите дальше, не останавливайтесь и тогда вы увидите, что **ЭТО** не пустота, это сама наполненность. В ней **ВСЕ**.

Если что-то непонятно или страшно читать, то пишите мне, я вас успокою:) объясню.

Это то, о чем говорит дзэн, суфизм, дао, Иисус, Будда и др. Просто понимать нужно.

Чем чаще вы будете смотреть в себя, тем больше понимания себя будет, понимания того, **ЧТО** делать, **КОГДА** именно. Возрастает чувствительность.

СТРАДАНИЕ.

Сегодня, мы попробуем понять, что есть страдание и что с ним делать, как быть. И сначала письмо:

Здравствуйте!

Я думаю, что тупость- это неуклюжесть ума. Человек управляет собой, как неповоротливой громоздкой машиной, не прочитав при этом инструкции. Оттого последствия его действий непредсказуемы.

Вопрос: почему не прочитал инструкцию?

Есть определенная категория людей, которые по жизни инструкции в руки не берут, и действуют наобум.

Признаюсь, что я тоже принадлежу к этой категории.

Почему я не читаю инструкции? Возможно боюсь, что не пойму нового.

Принимаю решение по старинке, исходя из прежнего опыта. Если приходит, что-то новое мне становится страшно, вдруг что-то не так сделаю, сломаю, потом ругать будут, отвечать придется! Вот и сидишь тупишь, набираешься смелости, чтобы принять новое и не бояться.

--

Олька

Многие думают похожим образом. Это не значит, что это плохо, просто так есть. Вся штука в том, что человек **САМ** сделал из себя громоздкую машину, с помощью своего верного усложнителя жизни, ума.

Можно такую аналогию привести. Есть топор, хороший такой, дерево рубит исправно. А можно топор наворотить (тюнинг провести). Ручка считывает отпечатки пальцев хозяина, цифровой индикатор считает количество ударов, датчик температуры вычисляет нагрев топорича, а лазерный целеуказатель помогает точно ударить. Вот то, что происходит. А теперь задумайтесь, **сколько времени потребуется, чтобы начать рубить?**

Пока нео-топор всё считает, можно кофе попить и подождать. И это то, что мы видим вокруг, люди стали тормозами. Обедают по звонку, на работу по звонку, ответы через пару лет.

В погоне за крутостью мы упустили нечто очень важное.

Инструкции - это не нечто бумажное, это познание и понимание себя. Когда есть понимание, то это и есть то, что названо у Ольги инструкциями. Но понимания нет. Почему?

Когда ты себя понимаешь, то со стороны может показаться, что действуешь наобум, но на самом деле наобум действуют те, кто вообще ничего не понимают, не чувствуют, не осознают. Это ведет их известными тропами. **Тупость - это нежелание себя узнать.** Увидеть **ТО**, что **ЕСТЬ**.

Чтобы действовать эффективно, наилучшим образом, нужно изучать пути своего ума (мысли, стереотипы, желания). Как появляется это, как пропадает, что происходит?

Страх относится не к новому, а к потере старого. Невозможно бояться того, чего еще не узнал, это от ума шаловливого. Страшно потерять, потерять то, что казалось таким верным, известным, правильным. И когда возникает возможность появления нового, то человек начинает цепляться за старое, за прошлое и возникает страдание.

Что же есть страдание? **Страдание это конфликт, а конфликт - это неадекватный ответ на жизнь.** Т.е. приходит нечто в вашу... а-а, давайте на примере сразу. Вот у Ольги приходит нечто новое в жизнь. Что она делает? Она начинает защищать старое, дряхлое, думая, что новое - противник старого. Тут же она пугается, что новое победит и старому придется уйти. И пугается еще того, что придется признать, что некоторое время делала не то, делала не так, ошибалась, в общем.

Из-за всего этого она начинает думать, что же делать? Принять или не принять? Трата сил, утомление. Принимает решение не принимать и остаться при старом. Но часть ее все же тоскует по новому и возникает конфликт. Конфликт в Ольге. И соответственно страдание, грусть.

Новое нельзя увидеть, понять с помощью мыслей. Мысль - это нечто старое, это ответ памяти, а память всегда в прошлом. Мысль ловит только старое.

Что же делать, если уже страдание имеет место быть? Что чаще всего делают? Стремятся поскорее избавиться от этого страдания, убежать, спрятаться, не видеть, не слышать. Но вот **ПОНЯТЬ** страдание никто не желает. И это ошибка. Понять страдание - это не значит найти причину, нахождение причины никому не помогло еще.

Понять - это значит увидеть то, чем страдание является, увидеть то, что есть. А это нельзя сделать с помощью анализа или логики, только спокойное наблюдение.

Не важно какое страдание. Меня интересует, почему оно вообще возникает в вас. Страдание - это, возможно, важное указание на неверность действий и на это стоит обратить внимание. **Хватит уже убежать!!! Сколько можно бояться себя, прятаться, не доверять, презирать???** Пора уже осознать себя тем, чем являешься!

Есть ли в вас страдание??? В чем оно заключается? Что вы с ним делать будете?

Многие в попытках убежать от страдания, убежать от того, что есть, начинают приносить страдания окружающим. Такие люди обожают все, что связано с гипнозом, управлением, манипулированием. Это помогает забыться, как алкоголь, сигареты. И вот так возникло то, что имеем.

Люди очень хотят помочь всем, но почему-то совсем не желают помогать себе. Страх себя пересиливает все желания. И человек пускается во все тяжкие.

Важно! Начать уже свое страдание, проблемы понимать, а не убежать от них. Проблему не просто решить нужно, а понять. Понять всю ее структуру. Когда вы это сделаете то обнаружите, что начали адекватно действовать и страдания уже нет.

Попробуйте, не просто читайте.

БОЯЗНЬ.

Убегать от себя многим кажется простым делом, но на самом деле это так трудно и многие из вас с этим справляются наилучшим образом. Из-за боязни узнать **ТО**, что **ЕСТЬ**, человек начинает себя жалеть, а это вообще явление повсеместное. Анекдот:

На входе в ночной клуб:

- Почему нельзя? Ты знаешь, кто мой отец? Ты пожалеешь! Мой отец - водитель троллейбуса. Пожалей, а?

Боязнь себя действует как катализатор для множества проблем и тумана страданий. Т.е. ступив на дорожку страха, вы автоматически вступаете на дорожку страданий. Это одна и та же дорожка.

Только представьте, страх себя. Что может быть бредовее? Когда начинаешь себя бояться, то постоянно ожидаешь чего-то ужасного от себя, весь на взводе, так сказать. А вдруг я что-то эдакое выкину, что подумают люди, а я в шоке буду. Начинаешь возводить стены вокруг себя, так люди становятся циничными, холодными. А внутри кипит, такой человек латентный агрессор. Он сам боится того, **ЧТО** может сотворить.

Все начинается со страха того пространства, той пустоты, которую может каждый из вас ощутить, если заглянет в себя. Просто сядьте и ненадолго посмотрите в себя. С мыслями не боритесь, пусть будут, смотрите дальше. И встретите то, о чем я говорю. Но многим даже **ЭТО** страшно. Страшно посмотреть в себя.

Приходит мужик после пьянки домой, быстренько открывает дверь. Пока жена на кухне, вваливается в спальню, раздевается, берёт самую большую книгу и ложиться в кровать и читает.

Заходит жена:

- Опять нажрался?

- С чего ты взяла?

- Придурик, положи чемодан на место и ложись спать!!!

И даже посмотрев в себя начинаем перед собой прикидываться, надевать маски. Перед собой же Положите чемодан.

Частая фраза: "У меня нет времени, чтобы начать собой заниматься, чтобы посмотреть в себя." Это не что иное, как страх замаскированный под занятость. Когда вы были ребенком, то просто говорили "**НЕ ХОЧУ**", "**БОЮСЬ**", сегодня вы говорите "**НЕ МОГУ**", "**НЕТ ВРЕМЕНИ, ЗАНЯТ**". Изменения на лицо.

Друзья, найдите уже время, посмотрите в себя, побудьте в тишине немного, что заметили, почувствовали. Пишите мне, присылайте свои страхи, ощущения. Мы их разберем. Это полезно, ведь это поможет вам самим осознать **ТО**, что есть, то, **ЧТО** вы избегали, старательно не замечали.

Обращение к себе (смотрение внутрь), помогает понять себя, осознать. **ТО**, что называется просветлением, пробуждением (часто встречали наверно в книгах), это есть осознание своей истинной природы. Смотрение в себя помогает создать условия для этого квантового скачка в понимании себя.

Тот, кто понимает себя, сразу видит и узнает тех, кто желает манипулировать им. Такого человека уже невозможно запрограммировать, никакой НЛПер не сможет управлять тем, кто осознал себя.

- Сергей, скажите, как Вы узнали, что дома есть кто-то чужой?

- Понимаете, в нашей семье не принято бить меня сзади по голове табуреткой!

