

# ГИБКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ



ВЕРОНИКА МЕЛАН

ПОЛНАЯ СОБЫТИЙНАЯ  
УПРАВЛЯЕМОСТЬ

Вероника Мелан

**Гибкая реальность**

«Вероника Мелан»

2024

**Мелан В.**

Гибкая реальность / В. Мелан — «Вероника Мелан», 2024

Если бы я знала, что внуки такие хорошие, я бы родила их первыми», - пошутила как-то одна бабушка. И в её словах есть доля правды. Если бы эту книгу написал кто-то другой, и она попала бы ко мне в руки - это сэкономило бы мне лет пятнадцать пути поиска знаний. Есть ключи, которые не подходят к замкам, и в поисках того, который подойдет, мы тратим годы. Ключа от двери к своему счастью. Эта книга расскажет, как изменить в вашей жизни любой раздражающий вас аспект на тот, который будет радовать. Будь то назойливые родственники, неприятный бариста в кафе за углом, часто болеющий ребенок или конфликты с родителями. Заодно позволит узнать, сколько денег вы можете на данный момент энергетически удержать и как эту планку поднять до бесконечности. Иногда, открывая крышку найденного сундука, можно наткнуться на сокровища. Нужно просто заранее решить, что это ваш случай. Как это - решить заранее? Открывайте первую страницу, и пусть ветер радости наполнит ваши паруса.

© Мелан В., 2024

© Вероника Мелан, 2024

## Содержание

Гибкая Реальность	5
Обо мне	6
1. Формула счастья	9
От теории к практике	13
Хочу и не хочу	17
Позволение себе быть. Позволение всему быть	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Вероника Мелан

## Гибкая Реальность

### Гибкая Реальность

Каждый человек желает осознанности.

И каждый человек желает начать жить той жизнью, которой всегда хотел. Так происходит в восемнадцать лет и в семьдесят, и ведет вперед некая внутренняя тоска наполовину с мечтой – мечтой отыскать некие ручки управления этой жизнью. Одни разочаровываются, пожимают плечами и утверждают, что ручек нет, другие не теряют надежду и продолжают искать.

Я всегда относилась ко вторым.

И вы спросите – ну, как? Есть ручки?

Я отвечу сразу без воды, разлитой на пару сотен тысяч абзацев – есть. Ручки есть. И этими ручками управляется все, потому что, если уж вы их нашли, то они, как волшебная палочка, могут влиять на все сферы жизни без исключения.

Может, вы какая-то особенная, спросите вы? Я такая же, как все. И все мы особенные, то есть, между мной и тем, кто сейчас читает эти строчки, нет никакой разницы. То, что будет написано ниже, вы сможете легко применять для себя, если захотите.

Я всегда анализировала существующие системы, я всегда их сравнивала, проверяла на себе, но раз за разом понимала, что они мне либо не подходят, либо не до конца понятны, либо требуют от меня больших усилий. Кто-то верит, что усилия есть двигатель прогресса и личностного роста, но все согласятся, что можно толкать камень не с той стороны вечно, а можно отыскать верную точку сдвига, и усилие будет минимальным, а эффект максимальным.

Я не хотела прилагать усилия. Я хотела, чтобы это было своего рода «игрой», где всё интересно, занятно и увлекательно.

На самом деле никто не желает прилагать усилия – это как раз нормально. Мы хотим состояния легкости, ясности и понятности, мы не хотим на себя давить, принуждать и заставлять. Это и есть норма.

Моя система отличается от всех ныне описанных, она содержит знания, которые никто почему-то до сих пор не изложил в бумаге. Я подозреваю, что мастера-игроки, достигшие отличного уровня осознанности просто не тратят на это время. Они живут полной жизнью, переживают отличные опыты и всецело понимают, что тот, кто желает разобраться в том, как управлять жизнью, рано или поздно разберется.

## Обо мне

Все мы хотим знать о человеке, который нам что-либо рассказывает. Кто он такой, как он пришел к тому, что знает?

Я расскажу о себе и кратко, чтобы не перегружать, и объемно, чтобы понять, какой опыт лежит за моими плечами.

Меня зовут Вероника, мне сорок три года, и я живу в небольшой сибирском городе. Вероятно, я никогда не окунулась бы в эзотерику, если бы не моя мама. Она всегда, сколько я себя помнила, читала «Крайонов», «Хигтсов» и прочую «дребедень», как я тогда её называла. Никакой серьезности я к этому не испытывала, лишь сплошное раздражение. Все её попытки навязать мне чужие системы мира заканчивались бурчанием, похожим по смыслу на «отстань», моя жизнь на тот момент мне нравилась, она меня устраивала. Отучившись на художника, я занялась дизайном сайтов, рисовала баннеры и прочую графику, мне было двадцать пять.

И однажды мне дали проект на отрисовку большого числа баннеров. Проект был срочным, где-то далеко началась война в Ираке, кто-то хотел на этом заработать, и потому платил много. Я за это «много» тогда уцепилась, но сидеть, чтобы успеть сдать работу в срок, приходилось ночами. И это было сложно. Чтобы не засыпать за компьютером, чтобы держать мозг в тонусе, я просила маму мне что-нибудь читать.

И вот, как-то раз она взяла в руки книгу Клауса Джоула «Посланник» о посылании любви, сказала мне «ну, послушай, что ты теряешь?» Я не слишком отбредивалась, терять и правда было нечего. И понеслось...

Я постепенно увлеклась сюжетом и мыслью о том, что мы-таки можем на что-то влиять. Эта мысль нравится всем без исключения, потому что она дает нам ощущение «Я могу», и именно это ощущение мы ищем всю жизнь. Я купил квартиру? Я смог! Я позволил себе лучшую машину? Я смог, я молодец! Я прекрасно зарабатываю? Да я чудо-чудесное, я прекрасный! Так? То есть, зачастую мы просто хотим исполнения наших желаний, чтобы продолжать стабильно жить на волне «Я молодец». Позволять одно, другое, третье, прояснять, выбирать лучшее, баловаться, исследовать – это всё и есть легкость, которую мы ищем. Мы не хотим выбирать скидки, потому что денег мало, мы не хотим пытаться любить себя толстых, потому что все равно не любимся, мы не хотим мириться, когда заточаем себя в рамки – собственные или навязанные.

Но я отвлеклась.

*Примечание автора: иногда я буду использовать слова, которых якобы не существует в русском языке, но которые лучшие всего будут передавать ощущение и смысл. Многое из того, что я буду рассказывать, вообще находится уже за пределом слов, и будет воспринято вами на уровне ощущений.*

Когда мне стало ясно, что посылание любви или практика чувства благодарности работает, я очень обрадовалась. Я аналитик, я анализирую все, что попадает мне в голову. Я кручу это, примеряю на себя, практикую, осмысливаю, пробую так или иначе и после уже делаю выводы.

И с течением времени прояснилось, что ни одна система не подходит мне целиком и полностью. Когда я читала Ронду Берн, я вдохновлялась и силилась испытывать благодарность. Но никак не могла уловить, почему я не могу на этой волне удержаться. Крайон изначально показался мне столь сложным и запутанным, что я поняла, что не осилю. Дальше был Кастанеда, и все вроде бы прекрасно, вот только не хотелось курить траву и жевать грибы, чтобы попасть в некие эфемерные и приятные состояния, то есть, то был не мой путь. Я стала изучать Хоопопоно и систему доктора Хью Лина. Поначалу его слова для меня были всего лишь словами, но прошло сколько-то лет, и я осознала её досконально, я понимаю теперь, как можно лечить

себя, как можно лечить на расстоянии, что себя и «кого-то» вообще не существует. Все есть Я. Но не буду вас пугать сложными терминами.