Сейчас очень важно, чтобы вы писали, возможно что-то непонятно, может нужно что-то подробнее разъяснить, я готов давать, готовы ли вы брать?

То, что мы ЕСТЬ - это просто, мы подменяем эту простоту (хотим подменить) на сложность и в ней запутываемся, отсюда страдания, конфликты.

ТОРМОЗНУТОСТЬ

В чем основная остановка тех, кто пытается развитием заниматься? Т.е. задержка и тормоз. То, что тормознутость наглядна, можно и не спорить. Это видно сразу. Выражается это так: Человек тьму лет провел в медитациях и чакровращениях, а все такой же трусливый, нервный, себя не любит, социальная жизнь в развале. И таких множество. Вы тоже наверно встречали таких людей, ну хотя бы в зеркале.

Чаще всего развивающийся товарищ думает, что он-то не тормозит, он на всех парах бежит к свободе или некому призрачному счастью. А окружающие замечают, что все совсем наоборот, им виднее со стороны. Почему так? Человек.... т.е. **ВЫ** что-то начинаете делать, практики всякие пробовать, начитались книжек и вперед.

Занимаясь, вскоре приходит пора изменений, трансформаций, вы же опьянев от книжек и методик, **ДЕРЖИТЕСЬ** за то состояние, которое приносит удовольствие (явное или скрытое). Состояние, которое дают какие-то практики. Отсюда возникает двойственность, а значит и конфликты со страданиями.

Человек погружается в еще больший сон и все происходит так, как происходит.

Владелец ресторана официанту:

- Я смотрю, вон тот тип в углу уже минут сорок лежит на столе. Почему ты его не выкинешь?

- А я его бужу каждые десять минут, он просит счет и расплачивается

Вы много раз делаете одно и то же, повторяя, повторяя, повторяя. Все больше сомневаясь, страшаясь, страдая.

Я всегда видел и вижу, что человек **ХОЧЕТ** быть бедным, слабым, трусливым, страдающим. Всей душой, так сказать. И это проблема, которую не просто решать надо, а понять.

Почему вы застреваете начав познавать себя, свою истинную природу? Можно ли двигаться не застревая, можно ли шагать по дорожке и не сидеть у придорожных цветочков годами? Я чувствую, что можно.

Вам страшно отдать свои иллюзии, отдать свои комплексы, которые были с вами на протяжении нескольких лет. Вы так привыкли к ним, полюбили их. Часты случаи, когда ребенок, играя в компьютерные игры, начинал полностью забывать реальность, и погружался в мир своих героев, где для него была действительной боль, потери и т.п. Приводит это все к плачевному концу, ребенка в дурку помещают.

Но мало кто заметил, что с взрослыми также. Люди, которые **НЕ ЖЕЛАЮТ** взглянуть на **ЖИЗНЬ**, которые играют в свои страхи и рамки, веселятся в своем маленьком мирке цыпленка. Не вылупившегося цыпленка. И просто не хотят увидеть гигантский мир вокруг.

И вы действительно цените скорлупу. И когда приходит пора вылупляться, вы говорите: Э, нет, я тут посижу, там страшно.

И заклеиваете скорлупу. Вы предпочитаете смотреть сквозь скорлупку, видеть какие-то смутные очертания, слышать приглушенные звуки. Да вы трусливее цыплят. **Догадываетесь, ЧТО будет, если все цыплята перестанут вылупляться?**

И даже если вы сейчас говорите: " Да, все такие, но уж я то точно шагаю, большим шагами" Не морочьте себе голову. Это еще одна иллюзия. Все было бы совсем иначе, если было бы так, как вы говорите:).

На тренингах этот процесс виден следующим образом. Участник действует, действует, действует, находит некую область в себе (простор безмолвия например), ему говоришь "на тебе способ, шагай", а он "нет, не, не..." И все... И все дело в этом, решиться, довериться себе.

Учитесь доверять, решайтесь на многое.

Но ведь и тут тормоз, ступор. Человеку показываешь, на, бери, пользуйся. Так нет. " А вдруг не поможет курс, а вдруг, а если, а страшно". Помните про Остапа Бендера и его "деньги валяются на дороге, нужно только их поднять". Так вот. Посмотрите на дорогу, не бойтесь, это правда **ОНО**, поднимите уже. **Во всей жизни доверие!!** Самим себе

СВОБОДА ОТ...

Сегодня мы попытаемся прочувствовать что есть свобода и как ей быть в нашей жизни. А пока письмо:

Уважаемый Сергей!

Уже некоторое время читаю Вашу рассылку. Интересная она. Но с другой стороны уже противная, Вы уж не обижайтесь. Но пока что любопытство пересиливает чувство отвращения, и я не отписываюсь :) Да, я все понимаю, разумеется, большинство людей - законченные бараны (но мы-то с вами не такие, правда? ;)), но послушайте, стоит ли им так прямо об этом говорить? Часть баранов может ведь и обидеться. Подписчики уже поняли, что они бараны, по моим расчетам, выпусков 20 назад, а Вы им все рассказываете :) Пора тему развивать, ведь развитие - это Ваш хлеб ;)

А у Вас здорово получается учить их жизни! И еще, что мне особенно нравится - умудряться брать за это деньги. Как будто предлагать костыли людям, которые умеют ходить, но по каким-то причинам думают, что не умеют. Представляю, сколько восторженных отзывов будет с семинара "излечившихся калек". Bravo, маэстро! Странно, правда, зачем такому продвинутому гуру возиться с баранами и вступать еще с ними в товарно-денежные отношения? Неужели у такого открытого Вселенной человека не нашлось другого способа существования, кроме как учить людей тому, в чем сам ничего не смыслишь?

У вас как у самого-то со здоровьем? С внутренней силой? С любовью? Нормально? Ну тогда займитесь лучше саморазвитием, вместо того, чтобы проповедывать развитие другим, строчить однообразные рассылки и читать анекдоты на анекдот.ру. А если чего где в жизни пойдет не так - обращайтесь. Я Вас с готовностью научу жизни. Недорого.

*Всех благ,
Shiela*

Во-первых, никогда баранами я никого не называл. Нет никаких баранов. Разве можно человека назвать бараном за то, что он чего-то не замечает, не видит. Это такой же творец. Нет никаких "калек", как выразилась Shiela. Очень интересно, что за расчеты, по которым вы поняли, что 20 выпусков назад все **всё** поняли???

Если человек видит **НЕЧТО** там, где его нет, то это из разряда галлюцинаций. Что вы так жизнью недовольны и огорчены?? Не выходит у самой? Бывает. **Так поучитесь, вместо того, чтобы бросать нелепые фразы.**

Видимо вы не поняли мой подход к тренингам и семинарам. Я там никаких костылей не предлагаю. Наоборот, выбиваю их, у кого быстро у кого потихоньку, но задача **УБРАТЬ КОСТЫЛИ**. Это труд, за который нужно платить, причем, не обязательно деньгами. И видимо вы поверхностно читаете рассылку, про то, что человек **ВСЕ** может и **ВСЕ** уже есть, я пишу постоянно.

Я всегда делал и буду делать то, что чувствую, то, что сейчас нужно и необходимо. И прошу гуру меня не называть, я **НЕ УЧУ**. У меня можно научиться, что важнее. **Я не проповедую развитие, поймите же**. Я предлагаю вместо того, чтобы копаться во внешнем, в комплексах, страданиях, **ПОНЯТЬ** и **УВИДЕТЬ ТО, что ЕСТЬ**. Это две большие разницы (как одесситы говорят).

Возможно для всех интересен ответ на последний абзац письма. У меня в жизни (здоровье, любовь), все прекрасно, чего и вам желаю. А юмор очень важен и нужен. Какая разница, откуда он взят, улавливайте смысл, зачем бредом заниматься. Есть много источников, откуда я беру анекдоты и притчи, зачем искать **ОТКУДА**, найдите **КУДА**, тогда и поймете.

К свободе, к теме. Автор письма имеет некие представления о том, как **БЫТЬ ДОЛЖНО**, а я не попадаю под эти рамки, вот и конфликт у нее. Это не значит, что это плохо, не будем делить. Только я всегда буду стараться выбиться из представлений людей о том, каким я должен быть. Разрушая эти представления.

Когда есть некий образ человека, то ты и общаешься с этим образом, не с самим человеком. Привязанность к образу, как и привязанность ко всему - это уже не свобода.

Свобода - это не идеал. Идеал создан умом, он иллюзорен, как и все образы и представления. Свободу нельзя достичь, ее нельзя добиться. Насилием, напряжениями, сопротивлением, борьбой не узнать свободы.

Привет, Сергей!

Я много читал про свободу духа, про то, что можно не зависеть от всего окружающего. И всегда хотел стать свободным. Я что-то делал, какие-то методики, практики, но ничего не получалось. И вот у меня вопрос КАК стать свободным, что сделать нужно для этого? А то я уж замучался, это приносит страдание.

Володя

Володя, тут вопрос не в **КАК**. Это нужно понять. Дело не в том, **КАК** достичь, а в том, **ЧТО МЕШАЕТ СВОБОДЕ БЫТЬ?** Иди через это и ты увидишь. Свобода есть с самого начала, как и счастье, любовь. Физически ты будешь зависеть от многого, от еды, от воды и т.д. Но внутренне, психологически можно и нужно (это естественное состояние) быть **СВОБОДНЫМ**.

Сама свобода есть единственное средство обрести свободу. Добиться свободы нельзя. Эта борьба несет лишь страдания, что мы и видим из письма Володи. Он уже страдает, от того, что никак не добьется. Дело не в усилиях.

Для многих свобода - это некое удовольствие, которое можно получить и наслаждаться. И человек начинает искать это удовольствие, бороться за него. Все помнят случаи из истории, когда люди убивали друг друга за свободу. Но свободы так и не обретали. Поэтому я и говорю, что дело не в усилиях, борясь, вы лишь создаете новые конфликты.

Каждый конфликт - это страдание. А страдание - это не то чего вы искали, верно? **Свобода - это не некое приобретение, это даже потеря**, потеря ненужного, того, что названо костылями в первом письме.

Так как же подступиться к этому естественному состоянию? Тут есть пара вариантов. Самостоятельно открывая и осознавая свои барьеры, фильтры, противоречия и т.п. что ведет за собой освобождение от них. Либо найти того, кто свободен и в составе группы или индивидуально заниматься у него. Этот человек не должен стать для вас гуру или авторитетом, совсем нет. Этот человек просто светильник, который будет освещать вам вас же самих, создавать условия для изучения.

Это на самом деле не сложно, важно приступить к этому, найти в себе смелость шагнуть к самому себе, отбросить костыли сомнений, страхов.

Свобода - это отсутствие привязанностей, страхов, сомнений, рамок. В состоянии свободы вы всегда творцы. Но поймите главное, свобода **УЖЕ ЕСТЬ**. Просто иллюзии

мешают вам самим же. Увидев иллюзии, осознав их, рассмотрев и поняв, вы осознаете свободу.

О свободе бесполезно думать, размышлять. Любые ваши представления о свободе - это очередной образ, которые совсем не отражает реальности. Гораздо важнее для вас понять, **ЧТО** свободой не является, это вы можете сделать, это просто. Попробуйте это увидеть, узнать. Это будет неоценимо для вас.

А там где есть свобода, там и любовь во всей своей красе. Только лишь в состоянии свободы, можно действительно **ЛЮБИТЬ**, а не делать вид, или размышлять о любви.

Осознав все свои противоречия, все свои боли, проблемы и комплексы, вы вдруг оказываетесь в состоянии единства, радости, любви и .. **СВОБОДЫ**.

ТРАНСФОРМАЦИЯ

На часах 4:50. Раннее утро. Иногда индивидуальные занятия затягиваются до утра. Очень важна простая беседа, правильные вопросы, которые подводят к осознанию.

Есть целое. Все наверно согласны, что есть, да? И все частички целого, также являются целым. Цельные они (иначе быть не может). Каждый из нас является частью целого, а значит целым. Но что же происходит, откуда тогда берутся конфликты, разделения, противоречия, страдания? Все просто. Частичка целого может быть искаженной, если ее изолировать от целого, выделить. Что мы и видим, верно?

Страдания есть там, где есть изолированность от целого (бога, вселенной, истины; как хотите). Мы сами себя выделяем(эго), ограничиваем, обносим колючей проволокой и нервно плачем. Театр абсурда.

Ответ про тормознутость и отзыв о семинаре в Москве:

Здравствуй, Сергей! Был на твоём семинаре в Школе Предпринимателей в Москве. Нам это действительно было нужно. Могу сказать, что Больше впечатлений у меня от тебя, как человека (насколько удалось прочувствовать) и как лектора;) Мне понравилось. По содержанию очень действительно интересно, что твой подход к развитию человека не содержит в себе различных религиозных течений. По твоему рассказу можно судить, что ты уже "наелся" этого. Очень познавательна тема ЭГО и его проявления, ведь многие даже не различают понятий эго и эгоизм. Я все больше в последнее время узнаю о людях с таким видением развития, как у тебя, все-таки не зря ищут. Остается дело за практикой. И здесь я перехожу к ответу на вопрос о "Тормознутости". На рассылку подписался после семинара и увидев этот вопрос, ответить решил здесь, т.к. актуальность этого вопроса-проблемы для меня стоит на первом месте, и не только в личном развитии, но и в бизнесе. Итак, в личном развитии у меня присутствует элемент изучения разных техник, но не применения их, здесь особенность разума накапливать знания в копилочку, откладывая собственно практику. Затем, не хватает осознанности, мысли крутятся по кругу, что вроде бы надо, сам же решил, а все откладываю и откладываю. Причем при этом тратится впустую энергия и накапливается раздраженность на себя. А пишется же во многих книгах, что изучили технику и делайте, делайте ее. Иначе внимание рассеивается на целые наборы техник. Хочу съездить на твой выездной семинар, погрузиться целиком в тренировку осознанности и других техник. ПС: не уверен, что по формату рассылки изложение тормозов в действиях во внешнем мире, если интересно, дай знать, могу написать.

--
Алексей

<mailto:aklenin@mail.ru>

Очень частое явление, когда происходит накопление без применения. Спрашивается, зачем копить? Желание копить, копить, копить знания - это один из путей **ПОБЕГА** от самого себя. На это стоит обратить внимание. Чем больше изощренных практик, тем замкнутей вы. Часто наверно встречали системы, где 5 ступеней и еще ступени Мастеров? **Вот это оно, убегание.**

Многие начинают зачитываться эзотерической литературкой, священными писаниями ит.п. Это тоже побег. В такой ситуации, как у Алексея, нужно срочно перестать читать книги о саморазвитии и т.п. Отключив поток на входе, можно понять, **А ЧТО ЖЕ ЕСТЬ?** И начать применять, внедрять.

Внедрение всегда иной процесс, чем накопление. И тут ум начинает мешать. Это можно увидеть самому на таком примере. Берете ведро, наливаете холодной воды и выливаете на себя. И внимательно наблюдайте. Если, после того, как вода налита, вы некоторое время собираетесь с духом, и только потом выливаете, то вы очень **УМНЫ**!), но тормознуты.

Те, кто уже привыкли обливаться, делают без пауз, либо те, кто спонтанно действуют. Это не значит, что ум это плохо. Он есть, но не молоток должен управлять рабочим, а наоборот. Как считаете?

Все уже знают, что от теории мало толку. И только в действии может быть трансформация. Трансформация - это изменение. Трансформацией я считаю освобождение от предрассудков, ограниченности. Это не значит **ПОДАВИТЬ, СЛОМАТЬ**, это значит выйти за пределы, этих ограничений.

А чтобы освободиться, надо сначала изучить эти стены, понять и осознать все свои противоречия, сомнения, страхи, блоки. Понимание этих стен приводит к исчезновению их. Не нужно себя мучить, пытаться, насиловать.

Что же мешает трансформации, ведь многие хотят, но ничего не выходит? Толпы людей считают, что развиваются, но очень редки случаи осознания целого. Ну, в-первых, многие не хотят осознать.

«Ты должен понять, что большинство этих людей не готовы к тому, чтобы их отключили от источника питания. А многие из них настолько привыкли, настолько безнадежно зависимы от системы, что они будут бороться, чтобы защитить ее».

- Морфеус (из фильма «Матрица»)

А во-вторых, трансформация кажется таким сложным понятием (да и словом), что искатели начинают делать сверхусилия, сложные техники выполнять, рыскать в поисках Учителей, брать тьму обетов на себя. И получается хождение по малому кругу, что создает иллюзию некоторого движения.

Все просто и то, что может помочь тоже просто. Смысл многих упражнений, которые я даю в том, что они создают условия для наблюдения, ускоренный вариант. Это все равно что потормозить спящего. "Эй, вставай! Смотри, что вокруг"

Еще один ответ:

Здравствуйте, Сергей! Спасибо Вам за полезную и интересную рассылку.

Что можно ответить на вопрос «Что меня тормозит и в чем я торможу?»?

Я вот тут покопался в себе немножко и пришел к следующим выводам.

Основная моя проблема – это проблема выбора. Никогда не могу толком понять, чего я конкретно хочу. Хочу в смысле действительно истинных и нужных для меня желаний и потребностей. Более уверенно могу сказать, чего не хочу :) Например, точно знаю, что не хочу работать там, где сейчас работаю. И знаю точно, что скоро уволюсь. А вот куда дальше пойти, куда податься - не знаю. Есть только смутные ориентировочные представления о своем дальнейшем развитии и жизнедеятельности. Стараюсь прислушиваться к своему внутреннему «Я», к своей интуиции, но пока получается не очень :)

Отсутствие конкретики приводит к еще одной «заторможенности» - мнительность в принятии решений (хотя по жизни я активный человек). Но когда точно определяюсь – действую быстро и конкретно.