Легкость этой книги и заключается в том, что вы придете к этим пониманиям самостоятельно и играючи.

Мне становилось ясно, что ни одна существующая система не удовлетворяла меня в том виде, в котором была описана. И либо я что-то делала неверно, либо чужие методы мне просто не подходили. Но я продолжала искать.

Очень много времени было отдано изучению традиционной китайской медицины, канальной системы, расположению меридианов, узнаванию того, как течет энергия.

Оговорюсь, сам термин «эзотерическая книга» меня до сих пор пугает. Мне кажется, что зачастую у авторов произошел некий сдвиг сознания, и, чтобы понять их текст, надо пытаться себя туда же «двинуть». Пропускать через себя хитромудрые термины, давиться ими и думать, что со мной опять что-то не так.

Все, что вы прочитаете здесь, будет простым. Всегда идите за простотой, понятностью, теплотой. Идите туда, где легко, интересно, занятно и увлекательно. Это и есть верный путь. Так вот в эзотерических книгах некоторых авторов мне было ну очень некомфортно.

Дальше шла система Зеланда, и стало ясно, что автор выстраивает такие громоздкие конструкции, что хорошо, если разбирается в них сам. Троцкий и его «Пока-Я-Не-Я» – система тысячи условий, где, если хоть одно не выполнено, значит, результат нулевой. Был прочитан мной и Экхарт Толле, но удивляла мысль о том, что наш мозг и наше эго – есть незримый враг, которого нужно побороть.

И я шла дальше.

Я ходила в закрытые школы без названия и выполняла непонятные мне движения и пассы руками, постоянно сомневаясь, то ли я делаю и там ли нахожусь. Я уходила из этих школ, меняла их, в конце концов поняла, что хочу осознать все сама.

В возрасте тридцати пяти я уперлась в систему Лууле Виилмы по психосоматике и изучила её досконально. Вылечила по методу Лууле множество болезней, но все-таки бесконечное повторение сложных фраз, этот мысленный бубнеж и слова «Я виновата, я прощаю себе свою вину» меня удручали.

Везде было, как верное зерно, так и изъяны. Но, главное, ясность относительно того, как управлять жизнью, на тот момент так и не пришла.

Я не сдавалась.

К тому времени я начала писать художественные романы, написала аж целых сорок – то была моя радость, моя работа и мое основное занятие. И в каждой из своих книг я невидимым слоем пропускала те знания, к которым пришла. Люди стали задавать вопросы. Они говорили: «Ваши книги как-то особенно влияют на нас, и мы хотим знать, где вы взяли эти знания, как вы пришли к этим состояниям? После ваших книг хочется жить, но после мы чаще всего опять сползаем на свою тусклую привычную волну, а хотелось бы продолжать парить».

Далее я прослушала Наталью Кригер и НАЛА... В целом, вам ясно, что я пропустила через себя огромный ворох знаний, и даже не все имена тех, кого читала или слушала, здесь упомянула.

Но я сложила свою систему. Полностью.

Сделала её максимально понятной. Научилась чувствовать, читать людей, лечить, менять свое и чужое состояние, открыла клуб, где стала обучать тому же. Но спустя какое-то время поняла, что отвечать на одни и те же вопросы мне приходится очень часто.

И именно поэтому я хочу сложить все знания в одну книгу. Чтобы вы, если у вас есть вопросы, смогли найти ответы. А, если мы с вами никогда не встречались, просто сумели отыскать рабочую систему простого изменения жизненных событий, собственных отношений

к вещам. Сумели раздвинуть внутренние рамки, сумели, наконец, стать этим самым «серфером», который скользит по гребню жизни, купается в сверкающих капельках и просто балдеет. Я расскажу, как.

Всегда решайте, принимать или не принимать какую-либо информацию. У вас всегда есть выбор. Выбор – это ваша главная способность. Не создание, не разрушение, не сотворение, а именно выбор. Чуть позже вы разберетесь в том, что все уже сотворено, и вы просто можете смещаться туда, где это есть. Есть лично для вас.

*Отступление.*

*Я всегда увлекалась осознанностью, сколько себя помню. Чем бы я ни занималась в жизни, кем бы ни работала, главной вещью для меня всегда было понимание себя и мира. Ибо ничего более увлекательного для изучения я не находила. И тут, словно магия, загадки и искры в одном. Наверное, это сохранится во мне до старости, если я вообще пожелаю выбирать старость.*



## 1. Формула счастья

Формула счастья выглядит так:

*Наслаждайтесь.*

И вы некоторое время смотрите на это слово, ожидая, что сейчас прозвучит что-то еще. Что-то умное, мудреное, открывающее завесу тайны. Но я лишь качаю головой. Если вы можете постоянно пребывать в текущем моменте и постоянно чем-то наслаждаться, вам более ничего знать не нужно.

Но вы продолжаете сначала ждать разъяснений, а после часто слышатся слова:

«Я не могу постоянно наслаждаться, я сползаю в плохое настроение».

Значит, расширим формулу счастья:

*Уберите страхи. Расширьте стены невыгодных убеждений, создайте внутри себя свободный просторный рельеф из выгодных. Определитесь с желаниями, посмотрите, что на пути не стоит сопротивление. И наслаждайтесь.*

Понятнее?

Вы говорите, вроде бы понятнее, вроде бы даже слова все знакомые и ясные, но как это все сделать?

Вот про «как» относительно каждого пункта мы поговорим подробно.

Приучите себя к мысли: «Всё просто».

Потому что всё и есть просто. И, если вам пока этого не видно, то лишь потому, что внутри вас часто стоят фильтры или невыгодно настроенные рефракторы (иначе, отражатели-искажители). Но слово «фильтры» понятнее. Помните, есть такая поролоновая подушка у пылесоса? Чем она грязнее, тем меньше чистого воздуха может проходить туда и обратно.

С нами дела обстоят точно так же.

Люди играют в огромное и бессчетное количество игр. Таких как:

«Я работаю, но что-то не так...»

«Ой, беру второй кредит, не могу вылезти из долгов...»

«А не соорудить ли мне оранжерею для выращивания роз?»

«Когда уже запустят нормальные автобусные маршруты?»

«О, а в том магазине хлеб дешевле...»

«Не уверена, что Ромка меня любит...»

«Эх, лишь бы не тюрьма...»

«Купить, что ли, второй дом?»

И так далее. Не важно, какие именно – игр миллиарды. И каждая игра разрешена, даже, если она вам непонятна, не близка или отторгаема. Любая игра разрешена, это стоит понять, будь то ваша игра или чужая. Хотя понятие «чужая» вы к концу книги пересмотрите.

Мы уверены, что делим один мир на всех. Что все топчем одну и ту же землю, толкаемся в очередях, стараемся урвать кусок получше, пока его не урвал сосед и так далее. Все это разнообразие обеспечивает нам иллюзия о том, что мир на всех один. Или един.