Еще один мой грешок – неорганизованность и некая неуверенность в себе, что тоже является неким тормозом в моей жизни. Никак не могу приучить себя к самодисциплине, вечно жеду до

последнего.

Но над всем этим я сейчас работаю, стараюсь глубже познать свою внутреннюю природу, стать более осмысленным. Понимаю, что не плохо было бы пройти Ваш курс «Познание неизвестного». Возможно попозже запишусь (сейчас прохожу немного другой курс, два сразу, боюсь, не потяну).

Если посчитаете нужным использовать письмо или какую-то его часть в рассылке, возражать не буду :)

Еще раз спасибо и успехов Вам!

С уважением, Евгений!

Что есть сомнение? Паника в головушке, хаос мыслей и к каждой вы цепляетесь. Поэтому происходит задержка и длинная пауза. Неопределенность, желание везде и сразу - это тоже побег от себя. Остановитесь, Евгений, оглянитесь, посмотрите на себя, **ЧТО** видите? Зачем вам сразу два курса? Выбрали один и занимайтесь, куда вы торопитесь? Или не одним тогда не занимайтесь.

Само желание спешить тормозит вас.

Обилие желаний говорит о том, что чувствительность задавлена в дальний уголок. Обратите внимание, перестаньте торопиться, успокойтесь, возьмите лучше отпуск, на природу езжайте.

Создать суету и видимость активности, создать занятость и "дела" - это классный способ убежать от того, **ЧТО ЕСТЬ. А что тормозит вас?**

1. Чтобы освободиться от недостатков, стереотипов, противоречий, глюков и т.п. нужно их увидеть во всей красе, осознать, понять.
2. Суета, занятость, торопливость, "важные дела" - это ваши инструменты в избегании и прятках от того, **ЧТО ЕСТЬ** (от себя).

ЦЕЛИ. СВОБОДА ИЛИ РАБСТВО?

*Он всегда был **ЗАХВАЧЕН** какой-либо целью. Поставив цель, он упорно и стремительно бежал к ней, бежал не видя ничего и... достигал ее. Он испытывал чувство восторга и счастья, но когда цель была достигнута, к нему приходила грусть.*

Но он вскоре нашел способ ухода от грусти, от этой необъяснимой тоски. Он начал придумывать новые цели, еще и еще. И вся жизнь превратилась в гонку, погоню за призрачными желаниями. Тоска и грусть возрастала, и погоня за целями уже не помогала. Он стал седобородым стариком, которому оставалось теперь в мучениях и страхе, в сожалении и депрессии доживать свой век...

Понаблюдайте за своей реакцией на этот маленький текст. Не подумайте, а наблюдайте. Это очень важно и полезно. Как чаще всего реагирует человек на **ЭТО**? Многие из вас наверно подумали-сказали следующее:

"Как же так? И как же жить тогда без целей то?", "Чем же мы от животных отличаться будем?", "Это недостойно человека, влачить бесцельное существование!" и т.д.

Но давайте попробуем понять это. Не будем говорить, нужны ли цели или нет. Беспристрастно, хорошо?

Что есть цель? Цель - это некая количественная фантазия, которая должна произойти к определенному сроку. Это созданное умом желание чего-то, отличного от того, что **ЕСТЬ** сейчас. **Т.е. цель в данный момент нереальна, так ведь?**

Чтобы сделать цель реальной мы прибегаем к неким средствам воплощения этой цели. Средства - реальны, они есть уже сейчас, в данный момент.

Внимание! Мы не философствуем в данный момент, это очень важная и практическая тема, применение ее в жизни значительно упростит достижение нужных вам целей. О том, как примените, хотелось бы потом прочитать.

Как поступает типичный товарищ? Придумывается цель и наш товарищ(вы) начинает эту цель смаковать. "Ой, какая у меня цель, всем целям цель. Посмотрите, какая она, вот такой я". Т.е. исходя из вышеописанного, товарищ погружается в нереальное и нереальным хвалится. А средства в тот момент не замечаются, на них внимания ноль, а значит, и действия нету.

Кто-то наверняка сейчас подумал: "Ну, я не такой" Конечно, вы **ТАКОЙ**!) У не такого мыслей таких не возникает.

Из всего этого выходит, что цель не такая уж и важная штука, верно? Теперь мы видим, что средства достижения гораздо важнее, т.к. относятся к реальности.

А как же "*Цель оправдывает средства*"? **Бред многих поколений.** Не достичь мира с помощью войны, любви с помощью ненависти. И несколько тысячелетий в этом, я думаю, всех убедили. Согласны? Значит, **каковы средства, таковы и результаты?** Или нет?

Не являются ли средства неотъемлемой частью цели? Одним и тем же.

Надеюсь, вам теперь стало видно, почему вы не реализовали многие свои цели. Но это не единственная причина. Как возникает большинство наших целей? Возникает некое желание(которое возникло от СМИ, ума или кого-то еще) и начинает обретать конкретный, четкий образ, который и становится целью.

Но бывают цели созданные спонтанно, интуитивно. В такой момент вы просто **ЗНАЕТЕ**, что это надо делать, сделать и в **этот** срок и **ВСЕ** получается. Если в первом случае цели редко достижимы, то во втором почти 100% вероятность.

Почему же так мало целей интуитивных, и так много целей навязанных, случайных? Чувствительность, сенситивность подавлена нами самими. Поэтому не чувствуем, а заполняем себя для галочки чем-то сомнительным.

Мы выяснили, что цели нужны, выяснили почему мы их не достигаем. Теперь давайте выясним, почему мы становимся рабами своих целей.

Для 99% людей процесс достижения цели - это еще один способ убежать от самого себя, способ занять себя, наполнить чем-то возникающую пустоту в себе. Только бы не смотреть в себя, главное не останавливаться, бежать и бежать. **Жизнь этих людей сплошное страдание и разочарование.** Вспомните, как вы разочаровывались в том, чего достигли большими усилиями. Такое хоть раз бывало у всех.

Когда вы стремитесь убежать от того, что **ЕСТЬ**, вы становитесь заложником своих целей, ведь без них вам туго жить, без них вы начинаете сталкиваться с **СОБОЙ**, что очень болезненно. И теперь цели вами управляют, идеи, помните, нереальное. Управлять начинают фантазии, иллюзии.

Но велико творение и все же иногда прорывается в сознание вопрос "Зачем я это делаю? **ЗАЧЕМ?**" И приходит кризис, депрессия. У кого-то из вас уже пришел кризис, верно?

В таком случае цели - это ваша клетка с толстыми прутьями.

Как понять, прячешься ли ты от себя в своих целях или **ДЕЙСТВУЕШЬ**? Это может показаться очень сложным, но проще, чем вы думаете. Тут разные и очень индивидуальные симптомы могут быть. Это может быть торможение в реализации цели, лень, отсутствие паузы между двумя целями и др. Напишите мне о том, что происходит с вами, чтобы более конкретно вам ответить.

Тут просто буквами не расскажешь, надо показывать, обсуждать в группах. **Мой подход следующий:** Использовать движение к цели для видения **ТОГО**, что ты **ЕСТЬ**, для самопознания. Цели могут быть любыми, важен подход.

Подытожим:

1. **Важны средства, а не цели. Каково средство - таков и результат!**
2. **В погоне за целями мы теряем нечто очень важное**
3. **Дабы отличить реальное от выдумки, нужно высвободить чувствительность, Интуицию**
4. **Цели реализуются ускоренными темпами, если подходить к ним познавая себя**

СНОВА ПРО ЦЕЛИ

На прошлый выпуск про цели пришло немало писем. Видимо это очень волнующая тема для многих. Сегодня мы попробуем еще глубже понять эту тему. Вот письмо:

Здравствуйте, Сергей!

Читаю вашу рассылку - нравится, хотя и вызывает порой противоречивые чувства.

Но эта зацепила.

Начала читать и чувство протеста возникло в душе, отторжения. потому как подумала (в вашем это стиле), что сейчас будут говорить что цели не нужны. Так уж вышло, что долгое время я жила без определенно поставленных целей. Не могла себя заставить сесть и написать список... хотя бы маленький... всё никак руки не доходили... вот так я и жила.

Мучалась что не знаю чего хочу. Не знаю куда, в каком направлении двигаться по жизни... энергия расходовалась хаотично. Недавно прошла курсы. Обязательным условием там было составление списка целей, хотя бы простого, можно на день... оказалось что много у меня целей! :)

Это не фантазия, наверное в каком-то смысле цель - это и есть часть смысла жизни и каждый определяет их для себя сам. То есть цель, как верно было замечено, уж не помню у вас ли, это вовсе не конец, это путь... путь к тому к чему мы стремимся. Это возможность упорядочить, направить энергию, внимание в нужном нам русле.