Что значит «иллюзия» – спросите вы? Совсем не иллюзия. Вон он, мой сосед, храпит за стенкой, я даже по ночам его слышу. Какая же это иллюзия, если всё в этом мире делят – пространство, еду, ресурсы?

И все-таки иллюзия. Прекрасная, чудесная, позволяющая нам переживать «совместный опыт». Когда вы приходите к пониманию, что каждый свой мир излучает целиком и полностью сам, а видимость общения и взаимодействия прекрасно отыгрывается квантовой системой, превращая всё в «это реально», вы начинаете выбирать совершенно другие опыты. Когда вы целиком и полностью осознаете, что вы излучаете каждый миллиметр пространства, людей, которых встречаете на пути, окурки, которые валяются у тротуара, музыку, которая играет из динамика у магазина, мир превращается просто в комнату. Вашу большую и уютную комнату, где все просто и понятно. Где все легко, изменяемо и настраиваемо.

Я не буду о чем-то спорить или что-то доказывать, так как первое и второе по моему нынешнему убеждению не имеет никакого смысла, но я дам вам ощутить то, о чем говорю, с помощью практик, которые опишу дальше.

И не пугайтесь. Они все предельно простые.

Да, и оставляйте позади мысль о том, что простые вещи не могут работать. Именно из простых вещей всё и состоит.

На данном этапе просто допустите мысль о том, что мир, в котором вы живете, начиная с рассветов и закатов, заканчивая каждой трещиной на асфальте, излучает именно вы. Просто допустите эту мысль. Чуть позже, когда вы станете это ощущать, это станет ясным и легким пониманием.

Существуют люди, которым не выгодно принимать эту истину, но выгодно барахтаться в приносимых рекой жизни событиях. Таким образом, они снимают с себя всякую ответственность за происходящее, и это тоже игра, имеющая право на жизнь. Мы часто настолько сильно залипаем в текущих сценариях, что не можем осознать себя игроками, не то, что режиссерами. Мы привыкаем быть «не здесь», а просто реагировать на то, что преподносят будни, решать проблемы, предпринимать действия, что останавливаемся, замираем и задумываемся лишь в те моменты, когда заканчиваются силы. И тогда поднимаем глаза к небу и спрашиваем: «Может, можно жить эту жизнь как-то иначе?»

Вот тогда мы просыпаемся. Некоторые просыпаются ненадолго. Стоит им набрать хоть капельку сил, они опять бросаются в круговорот, состоящий из ежедневных проблем, пока снова не выбиваются из сил настолько, что заболевают. Тогда вновь наступает пауза.

Многие из вас как раз приходят ко мне с этими словами: «Я хочу уже что-то поменять, я устала быть щепкой в течении, я хочу хотя бы чем-то управлять, хочу вернуть себе радость и легкость. Это как-нибудь возможно?» Возможно много больше. Лично для вас.

Вы знаете, что каждая математическая формула содержит в себе составляющие. Если вы эти составляющие не знаете по отдельности, вы не можете решить даже самый простой пример. В том, что я буду описывать, составляющие тоже имеются, и каждую из них нужно постичь, сделать чем-то обычным и понятным, чтобы иметь возможность этим оперировать.

Если вы не знаете, что такое «цифра» или «плюс», или «минус», или «знак равенства», вам неясно, как получить какой-либо результат, потому что базовых знаний просто нет. Очень сложно прыгнуть на курс магистратуры, если не пройден первый класс.

Многие из вас скажут, что тоже изучали разные системы, и что они уже давно не «первый класс», и все же я вас удивлю. По-доброму и искреннее.

Итак, составляющие.

Как вы думаете, что управляет жизнью? Многие из вас ответят – воображение, желания, страхи, мысли? Пусть будут пока мысли, хотя даже это не очень точно.

Из чего состоит мысль в вашем мозге?

Нет, мы не пойдем в термины магнитно-резонансных волн, пусть эта книга останется простой, и именно простота донесет всё лучше, чем любая запутанная сложность.

Наша мысль состоит из слов.

Что такое слово? Вы хорошо понимаете, что есть любое слово?

Это набор символов, расставленных в некоем порядке. Но сами символы, по отдельности, ничего не значат, они лишь представляют собой код доступа к ощущению. При слове «пельмень» у вас одни ощущения, при слове «роза» другие. И так далее. При этом отдельные буквы и их производные не несут каких-либо ощущений, но, составленные в комбинацию, имеющую ассоциацию в вашем мозге, они являются кодами доступа к ощущению.

И вот мы пришли к очень правильному выводу. Значит, если мысли состоят из слов, ведущих к ощущениям, значит, жизнью управляют ощущения?

Бинго! Это очень важный вывод и важное понимание.

Вашей жизнью управляют ваши ощущения. Целиком и полностью. Вы думаете, делаете, предпринимаете шаги, решаете, противитесь, упираетесь, побеждаете, сомневаетесь и так далее. Но за кадром каждым вашим событием управляет какое-то чувство. Чем дольше это чувство копилось, тем более проявленным в физической реальности оно становилось. Не важно – радость это или страх. Страхи проявляются чаще, потому что им на «автомате» отдается куда больше времени, нежели радости в осознанном состоянии.

«Автоматом» я называю состояние, когда вы находитесь «не здесь», то есть не в текущем моменте, осознавая, о чем вы думаете или что именно сейчас делаете. «Автомат» кружит мысли хаотично, и они почти всегда направлены на разбор прошлого, переживания, или тревожность о будущем. Чем вы моложе, тем больше вы на волне предвкушения и интереса, но чем вы старше, тем больше тревожность затмевает остальное.

Давайте пока откинем возраст, он нам не важен.

Вы есть сейчас. Такой, какой есть. С этой отправной точкой и будем работать.

Итак, мы нашли первую важную составляющую формулы – ощущения.

Они же – чувства.

Они же – эмоции.

Как часто вы осознаете свои эмоции?

Если вы читали Лиз Бурбо, Лууле Виилму, Луизу Хей и многих других, то знаете, насколько важна роль эмоций в психосоматике. Простыми словами, если вы не выпускаете какие-то негативные эмоции наружу, то попросту заболеваете. Это так? Это так. Я объясню точно, почему так происходит и дам очень простые рекомендации, как это убрать. Любой барьер, любой «застой», блок, называйте это, как хотите. Вам даже не нужно будет искать причину в прошлом, как это часто предлагается.

Вообще, в прошлое можно ходить бесконечно и что-то там отыскивать и менять. Когда вы оказываетесь мысленно в своем прошлом, оно становится на некоторое время «вашим настоящим», потому что на данный момент времени вы находитесь «там». И это «там» течет в вашем моменте «здесь». Значит, прошлое никогда не бывает прошлым, его можно делать настоящим сколько угодно раз. Так же можно его видоизменять, как вы меняете настоящее. Речь не идет о произошедших событиях в линейном времени, но речь идет обо всех испытанных вами ранее реакциях, которые сформировали ваши текущие фильтры.

Вернемся к выводу о том, что мысль состоит из слов, а слова из ощущений. Некоторые вещи я буду повторять по несколько раз, и, поверьте, так происходит не от путаницы в моем сознании, а потому что все нужные знания постепенно и мягко войдут в ваш ум.

Какие ощущения вы испытываете от слова «радость»? Легкость, подъем, скольжение, воздушность, искристость, смешливость, вдохновенность, интерес, азарт.

Идем дальше.

Какие ощущения у вас вызывает слово «банк»? Простое слово, не правда ли?

Но часто вашими ощущениями будут: напряжение, злость на чужую жадность, кому-то много, кому-то мало, теснота, страх, рамки, желание уйти, нужда...

Вы начинаете улавливать? Ни одно слово не является просто словом, если только это не совсем уж нейтральные слова, типа «стул». Но даже «стул» можно пропитать негативным окрасом, если прибавить к нему еще пару слов, типа «скрипучий, шаткий» и так далее.

Какие ощущения вы испытываете от слова «рай»? Это ведь хорошее слово? Ну, так должно быть. Но в реальности ощущения часто похожи на: некий свет, пустота, дискомфорт, неясность, страх.

Почему? Почему от хорошего слова такие ощущения? Потому что у нас нет знаний наверняка о том, что это место существует. Неясно, что там делать, сколько оно длится, можно ли уйти, не будет ли скучно.

Теперь представьте, с какой невнимательностью мы относимся к своим мыслям, и, значит, ко всем словам в голове. Каждое из которых постоянно фонит неким чувством, которым мы пропитываемся. Потому что, включая слово в голову, проговаривая его, думая его, мы пропитываемся ощущением, которое это слово излучает.

Ой, что же делать, скажете вы. Ведь я думаю пятьсот слов в минуту и большинство из них, если разобрать, пропитано тревогой и беспокойством. Даже, если это слова «дети», «школа», «семья», «деньги» – ведь хорошие слова, так должно быть. Но на деле для многих это слова, пропитанные тревогой. Вам кажется, вы не думаете ничего плохого, вы просто заняты «жизнью», но случается то одно неприятное событие, то другое. И неясно, когда темная полоса закончится.

Она закончится тогда, когда вы разберетесь в том, какие мысли вы думаете, и какие ощущения они у вас вызывают.

Это сложно?

Это просто.

Домашнее задание: попробуйте взять несколько слов и разобрать, какие ощущения вы от них испытываете. Что это даст? Вы начнете лучше, четче и тоньше воспринимать отдачу от своей эмоциональной системы.

Disclaimer: я использую очень простые слова и очень простой язык, но рассказывать этим языком буду очень «непростые» вещи. Просто я не люблю слово «непростой» и не хочу этим словом вас заранее пугать. Но я пытаюсь изложить словами то, что уже не будет иметь аналогов в словах. Когда вы дойдете до состояния «могу», «я прекрасен», «я творец», «я выбираю все, что мне нравится» – вы уже тоже отойдете от слов, вы пойдете за их приделы в чистые ощущения. Простота подачи используется для того, чтобы вас заранее не смутил объем того, что придется постичь. Всякий раз, однако, когда вам становится дискомфортно, напоминайте себе о том, что это игра. Что это всегда интересная, занимательная, увлекательная игра. И у вас все получится в ней с легкостью.

## От теории к практике

Теория описывает причины и следствия. И еще «что было бы, если...» Она хороша, когда хочется проследить цепочки взаимосвязей и поразмышлять, но многие привычно топают ногами и говорят: «Мы хотим делать! Что начинать делать, чтобы жить классно?»

Мы очень привыкли «делать». Потому что постоянно ориентируемся на внешний мир. На происходящие события, слова, поступки и так далее.

Но пульт управления лежит не в «делании» во внешнем мире, хотя там тоже станет ясно, что делать. Но начинать нужно с внутреннего пространства.

Водоворот ежедневных событий засасывает нас, как воронка – плотно, быстро и надежно. И мы не то, что не может перейти во внутреннюю рубку управления в этой суе, мы даже вспомнить о ней не в состоянии. Как и о любых прекрасных советах из умных книг. Потому что наш луч внимания скачет по внешним факторам, призывая «реагировать», «спешить», «успевать», потому что, если не успеешь, «страшно что-то упустить, не проконтролировать, ошибиться». Отсюда начинается день сурка, потеря сил и относительный хаос для многих, как ни странно, привычный.

Мы в этом круговороте не можем осознать себя, отлепить от происходящего, понять, что мы – это тот, кто мир наружу изливает, ощутить, что мы чем-то управляем.

И первое, что стоит научиться «делать» – это замедляться.

Пока нас тащит волна, и мы судорожно хлопаем руками по воде, управление нашей жизнью осуществляется с помощью внешних факторов. Проще говоря, «что пришло, то и разгребай».

Как замедляться?

Если я скажу вам просто сесть и посидеть где-нибудь на кухонном стуле, это ничего не даст. Вашему вниманию пока непривычно держаться на текущем моменте. И оно будет уходить:

1. В мысли;

2. В зрение. Вы будете скакать глазами по предметам, и эти предметы будут выстраивать ассоциативный ряд похожий на: «Вот смотрю на шкаф. У него ручка что-то шатается, надо бы вызвать мастера. А мастера сейчас за одну ручку берут, как за сборку гарнитура...». Всё, вас «здесь» нет;

3. Сползает в страх.

Почему в страх? Многие люди, когда пытаются просто так замедлиться и начать рассматривать предметы вокруг себя, не думая о предметах, но просто чувствуя их, натываются на свой собственный, лежащий глубоко страх. В словах он будет звучать примерно так: «Я не знаю, что происходит, я не знаю, где я. Я не знаю, что реально, и что будет дальше. Я не знаю, что все хорошо прямо сейчас. Почему я сижу? Зачем я бесцельно на что-то смотрю? Ведь, если я упущу момент, я что-то сделаю не так...». И это чувство зайдет на круг.

Почему я говорю о многих вещах столь уверенно? Потому что я их проходила и анализировала.

Как вам замедлится, но не попасть в ловушки постоянных мыслей или смутного страха? Предвосхищающий ответ вопрос.

Как вы думаете, что связывает вас с Источником или вами нефизическим? Конечно, каждая клетка тела, атомы, «кванты, кварки, шкварки» и прочая непонятная «ерунда». Но возьмем понятный термин, и это дыхание. Когда мы приходим в этот мир, мы соединяем себя с Источником первым вдохом. Когда уходим, дышать перестаем. В одном простом только дыхании вы научитесь ловить такой спектр эмоций, как будто пьете клубничный коктейль с идеальным вкусом, и этот коктейль повергает вас в экстаз.

Итак, первый четкий ответ на вопрос, что делать – дышите.

Каждый час садитесь куда-нибудь, закрывайте глаза, чтобы зрение не формировало в голове постоянный ассоциативный ряд. И делайте десять вдохов и десять выдохов. Следите за линией вдоха и линией выдоха, то есть держите свое внимание на процессе дыхания.

Если появляются мысли, снова вводите внимание на процесс дыхания.

Не нужно дышать как-то «особенно», то есть глубоко или неглубоко, животом или не животом, дышите комфортно, привычно, обычно.

Что происходит, когда вы дышите подобным образом?

Вы «центрируетесь», вы возвращаетесь во внутренний центр, гармонизируете себя. Если вы сели дышать, находясь в бурных эмоциях, вы будете очень четко видеть эти самые эмоции, вы их увидите осознанно, и, значит, они при этом дыхании будут уходить.