Вы задали вопрос насчет зачем я это делаю(по поводу целей), так вот иногда мне приходит другой вопрос... зачем я живу? Когда жизнь наполнена целями, т.е. смотреть маленькими смыслами жизни - такой вопрос возникнуть не должен. Просто нужно ставить цели которые идут от души, которые действительно хочется и не стоит одной цели посвящать всю жизнь... жизнь не должна быть зациклена на чем-то одном. Всегда стоит стремиться развиваться в разных направлениях. Пряма как ваша рассылка :)).

"Не являются ли средства неотъемлемой частью цели? Одним и тем же."

Вовсе нет! Средства могут быть самой целью для достижения ещё более высокой цели, но уж никак не могут являться самой целью.

Например - я хочу купить квартиру, для этого средства достижения являются деньги - взять их - заработать - заработать на любимой работе приносящей удовольствие и хороший доход (в данном случае любимая работа может становится целью, как одним из кирпичиков в достижении покупки квартиры, но так же любимая работа может быть и сама по себе целью, но ведь работа и квартира - это не есть одно и тоже!).

Думаю так.

--

С уважением, Oksana.

Надеюсь, все читатели заметили удивительный момент. О нем позже. У многих происходит подобным образом. Сначала человек живет себе просто, потом узнает, что нужны цели ("А то как же жить?") и начинает составлять списочки. И это очень хорошо, это позволяет многое о себе узнать, об уме своем.

Замечательные слова: Цель - это путь к тому, к чему мы стремимся. Это сказал не я. Но это снова показывает, что средство целью является. Идем дальше. Когда жизнь

наполнена тьмой целей, то вопрос "Зачем жить, зачем мне все это" редко появляется, ведь некогда ж, трудиться надо.

Сидит работяга на дереве и пилит сук, на котором сидит. К нему подходит человек.

- Эй, зачем сук пилишь, ведь ты на нем сидишь, упадешь ведь.

- Отстань, иди своей дорогой. Некогда мне, работать надо.

Тут вопроса не возникнет. Гонка за целями погружает в сон, в еще больший сон. И еще раз, это не значит, что цели **НЕ НУЖНЫ**. Нужны.

И вы сами говорите, что средства являются целью. Прочитайте свое письмо. Надеюсь, все это заметили. Это не значит, то Оксана сплеховала, так все ведут себя. Не видим то, что рядом, прямо **ТУТ, СЕЙЧАС**.

Расскажу, почему средства и цель - это по сути одно и то же. Это как причина и следствие. Каждая причина является следствием. Не согласны? Показываю. У вас кончилась зубная паста, это следствие того, что деньги закончились. Вы уже месяц не чистили зубы - это следствие того, что паста кончилась. И вот зубы выпали - это следствие того, что не чистили месяц зубы. Понимаете?

Это бесконечная гонка. И только ум может это придумывать, желать выискивать причину. То же и с целями. Каждая цель - это средство для другой цели и т.д. Это та же вечная гонка. Желание и удовлетворение его, та же гонка. Все то же самое.

Жизнь не должна быть зациклена не только на чем-то одном, но и вообще зациклена хоть как-то. Жизнь это словно ручей, всегда свеж и нов и привязанности делают его затхлым болотцем. И с этой точки **ЦЕЛЬ** - это отвратительная вещь, **КОГДА ВЫ К НЕЙ ПРИВЯЗАНЫ**. Когда вы привязаны к результату, паникуете, жаждете.

Цели должны реализовываться легко, без чрезмерных стремлений и усилий, без конфликта. Это возможно, этому много подтверждений. Чтобы было так, освобождайте чувствительность свою, интуицию. Все ресурсы есть для этого.

И в продолжении темы про цели еще одно письмо:

Доброе время суток!

Некоторое время назад у хорошего друга моего мужа появилась жена, событие радостное для него, но как оказалась, не совсем для меня. Проще всего дискомфорт в отношениях с ней можно объяснить тем, что девушка моложе нас всех на 10 лет (ей 20) - максимализм, поиски себя и прочее. Так я пыталась объяснить себе свое раздражение в ее адрес. Но между тем я думала, что в жизни ничего не делается просто - так и здесь, есть более простое объяснение, чем глубины психоанализа (работа ума - объяснит чего хочешь и как удобно), интуиция подсказывала иное. В частности, девушка просто помешана на планах, если что-то сбивается хотя бы на минуту, то она начинает нервничать и заводить всех вокруг. И тут я читаю, что цель - это клетка. Ведь это так просто - поставив цель, человек надевает на себя шоры (как у лошадей) и видит перед собой только одну дорогу, а других возможностей просто не замечает. Я, кстати, была просто удивлена, когда осталась наедине с собой и пришло чувство, будто ты везде, чувство что доступно все, только протяни руку, какое-то всеобщее сознание, а ты в нем купаешься, как в море.

Мне кажется, что жена друга наглядно демонстрирует человека с целями и планами, плюс ко всему девушка вегетарианка и занимается йогой - довольно тривиальное сочетание. Здесь явно попахивает авторитетом, которому человек слепо доверяет себя и свой выбор. Недавно услышала от нее рассуждение, что муж должен зарабатывать деньги, ну а жена тратить и не думать о них. Мне стало совсем скучно - человек настроил себе планов и целей, каких-то мудреных правил жизни и питания (типа здоровый образ жизни), ограничил себя там и...

Самое интересное, ее отношение превосходства к окружающим - все вокруг ведут нездоровый образ жизни и т.д. Признаться, у меня была паника - неужели и я такая же (в чем-то), это же живешь в тюрьме, находясь на свободе.

Частенько задавала себе вопрос - а что плохого в целях, и тут же отвечала - а что хорошего, когда человек добровольно ограничивает для себя все разнообразия мира своим узеньким "хочу". Вот такие мысли. Спасибо за внимание к ним, оно для меня очень ценно.

С уважением, Ирина Любимова

Очень точная фраза, Ирин! "**Работа ума - объяснит чего хочешь и как удобно**". Так ведь и происходит. Встретил **НЕЧТО**, что может разрушить твои ложные представления о себе, и испугался. "Аха, это наверно вот это, вот таким термином называется и т.п." Кто замечал подобное в себе или окружающих, отзовись?

Терминология успокаивает в отношении к чему-то неизвестному. Успокаивает, усыпляет, а значит, скрывает **ВАЖНОЕ**. Подскажу, истину скрывает!

С точки зрения многих, эта девушка из рассказа Ирины - образец перспективного человека. И, действительно, так многие считают. Но, если вы не можете жить без постоянного движения, без постановки целей и дороги к ним, то тут есть о чем задуматься. Это очень опасно.

Можете проверить. Сядьте на диванчик(кресло и т.п.) и в течении 30 мин. не делайте **НИЧЕГО. ВООБЩЕ!** Полное безделье! Понаблюдайте за своими ощущениями и порывами, результатами делитесь обязательно.

Когда человек начинает считать себя целями, т.е. "Я есть некая цель", я бегу к ней, то он теряет себя, отворачивается от себя. Наедине с собой такому человеку скучно и он стремится всячески себя занять, отвлечь. Страшно ведь...

Состояние, которое возникло у Ирины, это очень важное событие. Ирина, продолжай наблюдать, смотреть в себя. Действительно доступно все, все уже есть, просто не хотите видеть.

Я еще раз повторю. **ЦЕЛЬ** - это **НЕ ПЛОХО**, они могут быть. Но давайте правильно подходить к ним, без фанатизма так сказать. К целям относится следует так, как они заслуживают, спокойно, как к пунктам карты.

Вот вы выехали на авто, вам нужно попасть в некую точку города. Допустим, на Красную площадь в Москве. Вы поехали. Дорогу вы знаете, в вас нет паники, что Красная площадь убежит или исчезнет куда-то. Если вы чувствительны, чувствительны, то избежите пробок на дорогах и спокойно доберетесь до нужной точки.

Но даже тут люди паниковать начинают, вот уж чудо. Ой, а вдруг то, а вдруг сё, ой, ой, ой. Без фанатизма. Что случится, если вы на Красную площадь не попадете? Что произойдет?

У вас есть карта (стратегия, цепочка целей) и вы шагаете. Но и карта может быть не нужна. Я по Москве интуитивно перемещался. Адрес места, где я жил, я совсем забыл, но чувствовал, куда и где. Поэтому стратегия нужна до поры до времени.

А бывает еще так. Захотел ты на Красную площадь, пошел, а по дороге вдруг свернуть захотелось. Ты, как прилежный "стратег", не свернул, а потащился дальше, к **ЦЕЛИ**. Но там за поворотом был дядька, который деньги раздавал стоя на стульчике. Или на площади тебя авто переехало, а за поворотом было бы приятнее. Поэтому карта не важна. Важно **ТО**, что **ЕСТЬ**. Вы то есть.

В этом опасность того, что называется **ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬЮ**. И именно тут цель становится клеткой, шорами.

Умение реализовывать цели включает в себя высокую чувствительность(интуицию), гибкость, открытость.

Если же вы зажаты, скованы, напряжены, нервны, жестки, то страдать будете много и долго по дороге до цели. Все справедливо и честно, верно?