Когда вы дышите и держите внимание на дыхании, вы становитесь проницаемым, вы становитесь наблюдателем, и, значит, все, что лежало внутри «невыпущенное», «не увиденное», начинает идти наружу. Просто продолжайте дышать.

Почему каждый час?

Потому что любой процесс, будь то медитация, будь то повторение возврата на определенную частоту (например, радости), имеет инерцию и накопительность. В первый раз вы постоянно будете сползать на мысли, звуки, тревоги – на что угодно. Возможно, в тридцатый раз тоже.

Но в какой-то момент вы научитесь оставаться во внутренней тишине, не следуя за своими мыслями, эмоциями, звуками. Вы просто дадите на короткий момент всему быть. И это основа основ.

В этом дыхании вы учитесь управлять лучом своего внимания, держать его на нужной вам области, не сползать. И позволять всему быть.

Вы спрашиваете: и сколько мне нужно так дышать? Когда вы поймете, что в момент тишины и слежения за вдохами, вы гармонизируетесь, вы сами не захотите от этого отказываться. Потому что это просто, это возвращает вас в состояние спокойствия, это возвращает вас к собственной силе.

И все же многие любят «конкретику». Тогда ответ такой: ставьте напоминалку каждый час или заводите будильник. Дышите подобным образом месяца три. И вы начнете кардинально и точно отличать состояние суеты и состояние замедления.

Что произойдет после?

Вы привыкните дышать и быть здесь. И, значит, все эмоции вы начнете отпускать по мере их появления в вас. Плохие перестанут застревать и создавать болезни, хорошие вы начнете проживать и смаковать. Вы в целом приучите себя быть больше в этом моменте. А дальше осознанное существование становится стилем жизни, просто самой жизнью, и процесс встает на автомат. То есть, вам не придется до конца жизни ходить с программой напоминалки. Уже через пару недель вы ощутите огромную разницу в том, как воспринимаете события, насколько спокойнее на них реагируете, насколько сами желаете больше пребывать здесь.

Считайте это практикой номер один. Пользуюсь ли я ей самостоятельно?

Да, и я уже дышу осознанно практически всегда. Когда гуляю, когда еду в такси, когда нахожусь в магазине. И нет, это не требует потом усилий, потому что превращается в еще одну составляющую управления под названием «ясность».

Ясность нужна для того, чтобы вы научились определять свои текущие внутренние координаты и выбирать точку, куда хотите попасть.

Например: «Я заметил, что меня что-то расстраивает. Но пятью минутами позже я хочу обнаружить себя забывшим это расстройство и сместившимся в спокойствие и удовлетворение».

О том, как выбирать точки «А» и «Б», где «А» – это текущее состояние, а «Б» – желаемая точка смещения, мы будем говорить много. Потому что именно эта система дает людям возможность смещаться по полотнам реальности.

Представьте, что ваших личных параллельных реальностей уже существует великое множество. Они разбиты на полотно, похожее на хайвэй или многополосную дорогу. Если вы едете по средней полосе, то вам нужно обруливать массу машин и колдобин, иногда тормозить из-за «ремонта» дороги и так далее. Чем более приятным становится ваше внутреннее состояние, тем правее вы смещаетесь. Туда, где машин меньше, где ям почти нет, где теплее температура за окном, где хорошо пахнет летняя трава. Еще приятнее – еще лучше пейзаж. И так до бесконечности. Когда вы нервничаете и напрягаетесь, вы смещаетесь влево. Туда, где зима, гололед, обрывы рядом, идиоты – водители, риск для жизни и неврозы. Я думаю, это образное сравнение дает вам представление о том, как вы пусть даже неосознанно уже сейчас постоянно смещаетесь туда или сюда. Полос бесконечное количество, они все уже существуют. Там, где вы злой, где добрый, где растерянный, где запутанный, где в апатии, где успешный.

Нам нужно научиться смещаться в верную сторону осознанно. Только и всего.

Именно замедление и осознанное дыхание дают вам на первых порах понять, на какой именно полосе вы сейчас находитесь. Где вы есть в плане собственных внутренних координат. Пока вы этого не видите, вы не можете задать вектор.

Далее мы вообще придем к пониманию, что с тем, чего мы не осознаем, мы не можем работать. Это прозрачные рычаги, на которые мы не можем положить пальцы.

Осознанное дыхание помогает начать вам видеть текущий момент. Без прикрас. Это ваша текущая точка «А». К ней не нужно как-то по – особенному относиться, она просто есть. Как и всё остальное – «просто есть».

Иногда без эмоций не получается, что ж, эта книга опишет и процесс их замены. Например, страха на спокойствие, тревожности на безмятежность и так далее.

Я недавно говорила с пожилой знакомой, и спросила её, отпускала ли она за всю жизнь хотя бы один страх, и получила ответ: «А как его можно отпустить? Если он есть, он просто есть». Призываю вас не жить с подобным убеждением. Любой страх можно отпустить за один раз или за несколько. К базовым страхам «я слаб» и «меня не любят» вам придется возвращаться пару десятков раз. Но и только.

Это не настолько времязатратно или сложно, чтобы пропустить этот момент. Или лучше постоянно ловить от жизни неприятные ситуации и разбираться с ними лишь потому, что в вас активированы эти два страха, которые проявляют себя на физическом плане? Конечно, нет.

Вы еще помните о том, что все просто?

Мне забавно думать, что большая часть знаний, которую я передам, лежит за гранью слов. Она лежит на частотах ощущений и прямого понимания там, где слова уже не используются. Иногда в шутку пугаюсь, думая о том, сколько же слов мне придется отыскать, чтобы передать вам состояния без слов? Но я знаю, что все получится, я чувствую себя нефизического, который по-доброму смеется и забавляется. Чем ни интересная игра, правда?

В этой книге я буду давать вам смену частот. Не важно, на какой частоте, то есть в каком настроении вы сейчас пребываете. Своими абзацами с названием «смена частоты» я буду менять ваше состояние на некое другое. И это будет лечить вас в прямом смысле, если вы болеете или же просто смещать «правее» по полосам реальности, туда, где пейзаж приятнее, помнится, что добро существует, где возвращается давно забытая легкость.

Посмотрим, как это выглядит?

*Смена частоты.*

Когда бабушка жарит оладьи, всегда шкворчит масло. И уютно грохочет посуда. Висит на стене потертый, знакомый до каждой завитушки коврик. Сегодня мы с Данькой идем пробоовать новые лыжи – короткие, найденные в сарае. Лежит на улице пушистый снег, но совсем не холодно; лениво и неспешно умывается рыжий кот. Мне уже представляется, как я, нае-тый оладушками, выйду во двор, как выдохну изо рта пар, как вдохну внутрь чудесный зим-ний день, который будет скрипеть полозьями, сверкать на солнце снежинками, который будет длиться бесконечно, а после тонуть в нежно-розовом, какие бывают только зимой, закате. Мы, конечно, набарахтаемся, и бабушка будет не зло ворчать, что сырые штаны и варежки не высох-нут теперь и до утра. Мы завязнем с Данькой в моменте, где будем кубыряться в снегу, бегать на горку, с горки, и этот момент нашего счастья протянется своей собственной бесконечностью. Будет пушиться на шапках снег, будет разноситься над снежными полями наш хохот. Будет шкворчать к обеду бабушкина плита, а нас будет обнимать бесконечный счастливый день...

Я только что продемонстрировала вам частоту безмятежности, увлеченности, вдохнов-ленности, радости и спокойной всеобъемлющей любви.

Таких вставок в течение всей книги будет много.



## Хочу и не хочу

Я часто слышу от людей фразу: «Я так жить не хочу». Многим кажется, что они точно знают, как они не хотят, и, если их спросить о конкретике, они ответят: «Я не хочу страдать, я не хочу маленькую зарплату, я не хочу быть неоцененным, я не хочу постоянно пребывать в усталости, я не хочу...».

Их ряд «не хочу» состоит из действий, которые они не желают видеть воспроизводимыми в жизни. Но, если тех же людей спросить: «А как вы хотите?» – некоторые могут ответить, а некоторые попадают в тупик.

Так происходит, потому что мы зачастую вообще не проясняем ни для себя, ни для Вселенной «как мы хотим». Как сдвигаться из точки «А» в точку «Б», если ты даже не знаешь, где точка «Б» находится? Хотите, я вас удивлю? Большинство людей даже не могут определить свою точку «А», потому что опираются на события внешнего мира.

А точка «А» лежит в эмоциях, в личных ощущениях каждого.

И, если бы осознанный человек говорил: «Я не хочу так жить», он бы для себя самого мысленно перефразировал эти слова: «Я не хочу испытывать то, что прямо сейчас испытываю, а это: досада, огорчение, печаль, раздражение и недовольство. Что я хочу испытывать? Легкость, подъём, интерес, вдохновение и радость».

Осознанный человек оперирует чувствами. В каждый момент времени.

Сложность заключается в том, что многие люди не отличают мысли от чувств.

Когда я прошу кого-то сказать мне: «Что вы прямо сейчас чувствуете?» Мне очень часто отвечают – «я думаю... о том-то и том-то». Я задаю вопрос снова: «Скажите мне не о том, что вы думаете, но о том, что вы чувствуете большую часть времени?»

И дальше идет продолжительный взгляд и пауза. Чужой мозг зависает, потому что он не привык идентифицировать свои чувства.

Сейчас мы понимаем, что для того, чтобы запустить процесс трансформации любого вашего состояния, любой ситуации, нам нужно первоначально определить точку «А», состоящую не из ваших мыслей, но из ваших чувств.

Значит, самому себе нужно задать вопрос: «Что я чувствую?»

Этот вопрос самому себе вам будет нужно задавать бесконечное, бессчетное число раз. И каждый раз прислушиваться к внутренним ощущениям. Мне это приятно или неприятно? Мне это нравится или не нравится? Какой отклик? Мне это интересно или я бы лучше ушел? Мне приносит удовольствие продолжать этот разговор или он меня нервирует? Что я чувствую в процессе делания чего-либо? Что я чувствую, когда я слушаю определенную музыку? Когда смотрю телевизор и вечные новости о бедствиях? Я радуюсь, когда сосед рассказывает мне, что его мама заболела? Что я чувствую в любой конкретный момент времени?

Развитие собственной чувствительности – это не быстрый процесс. А еще он необратимый. Начиная чувствовать себя, вы начинаете видеть внутренний компас. И, если вдруг вам захочется попятиться назад или перестать чувствовать, сделаться таким как раньше, у вас уже не выйдет. Осознанность в целом – понятие необратимое. Если вы просыпаетесь, вы не можете обратно уснуть, увы. И этот факт меня почему-то улыбает. А вас он пугает или вдохновляет?

Следующим шагом после того, как вы внедрили в свою жизнь осознанное дыхание и замедление, будет научиться чувствовать то, что вы чувствуете.

Часто я слышу: «Ну, я итак знаю, что я чувствую. Сейчас я злюсь. А сейчас я напуган».

Поверьте, та шкала градаций чувств, которую вы постепенно узнаете, будет содержать не пять-десять понятий: «Я злюсь – я раздражен – я спокоен – я радостен – я балдею», а много десятков, а то и сотен оттенков. И это тоже нормально.

Каждое чувство по отдельности вам придется распознать «в лицо», и я научу как.

*Disclaimer: Всякий раз, когда вам кажется, что вы чему-то учитесь, чему-то себя обучаете, заставляете, внедряете знания – уберите этот термин. Вы уже всё знаете. Абсолютно всё. Но стартовые настройки именно этой реальности предполагают наличие ширмы «забывтья». Эта ширма очень плотная и реалистичная, у некоторых людей она не спадает до самой смерти. Но, если вы читаете эту книгу, значит, ваши любопытные пальцы уже приподняли её край. И, значит, вы не учите себя чему-то новому, вы лишь помогаете себе вспомнить, обрести назад ваши собственные знания. Только и всего.*

Сколько раз в этой жизни я спросила себя лично: «Что я сейчас чувствую?» Много. И опять же, спустя какое-то время процесс «чувствования» себя станет автоматическим, ежесекундным и постоянным. Вы разовьете такую чувствительность, что будете удивляться тому, как раньше пропускали индикаторы дискомфорта сигналов от своих чувств, так как начнете улавливать даже самые тончайшие «писки». Ориентируясь на свою эмоциональную систему, вы начнете знать, где именно лежит сопротивление, препятствующее приходу желаемого в жизнь. Всё вместе это начнет работать очень просто и логично, удивляя и восторгая вас.

«Да вот же оно!» – начнете думать вы по много раз в день – «Я наконец увидел то, что мне внутренне мешало, и, значит, я могу это убрать. О, я это убрал, насколько легко и хорошо я себя ощущаю. Чудеса! Ой, моё желание сбылось? А я, как убрал сопротивление, вообще о нем забыл, потому что просто начал радоваться... Ой, еще одно сбылось?»

Это общая схема того, что происходит.

Но в космическом корабле много ручек. В вашем личном космическом корабле их еще больше. Мы разберемся с каждой.

\*\*\*\*\*

Очень сложно начать распознавать свои эмоции на бегу, хотя позже к вам придет такое умение.

Куда легче начинать ориентироваться с *тишины*.

Значит, вам нужна тишина. Или медитация.

Слово «медитация» изначально пугает девяносто процентов людей. Или дальше больше. Потому что слово медитация ассоциируется у многих с чем-то мутным, наподобие непонятной «нирваны», «атманов», монахами, звуками «Ом», монастырями и боязнью сдвинуться с привычной орбиты в неизвестное и не очень желанное.

Все верно, я с вами полностью согласна, хотя я практикую «медитации» уже почти пятнадцать лет, изучила многие виды и пришла к пониманию, что самый действенный метод – это просто тишина.

Когда я говорю о «медитации», я буду иметь в виду состояние тишины в голове, отсутствия мыслей, успокоение, замедление. И всё. Никаких красочных образов, никаких неясных состояний.

Наоборот, в тишине у вас появляется *ясность*. Ясность относительно того, где именно вы на внутренней сетке координат сейчас находитесь.

Многие говорят – у меня не выходит медитировать. Я не понимаю, что это и как это. Я уползаю в мысли. Что ж, я дам очень простые и понятные рекомендации, которые сделают процесс легким и приятным. Главное, понятным.

Сколько должно быть тишины в день? От пятнадцати до тридцати минут. Тридцать – прекрасно. Пятнадцать – это минимум. Привыкните находить и выделять время на эту процедуру так же привычно, как вы находите время почистить зубы, умыться, привести себя физического в порядок.