Есть еще моменты, которые упрощают реализацию целей, но об этом имеет смысл говорить индивидуально. Во время личных встреч.

Понятно теперь, почему так важно чувствительность повышать, доверять себе???

КАЖДЫЙ ВИДИТ ТО, ЧТО ХОЧЕТ УВИДЕТЬ.

Два мужчины начали ссориться в этот теплый, хоть и не солнечный день. Третий товарищ сидел на лавочке, и, казалось, не замечал ссоры.

Мужская ссора очень часто быстро превращается в драку. Вот и тут цепляясь друг за друга, выкрикивая фразы не вошедшие в классическую литературу © Два, возможно, друга метелили друг друга от души.

Конфликт быстро угас, один мужичок ушел, унося с собой початую бутылку пива. Но вскоре пришел снова и видимо извинился, потрепав по-дружески плечо недавнего соперника. Третий же товарищ сидел, не замечая ничего, для него это было привычно.

Разные письма приходят. Некоторые читатели читают, что мои выпуски оскорбительные, некоторые считают, что выпуски мои скучные, многие считают, что получают пользу. А пишу я так, чтобы каждый смог увидеть себя.

Не некие образы себя, не ложные представления о себе, а заглянуть в самую суть, в центр.

Здравствуйте, Сергей! Спасибо за ответ и особенно за концовку письма... очень тепло от этого становится на душе.

Не смогла я 30 мин. уделить ничегонеделанию... то уборкой занялась, то с собакой поиграла. Бывает могу ничего не делать, но я ж в тот момент думаю или мечтаю! Это считается? :) А медитации?

Да, мне сложно вообще себе время уделить... вечно куда-то бегу, спешу... не могу усидеть на месте... От вашей рассылки стала больше задумываться над действиями, над ощущениями, стала более осознанной.

У меня не получается расслабиться и отпустить цель... если чего-то хочешь то все мысли о том :).

Вчера говорили с подругой по поводу разных тренингов личностного роста, она говорит что как правило число участников не превышает 15(в крайнем случае 20), а у вас сколько обычно присутствует на семинарах? Спасибо.

С уважением, Oksana

Почему я предлагаю вам писать мне, рассказывать о том, что получается или в чем проблема? Хотя бы для того, чтобы получить капельку тепла.

Ничегонеделание предполагает ничегонеделание ©. Т.е. никакая это не медитация. Это просто пассивное наблюдение за тем, что происходит. В вас, вокруг.

И это очень мощная штука. Уже столько выпусков минуло, а так никто и не побыл наедине с собой в тишине. Ребята, попробуйте, пожалуйста ©, поделитесь впечатлениями.

Оксана, задумываться над действиями не нужно, осознавать, это полезно, а *задумываний* и так много. Человек выполняет некое действие, начинает думать над действием, потом еще думает над *думанием* и т.д. И это факт повсеместный, большинство людей так и живет.

Все наверно, знакомы с историями спортсменов, которые в бизнес ушли. Очень успешные ребята чаще всего, верно? А почему? Не потому, что их учили добиваться цели, не потому что выносливость и соревновательный дух. А потому что их учили не думать, или не учили думать. Принял решение – **ДЕЙСТВУЙ!!!**

Чтобы расслабиться и отпустить цель, начните **ДЕЙСТВОВАТЬ** и **НАБЛЮДАЙТЕ** за всем. Оксана, смотрите на то, как вы волнуетесь, поймите это состояние, понаблюдайте его.

Основная проблемка в том, что, приняв некое решение, поставив цель, человек начинает смаковать эту цель, погружать в мечтания о результате. А когда вы, просто начнете реализовывать ее, то мечтания улетучатся.

Поэтому **ХВАТИТ** мечтать – **ДЕЙСТВУЙТЕ!!!**

На моих тренингах бывает от 25-35 человек в среднем. Это на вопрос про кол-во участников.

Ум человека с радостью адаптируется к ситуациям в жизни. Т.е. если человека долго пинать, бить палкой, подгонять, давай, мол, цели реализуй, то через некоторое время он начнет от этого получать удовольствие, кайф ловить. И, стало быть, уже не будет ничего реализовывать, ведь удовольствие кончится.

Понаблюдайте это в себе, посмотрите, что вас вдохновляет.

Напали на человека в подворотне. Он что делает? «Мир ужасен, куда милиция смотрит?» и т.п. И не задаст иного вопроса **СЕБЕ**.

Каждый видит ТОЛЬКО то, что хочет видеть.

Каждый воспринимает эту рассылку так и только **ТАК**, как ему хочется. А почему бы не воспринимать ее так, как **ЕСТЬ**??? Что мешает вам?

Помните, я про открытость говорил, про то, что, приходя с открытым сердцем, ты можешь **ТУТ ЖЕ** быть трансформированным. Прочувствуйте, осознайте это.

70-90% информации в этих статьях просто оседает на фильтрах ума. Не проходит. О какой трансформации речь? Пробуйте то, что рекомендую.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ С ДЕПРЕССИЕЙ? КУДА ДЕВАТЬСЯ?

Что мне делать? Меня съедает депрессия, я мучаюсь от того, что не хочу ничего, от того, что некая внутренняя тоска сидит во мне. Хочется просто умереть, не хочется дышать, ходить, что-то делать. Как быть? Как выйти из этого состояния?

Владлена

Странно, да, делать ничего не охота, но в то же время хочется нечто делать, дабы избавиться от состояния депрессии. Само желание побыстрее вырваться создает огромные трудности.

Но для начала давайте попробуем подойти к теме депрессии. **Депрессия – это кризис.** Кризис бывает глубокий, поверхностный, но сути это не меняет. Кризис возникает из-за неадекватной жизни. Т.е. если вы неадекватно отвечаете на вызовы жизни, то **ждите депрессии.**

Короче, нельзя **ТАК** жить, друзья. Вот кризис и возникает, дабы вы осознали нечто. Значит, кризис нам нужен, раз с помощью него мы осознаем некоторые стороны себя, осознаем необходимость перемен и т.п. Согласны?

Депрессия – это прекрасная возможность сделать паузу, скушать Твикс☺. Но мы, деятельные *амбициозники*, просто не можем остановиться, нажать на «**СТОП**». Привычка сперматозоида. Бежит, бежит, стремится, стремится к своей смерти. Какая ему разница, что жизнь образуется. Барану не легче от того, что его смерть продлила чью-то жизнь.

Поэтому, оглянитесь. **Депрессия – это наилучшее состояние человека.** Это ваше наилучшее состояние. Я не шучу.

Самые удивительные вещи происходили с людьми именно в моменты депрессии, глубокой депрессии. Озарения, осознания, это происходит в моменты кризиса. Почему же у нас ничего не происходит? – спросите вы.

Потому что вы считаете депрессию чем-то, от чего избавиться нужно. Сидите вы себе тихонько, как вдруг сзади кто-то руку на плечо кладет. Вы тут же «Изыди, Чур меня!», отмахиваетесь, лягаетесь назад, но даже не желаете смотреть. А сзади подошел любимый человек, обнять хотел.

То же самое и тут. Происходит нечто, от чего вы сразу хотите избавиться. Почему?

Владлена желает выйти из состояния депрессии. Но не мешает ли само желание? Не создает ли желание препятствия для понимания?

Плохо становится в такие моменты по нескольким причинам: страшно увидеть себя, видение своей дерганой жизни, не понимая, что делать.

О страхе мы уже говорили не раз. Про дерганую жизнь стоит дополнить. Это очень связано с непониманием того, что делать. Когда есть непонимание, то чаще всего вы создаете суету, лишь бы чего-то происходило. Суета и вызывает дергание, нервные перегрузки, а стало быть, снова страдание.

Важно ли понять, **ЧТО** нужно **ДЕЛАТЬ** в состоянии кризиса??? Так ли это необходимо? Не создает и эта «деятельность» трудности?

Депрессия – это чаще всего состояние идущее не от ума, но через ум. Кто помнит свое состояние, тот наверно согласится, что есть ощущение некой затягивающей воронки, черной дыры. Только, пожалуйста, не подумайте, что воронка какая-нибудь эфирная или астральная, ибо это все порождения ума, ярлыки ума. **Дыра вне ума**☺ Как звучит, правда?

Так вот. Тот, кто сразу не пытается подавить депрессию, изменить ее, перевести в позитив какой-то, те замечают, что вся паника идет от ума. Т.е. ум боится, что черная дыра его поглотит. Ум – эго, память, мысли, стереотипы, убеждения и т.п.

При депрессии наилучшая ваша позиция, это позиция **зоолога**, который часами наблюдает за повадками животного. Наблюдайте, как реагирует ум, это неоценимое переживание. Не сопротивляйтесь кризису. Это прекрасный шанс увидеть иначе свою жизнь, увидеть тонны своих иллюзий.

В депрессию можно смело погружаться. НО! Когда вы не затронуты, не отождествляетесь со страхом ума, иллюзиями, мнениями. Как будто спускаетесь в колодезь. Вы ж себя колодезем не считаете, просто погружаетесь и наблюдаете, без оценок, без анализа.

Только без паники! С ума вы не сойдете, суициды тоже не нападут. Без цепляний, это ново для вас, наблюдайте. При таком подходе депрессия проходит очень быстро (сами даже пожалеете «Только начал☺»). От 12 часов до 2-3 суток. У кого затягивается этот процесс, значит, цепляетесь, к некому результату стремитесь.

Один мужчина на семинаре-лекции моем, сказал, что работал с депрессией по 16 часов в день, и около 4 месяцев это длилось. Не надо работать с ней, прочувствуйте ее, осознайте, посмотрите на мир иным взглядом. Если вас так долго мучает депрессия, то: вам нравится страдать либо вы стремитесь избавиться от кризиса.

Не надо избавляться, понять важно, осознать новое. Увидеть ложное, увидеть истинное. Это не так сложно, как может казаться. Используйте это для самопознания. Ведь познание – это когда не выбрасываешь, а исследуешь.

Кстати, сумасшедший – это тот, кем полностью завладел ум. Тот, кто не может уже отличить реальность от иллюзий. Это не умалишенный, лишь ум может порождать такие иллюзии, как у разных –фреников. Ум нужен, но пусть он будет на своем месте.

СБЕЖАТЬ ОТ ГЛУБИНЫ.

Сегодня прекрасный выпуск. Да и день.

И письмо о депрессии:

Здравствуйте, Сергей!

Я давно читаю Вашу рассылку. Вы даёте много хороших советов и пишете о важных вещах для людей, которые нуждаются в помощи. Ведь человек, у которого в жизни всё хорошо, просто не читает таких рассылок, а занимается своими делами.

Конечно, у каждого есть свой опыт и своё мнение. Мне нравится Ваша рассылка, но мне кажется, что Вы иногда очень упрощаете вещи. Я согласна с тем, что важно чувствовать, смотреть в себя, прислушиваться к своему внутреннему "я", но ведь этого недостаточно!

Мне знакомо состояние, о котором написала Владлена. Хотя все меня всегда считали сильной личностью и всё у меня получалось, как я хотела, но возникла ситуация, когда мне уже ничего не хотелось, всё вокруг меня раздражало.

Я знакома с разными техниками и практиками и делала всё возможное. Я смотрела в себя и ощущала пустоту. Потом я пыталась заняться спортом, найти позитив в своём положении. Я его нашла, но моё состояние ухудшалось. Мне часто без причины хотелось плакать, я болезненно реагировала на замечания и поведение окружающих. И очень устала от всего. Я опять смотрела в себя и обращалась к своему подсознанию с просьбой о том, чтобы подсказало, как найти выход из этого состояния. Ответа ждала долго, но его всё не было. А потом, в какой-то момент, возникло очередное недоразумение дома из-за сущей мелочи и я взорвалась. Меня такой ещё никто не видел. А тут я устроила истерику. И до меня дошло, что так дальше продолжаться не может, так как я не в состоянии справиться со всем этим. Мои эмоции и чувства захлёстывают меня прежде, чем я вообще в состоянии себя осознать. И я пошла к врачу, хотя очень долго не хотела этого делать. Живя в Одессе, я с рождения моего сына постоянно общалась с невропатологами и поняла, что для того, чтобы их выдержать, надо иметь очень устойчивую психику.

Но сейчас я живу в Бельгии и здесь мне пришлось столкнуться с другим подходом и другой медициной. Есть тоже такие врачи, с которыми я никому не пожелала бы встретиться, но есть и хорошие специалисты. Выбрала психиатра, так как здесь невропатологов просто нет. Сказала ему, что мне всё действует на нервы и в первую очередь, мой муж, который сидел тут же, рядом со мной. Врач начал задавать вопросы. Беседовали мы недолго, не больше 10 минут, но я поразились тому, как чётко он ставил вопросы и выявил все мои основные проблемы. Потом сказал, что выписывает мне лекарство и капли, чтобы я спала нормально. И сказал привести к нему моего сына, пообещав, что, если после того, что он ему назначит, его поведение не изменится, он вернёт мне деньги за визит.

Выйдя от врача, я вспомнила, что он так и не сказал мне диагноз, от чего он меня лечит. Проанализировав его вопросы, я поняла, что долгое время находилась в состоянии непрекращающегося стресса, который и привёл меня к депрессии. Я стала пить таблетки (одну в день), а перед сном капли. И всё. Я почувствовала себя другим человеком. Ушло всё, что меня мучило так долго. У меня появилась энергия, терпимость и понимание. Я стала такой, как когда-то давно, когда я была счастлива. Врач сказал, что лечение надо продолжать в течение полугода. И сыну моему помог стать более сфокусированным и разумным.

Написала я это всё, потому что иногда просто нужна помощь специалиста. Это хорошо чувствовать, ощущать и понимать, но в моём случае, я чувствовала больше, чем было в реальности.

С уважением, Маргарита.

Читатели, неужели у вас все в жизни плохо? Неужели Маргарита права? А если плохо, то чего вы ждете, начинайте учиться, изменять.

Эту книгу читают разные люди. Кому-то просто почитать что-то хочется, как сериальчик посмотреть, кому-то интересно самопознание, кто-то даже применяет то, что описывается и совсем некоторые учатся в клубе самопознания.

Вот и Маргарита. Интересно, считают ли люди(читатели) вашу жизнь грустной, несчастливой, проблемной и т.п?

Маргарита, я ничего не упрощаю, я показываю, как оно есть на самом деле. Это вы усложняете, поймите же. Это все равно, что лежит, например, яблоко. Я беру и ем, говорю вам: Иди, возьми, вон лежит, тоже поешь. А вы мне говорите: Что ты, Сережа? Так не выйдет, тут нужен кран с крюком, который поднимет яблоко, а еще бригада рабочих, да и кинолог с собакой.

Зачем? Понимаете теперь, как я воспринимаю такие слова, о том, что я упрощаю все. **Раз вы считаете, что чувствительности не достаточно, то у вас ее явно нет, забита лекарствами. Обратите внимание, это опасная штука!!!**

Те, кто чувствительность свою освободили, кто осознал многое, осознал себя, те вам скажут, что больше ничего и не надо, все само происходить начинается.

Человек всегда искал и ищет способы, людей, которые помогают в оуплении, помогают стать бесчувственным к кризису, к жизни.

И конечно, такие способы найдутся. Спрос порождает предложение. Человек всегда старается переложить ответственность за себя на **ВСЕХ** кроме себя. И этому же учат детей своих. Это порождает инфантильных, озлобленных, несчастных созданий, собачек Павлова. Осознайте уже это!

Самый главный специалист - это ВЫ!!!

И вашему состоянию быть, оно еще вернется к вам, поверьте. И таблеточками не отделаетесь, а если будете таблетки кушать, то так и не увидите свое счастье. Надо быть готовым к встрече с собой. Когда происходит глубокий кризис - это встреча с тем, с чем живете. Конечно не радостное зрелище, но глушить-то это зачем?

Сидит дядька в четырех стенах, а крыши нет. Дождь пошел. Лупит по лысине, зябко. Но дядька умный, он вколол себе галлюциногенов и видится ему рай, где тепло и уютно. Интересно, почему он крышу не сделал?

Дождь - это естественное явление, понимать нужно, зачем он нужен. Эта аналогия приблизительная.

Вот посмотрите сами. Вы побродили по врачам, потом уехали, но по врачам бегать не перестали, уже потребность есть. Поэтому психоаналитики сейчас вольготно живут. Формируют привычку. **В чем изменение произошло??**

Вы пишете, что после препаратов стало хорошо, стало также весело и уютно. **Вам это ничего не напоминает???** Подумайте.

Я препараты в своей работе не использую вообще, хотя случаи были дремучие. Человек **ВСЕ сам** может, понимаете? Вы можете в этом сомневаться, а у меня пачка случаев реальных, мне и верить не нужно. Ибо *знаю*.

Человек просто должен свои проблемы выявить сам, осознать сам, увидеть их целиком. Если вам сказать о них, то толку не будет никакого. Это все равно, что кричат про то, что курить вредно. Да плевать хотели курильщики, плевать на то, что говорят другие. Но вот когда курильщик осознает, что это ему не нужно(стало проблемой, помехой и т.п.) он быстро бросает, очень быстро.

"Я смотрела в себя и ощущала пустоту. Потом..."

Что значит, **ПОТОМ**? Если есть **ПОТОМ**, то не смотрели вы, Маргарита. Видимо пустота пугала, отталкивала. Вы все еще разделены на того, кто смотрит и на пустоту, на которую смотрят. **КТО ТОТ, КТО СМОТРИТ, МАРГАРИТА???**

Не нужно делить себя. Вы себя делите и это становится шизофренией, болезненностью. Какое еще подсознание? Вам не кажется это бредом. задавать вопросы самому себе?? Вчитайтесь. **Задавать вопросы самому себе.** Это бред. Если вы ответ знаете, то какой смысл вопрос-то задавать, а? Когда вы **ЗНАЕТЕ**, то вопроса даже не стоит. Многие любят потрепаться сами с собой. На это тоже есть диагноз☺.