Тишина приводит в порядок вас нефизического, то есть ваш ум.

Почему речь вообще зашла о медитациях? Потому что именно в тишине вы лучше всего научитесь распознавать эмоции, отличать одну от другой. И, когда вы поймете, как выглядит каждая эмоция, вы будете совершенно точно знать, что с ней делать.

Итак, просто садитесь в тишине, там, где вас никто не беспокоит. Садитесь, а не ложитесь, потому что на первых порах при отсутствии сил и энергии, лежа, вы будете очень быстро засыпать. Собственно, тишина в голове способствует умиротворенному засыпанию, если у вас с этим проблемы.

Мы будем садиться. Никаких неудобных поз наподобие «лотоса», забудьте вообще обо всех дискомфортных понятиях, ибо наша цель вернуть себе максимальный комфорт. А комфорту ума не способствует дискомфорт позы тела.

Вы садитесь в кресло или на диван, подкладываете под спину подушки, закрываете глаза. Ставьте будильник на пятнадцать или тридцать минут.

И начинаете слушать звуки. Просто звуки вокруг. Это может быть шум в трубах, тихий гомон телевизора соседей, ветер за окном, голоса с улицы – что угодно. Просто окружающие вас звуки. И держите внимание на этих звуках.

Да, вам в голову будут приходить мысли, поначалу будет очень много мыслей, потому что ваш луч внимания не научен держаться там, где вам выгодно и интересно. Автоматически он уходит в беспокойство, потому что это *привычка*.

Как только приходят мысли, вы замечаете, что ваше внимание поплыло за мыслями, возвращайте себя на слушание звуков вокруг. И держите его на звуках пятнадцать – тридцать минут.

Что это дает?

Вы начинаете тренировать ментальную мышцу, которая управляет фокусировочным лучом. Лучом внимания. Ментальная мышца тренируется точно так же, как и любая физическая мышца в вашем теле. Если ей не заниматься, то она полностью расфокусирована и ослаблена, об этом я буду говорить подробнее.

Когда в тишине вы переводите внимание на звуки, вы учитесь фокусироваться «ни на чем», то есть, на состоянии нейтральности. Состояние нейтральности – это то, что замедляет ваши внутренние пропеллеры невыгодных убеждений, которые работают с утра до вечера в фоновом режиме.

Некоторые говорят: «Я обойдусь без этих медитаций, у меня нет времени, нет возможности». Поверьте, в этом случае, ясность относительно того, какие именно пропеллеры раскручены в вашей голове – те самые, формирующие негатив, – вы не увидите. Суета, дела и спешка – все это отвлекает нас на внешний мир, и для параллельного созерцания внутреннего мира у вас не хватает умений и сил.

Сидя в тишине, вы учитесь тренировать ментальные мышцы и удерживать луч внимания на нейтральном состоянии. Нейтральное состояние, а звуки всегда будут нейтральными, характеризуя момент сейчас, поможет замедлить ход ваши внутренних пропеллеров. Думаете, это не важно? Попробуйте сидеть в тишине две недели подряд, а потом убрать эту практику из каждого дня. И вы ощутите смятение, бесконтрольность, хаос, неуверенность и растерянность. Именно потому, что в тишине начинается освоение первых навыков управления.

Сложность, с которой встречаются некоторые, это уход от мыслей. Мол, мысли идут и идут, я забываю переключаться. В этом случае я дам вам четыре фразы, которые стоит повторять по кругу, пока вы концентрируетесь на дыхании. Вы просто дышите и повторяете по кругу:

- Я всегда хороший (или хорошая).
- Всё всегда хорошо.
- Я легко настраиваюсь на хорошее.
- Хорошее легко настраивается на меня.

Не путайте эти вещи с аффирмациями.

Аффирмация в понимании многих – это некие заученные слова, которые нужно зачем-то повторять. И они, дескать, дадут магический эффект на всю последующую жизнь. Не дадут в том случае, если вы не ощущаете флер, то есть эмоциональный спектр, идущий от каждого слова.

Когда вы начинаете повторять то, что я написала чуть выше, вы погружаетесь в нормальное естественное состояние Вселенной или Источника. Это состояние есть спокойствие, знание о том, что все хорошо, уверенность в том, что все идет правильно, что все всегда правильно, что вы всегда молодец. Я говорю образно, но верное состояние мои слова передают.

Многие прочитав эту главу про медитацию, кивнут с согласием, мол, это может быть полезно, и побегут дальше по своим делам. Но теория без практики – это хлам, просто мусор.

Я всю свою жизнь была практиком. Получая какое-либо знание, я всегда разворачивала обертку, клала конфету в рот и с интересом чувствовала, какая она на мой личный вкус. Вкусная или не очень? Именно практика помогла мне в итоге отыскать свои методы и системы, которые теперь позволяют мне перекручивать любые события практически молниеносно.

Самый большой вклад – это вклад в себя. В понимании того, как вы легко и просто можете поменять свою жизнь к лучшему. Если вы не готовы тратить пятнадцать – тридцать минут в день на успокоение сознания, значит, вам просто хочется дальше «спать», не обманывайте себя и просто «спите». Так тоже можно прожить жизнь, всё разрешено.

Для тех же, кто хочет идти вперед быстро (но помните, что быстро – это не всегда комфортно, ибо квантовые скачки сознания вещь крайне дискомфортная, хоть и очень редкая), я дам рекомендацию сидеть в тишине дважды по тридцать минут в день. Это, если вы хотите, чтобы ваш состав поехал на всех парах. Потому что дважды в день – это очень большая инерционность и накопительность, это очень хорошее обретение ясности. Выбирать вам. Я для себя оставила осознанность в течение дня и тридцать минут ежедневно. Пока по ощущениям мне этого достаточно, учитывая, что я нахожусь «здесь» практически все время, то есть я не уплываю на «автомат» или делаю это крайне редко.

Подведу итог этой главы: ежедневная тишина позволит вам научиться управлять своим лучом внимания, – а это первостепенный фактор управления событиями, – натренирует ментальные мышцы, поможет обрести ясность, поможет понять по отдельности каждую эмоцию, поможет замедлить внутренние пропеллеры, поможет обрести состояние стабильности.

Делать или не делать? Ответ очевиден.

Отступление: знаете ли вы о том, что состояние бдительности к себе, своим чувствам в течение дня может развить в вас бдительность во время сна? Это прямая связь. Осознанные сны появляются тогда, когда вы бдительны во время бодрствования. Если вы не «спите» днем, вы начинаете пробуждаться во сне ночью – это удивительное и волшебное состояние. Об осознанных снах я буду говорить ниже, так же расскажу, как преодолеть состояние сонного паралича, если вы в них начали или начнете попадать.

Вопрос для домашнего размышления:

Как вы думаете, почему во время медитаций – состояния тишины – мы концентрируемся либо на звуках вокруг, либо на дыхании? Или на повторении фраз «Я хороший, всё всегда хорошо» и тд.?