Поймите, почему я на вас нападаю, почему бью. Эта как удар в барабан, нужен звук. И я надеюсь, что текст впустите в себя, что суть пройдет сквозь насыщенную препаратами кровь. Осознайте! Пожалуйста.

Человек стремится сбежать от глубины, ему кажется, что на поверхности лучше, комфортнее. Поверхностная жизнь стала лучшим желанием. Аналогия. Рабочий становится бизнесменом. Сколько желания вернуться обратно. И поначалу так страшно, так пугающе, кажется все трудным, но потом, попробуй, заставь вернуться на наемную работу. **У кого есть бизнес, так ли это???**

Так и с депрессией. Казаться может много чего. А как на самом деле?? В этом и предстоит вам принять участие. В осознании, наблюдении, понимании.

Это не только для Маргариты, это для всех. Прочитайте еще раз, если не поняли. Кстати о понимании следующая тема будет, очень сильная, не пропустите.

Еще письмо:

Здравствуй, Сергей!

*Мой опыт в депрессии где-то с неделю был :) И действительно, панический страх, напряг конкретный был! А когда просто, очень важно что, **ПРОСТО**, расслабился, то блин это был большой шаг вперед, ситуацию стал изменять. вот то и оно что Всё так просто, что мы - Люди всё усложняем. Зацикленность на негатив, и порождает эти самые иллюзии. Негатив есть негатив, позитив есть позитив. Важно ж гармония, целостность. :)*

По ходу познания себя, стал чётко ощущать, наблюдать свои заморочки (страхи, эгоизм, злость и т.д.). А когда ощущаешь, видишь их, в полном смысле этого слова, то и разобраться основательно с ними можно. Как же можно разобраться с тем чего не видишь?! :)

Успехов вам, Друзья.

Спасибо тебе, Серёга, за Братское плечо на пути Познания.

Всех Благ, Алексей Ерёмков, г. Рига

И каждый, кто пытался с чем-то разобраться, но не получалось, теперь, надеюсь, увидели, что того, чего не видишь не понять. Действительно очень важно просто расслабиться и посмотреть. Мы всегда хотим все контролировать, управляться всем. И это мешает. Поэтому и не могут понять депрессии, выйти из кризиса обновленными, трансформированными.

Нет спонтанность, нет чувствительности. Нет понимания того, **ЧТО** происходит.

- Привет, Леха! Где ты так загорел?
- На нудистском пляже!
- А почему круги белые вокруг глаз?
- Да это от бинокля!

Вы смотрите через бинокль. Неужели это приятней, чем просто подойти. Подойдите уже к тому, что **ЕСТЬ**. Не надо через бинокль пытаться увидеть и понять. Это же очевидно.

Что значит увидеть целиком ваш кризис, вашу депрессию. проблему? Это значит, вступит с ней в общение. Не отделять себя от нее, ведь, как мы уже установили, это совсем не туда. Слиться с ней. Из-за разделения, вы смотрите на проблему через бинокль, но только изнутри можно действительно понять.

Всем знакомо наверно, что разведки мира внедряют свои агентов в иностранные государства, организации и т.п. Зачем? Почему бы им со стороны не понять все? Только изнутри.

А чтобы войти в соприкосновение с депрессией или проблемой, вы не должны ставить никаких оценок, не осуждать, не оправдывать, увидеть **ВСЕ**, как оно есть. Только тогда будет понимание, только там есть свобода.

Конечно, через буквы всего не поймешь, всего не решишь, но можно многое осознать, кому мало, тот начинает учиться. Тренинги ли это, курс ли, встречи. Главное начать. Действие.

Тольятти, 2007 г.

ИНТЕРВЬЮ

Жигулевские горы, тренинг «Шаги в Неизведанное».

Андрей Усачев: Скажите, Сергей, как можно ваш подход к самопознанию выразить в одном предложении?

Сергей Аношин: Выразить можно. Это очень просто и вся сложность в том, что мы думаем, что это сложно*(улыбается)*.

АУ: Но многие наверняка не согласятся с вами. Ведь так много проблем, трудностей в нашей жизни...

СА: Вот именно, что в ВАШЕЙ жизни. Не нужно думать, что ваш мир такой же, как и мир всех остальных. Это очень отличается. Вы смотрите и видите мир, исходя из ваших стереотипов, вот он*(указывает на человека стоящего вдали)* видит мир совсем иначе и считает, что мир такой же и для вас. Стереотипы завладели вами обоими. И через них вы пытаетесь жить. Конечно, вы видите кругом одни трудности. Вам начинает казаться, что люди злые, что все тяжело и несправедливо. Но это не так, поймите. Любые трудности – это лишь ваше собственное творение, воплощение ваших желаний. Вам хочется, чтобы они были.

АУ: Как же тогда начать жить без трудностей, без иллюзий?

СА: Но вопрос не в КАК, а в том, что же мешает вам так жить. Что мешает быть свободным?

АУ: Не знаю. Ну уж точно не правительство. Думаю, что я сам и мешаю.

СА: Смешно, правда? Вся штука в том, что мы не знаем того, что нам мешает жить свободно, счастливо, успешно, богато. Не знаем. Мы просто имеем некое представление об этом. Мы имеем некий ярлычок, ярлык, который быстренько повесили и думаем теперь, что узнали об этом все. Но это заблуждение. Пока нет понимание того, что мешает, того, что ложно, не будет и свободы от этого ложного.

АУ: Но как же понять то, что мешает? Что делать?

СА: Очевидно, что интеллектуальное понимание – это вообще не понимание. Понимание только тогда действительно понимание, когда немедленно за ним идет действие. Как звук от хлопка в ладоши, мгновенно, без паузы, без задержек. И чтобы подойти к такому пониманию, чтобы действительно понять, к изучаемому нужно подходить без оценок, без каких-либо оправданий или осуждений. Все хотят понять себя, но происходит это путем формирования новых терминов, развешивания новых ярлыков. «Я такой, я сякой...» Это непонимание, это не есть познание. Самопознание – это процесс видения, понимания ложного. Только это можно с помощью ума сделать. Познать истинное с помощью ума невозможно. Истина вне ума, вне ярлыков, терминов и суждений. И становится ясным, что вопрос о неких недостатках сразу отпадает, ведь в слове недостаток уже содержится осуждение. Нет ничего плохого или хорошего. Есть нечто, что нужно исследовать, познать, это и есть самопознание. Мы же не можем понять то, чего не знаем. Сначала узнать надо.

АУ: А каким образом узнавать?

СА: Наблюдать. Просто наблюдать, становится наблюдением. Пробовать увидеть целиком, без разделения. И конечно, жизнь становится прекрасным помощником в этом, предоставляя нам разнообразные ситуации, в которых мы можем себя наблюдать, исследовать.

АУ: Значит, в любой ситуации, злора, радость, страх, нужно просто наблюдать?

СА: Совершенно верно. Не запрещать себе ничего. Это ведь прекрасная возможность. Перестать контролировать себя. Контроль мешает вашему пониманию. Доверие и самовыражение. Пусть все идет, как и должно, вы наблюдаете.

АУ: Но в современном мире нельзя себе позволить отпустить контроль, ведь мы живем в обществе, где есть некие рамки приличий. Как тогда быть?

СА: Тогда приезжайте на мои тренинги, www.sanoshin.ru. Многие находят способ и самостоятельно в так называемом обществе. Не боясь, не стесняясь. Есть такие товарищи, честь им и хвала. А если уж не хотите шокировать начальника или подчиненных, то приезжайте ко мне. Два-три дня, в компании единомышленников, где все можно, вы наконец-то увидите себя, самовыразитесь так сказать. Я уж постараюсь. То, что копилось, подавлялось выйдет наружу и вы насладитесь в полный рост наблюдением и познанием. Ведь то, что подавляется, не исчезает. Происходит накапливание. И когда-то этот боезапас взорвется. Вам же это не нужно?

АУ: А как же от боезапаса-то избавляться?

СА: Уж не подавлять это точно. Чтобы освободиться нужно осознать. Чтобы из тюрьмы вылезти, нужно оглядеться, увидеть стены, дыры. Чтобы от цепи освободиться, нужно хотя бы увидеть, что цепь есть. А то так и будете просто тупо бежать и падать от натяжения цепи. Начните оглядываться, смотреть, наблюдать. Все, что происходит – это необходимо для вас. Гнев ли это, смех ли, страх ли, апатия, не важно что, важно это что-то увидеть, разглядеть. Лучше просто гневаться, чем гневаться и внутренне себя унижать и оскорблять за гнев. Это глупо. И это перво-наперво понять нужно. Все, что есть, нужно осознать, понять. Не перестану повторять.

АУ: Прямо поэзия. Теперь мне понятно.

СА: Хорошо если так. Раз понятно, то действуйте!