Подсказка. Звуки могут происходить только в момент «сейчас». Их не бывает в прошлом, их нет для вас в будущем. Звуки всегда находятся здесь. Когда вы слушаете звуки, вы тоже находитесь здесь. Когда вы концентрируетесь на дыхании, вы тоже находитесь здесь. Потому что дышать в прошлом или будущем невозможно. Когда вы находитесь здесь, то становитесь проницаемым для эмоций – уходят негативные, накапливаются приятные или спокойные. Тридцать минут в день тишины – это полная перезарядка вашего топливного бака. Если вы устали под вечер, посидите хотя бы пять минут в той же тишине, и вы увидите большой прилив сил. Почему? Теперь ответьте на этот вопрос самостоятельно.

\*\*\*\*\*

Мне в своей жизни довелось пообщаться с Ричардом Бахом, который однажды сказал: «Когда я чувствую обиду, злость или разочарование, я всегда спрашиваю себя – чего я боюсь?» Не знаю, насколько Ричард осознавал правоту собственного высказывания, но он был стопроцентно прав.

Любая негативная эмоция, каким именем бы вы её ни называли, всегда указывает, что где-то в глубине вас есть страх. Вам кажется, что разнообразных страхов много, но любой из них сведется или к состоянию «Я слаб» (бессилию) или состоянию «меня не любят». Всегда к этим двум. Чуть ниже я распишу вам подробно, как это понять.

Запомните, что в жизни любого человека есть всего два состояния. Первое – это напряжение. Второе – это расслабление. Чем более вы напряжены, тем тяжелее вам жить, тем хуже настроение, тем больше препятствий в жизни. Чем более вы расслаблены, тем более здоровым, счастливым, наполненным и вдохновленным вы себя ощущаете. Вывод простой: будем вспоминать, что такое состояние расслабления, и как перестать напрягаться в ежедневной жизни.

Вы спрашиваете – это вообще возможно? Ведь все ежедневно от чего-то напрягаются.

Постоянное расслабление возможно при наличии вашего ума здесь, при вашем умении выбирать мысли и отпускать ненужное.

Недовольство – это то, что должно толкать вас желать сделать жизнь лучше. Недовольство – это внутренний черный маяк, который говорит: «Что-то наши внутренние стены стали очень тесны, нам в них темно и душно, может, сделаем с этим что-то?»

Но чаще всего (и меня это удивляет), люди учат себя мириться и жить с недовольством.

– Стали тесными стены? Ну, так у кого сейчас жизнь простая? Люди мирятся и с худшими вещами, у нас еще не все так плохо... Хотя, плохо, конечно. Но у кого жизнь простая? Всё есть так, как есть.

И эти люди снова задыхаются внутри самих себя. Дальше происходит накопление напряжения, увеличение числа стрессов, болезнь на физическом плане или же некое событие, «выкидывающее» человека за пределы привычного мышления. Так сказать, помощь Источника, когда другие методы не действуют.

Лучше мы найдем мягкие методы и способы слышать внутренний Источник, чтобы не барахтаться в пучине обломков после прошедшего очередного внутреннего цунами.

Когда вы поняли, насколько важную роль в вашей жизни играют эмоции, вы, естественно, хотите понять, как своими эмоциональными состояниями управлять. Много лет подряд вы

считали, что чувства управляют вами, но вот пришла пора это невыгодное убеждение перевернуть. Чтобы помочь вам сориентироваться, где вы есть сейчас, давайте посмотрим на таблицу эмоций. Какие лежат в самом «низу» у истоков напряжения, какие лежат наверху, то есть после точки «спокойствия».

Сводная таблица эмоций:

Бытие  
Жизнь  
Целостность  
Единство  
Энергия  
Могущество  
Сила  
Изобилие  
Желание  
Намерение  
Страсть  
Принятие  
Любовь  
Экстаз  
Позволение  
Радость  
Восторг  
Благодарность  
Любовь «просто так»  
Баланс  
Гармония  
Вдохновение  
Веселье  
Наслаждение  
Юмор  
Удовольствие  
Спокойствие  
Безмятежность  
Уверенность  
Нежность  
Беззаботность  
Энтузиазм  
Азарт  
Оптимизм  
Успех  
Удача  
Процветание  
Благополучие  
Удовлетворение  
Комфорт  
Здоровье  
Доброта  
Сочувствие

Сострадание  
Симпатия  
Вера  
Доверие  
Предвкушение  
Надежда

— — — —  
Сомнение  
Мотивация  
Усилие  
Обязанность  
Долг  
Требования  
Упорство  
Необходимость  
Преодоление  
Сожаление  
Досада  
Раздражение  
Волнение  
Беспокойство  
Недоверие  
Тревожность  
Лень  
Скука  
Зависть  
Лесть  
Недостаток  
Ущербность  
Услужливость  
Терпение  
Жалость  
Превосходство  
Пренебрежение  
Терпение  
Недостойность  
Уязвимость  
Дискомфорт  
Неустроенность  
Неудачливость  
Пессимизм  
Уныние  
Грусть  
Разочарование  
Осуждение  
Вина  
Совесть  
Мораль  
Нравственность

Стыд  
Обида  
Ревность  
Наказание  
Отторжение  
Запрет  
Уязвимость  
Незащищенность  
Сопротивление  
Защита  
Агрессия  
Возмущение  
Негодование  
Вспыльчивость  
Злость  
Гнев  
Ненависть  
Мсть  
Ярость  
Противодействие  
Протест  
Перенапряжение  
Протест  
Бунт  
Болезнь  
Горе  
Страдание  
Ужас  
Покорность  
Апатия  
Отчаяние  
Безнадежность  
Безысходность  
Депрессия  
Смерть

Думаю, эта таблица, взятая мной из «НАЛА», чтобы не создавать идентичную, удивила многих. Потому что, когда мы смотрим вверх, мы понимаем, что многих состояний выше радости мы никогда не касались. А их там так много. Удивило, наверняка и то, где лежит «терпение» к которому мы так натужно себя приучаем, верно?

Хорошая новость заключается в том, что вскоре вы научитесь распознавать каждую свою эмоцию в лицо, и, значит, сумеете её поменять. Как? Выбором хороших мыслей.

«Ну нет, – спорят тут многие, – хорошие мысли, это позитивное мышление. А его я уже практиковал, эффекта ноль».

Знаете, что занимательно? Практически все, кто практиковал «позитивное мышление» его не практиковали. Потому что осознанный выбор мыслей, это не позитивное мышление, но постоянно сдвигание себя по шкале эмоций вверх, в состояние облегчения. И, когда вы, например, находитесь в злости, вы не можете практиковать позитивное мышление, как позитивное, мы можете лишь облегчить свое состояние выбором верных для вас мыслей, которые



переведут вас сначала на раздражение, после на беспокойство, потом на сомнение, и дальше на спокойствие. Никакого волшебства, но действенная схема выхода из любого сложного состояния. Удерживание себя стабильно на спокойствии, а далее переход на приятные частоты.

\*\*\*\*\*

Люди очень боятся собственных страхов, не понимая, что страх есть часть них самих. Что это просто индикатор некоего неверно повернутого на данный момент фокуса знаний. Повернутого в сторону «недостатка» и «нехватки». Не важно, нехватки чего именно: ресурсов, денег, доброты, хороших событий, хороших людей и так далее.

Прежде чем учить вас проходить через страхи и тем самым убирать их, я скажу, что прошла их все. Или настолько все, насколько на данный момент сумела увидеть. Иногда от близких людей я слышу «ну ты даешь!», мол, как может человек в здравом рассудке соваться во все свои страхи? Знаете, когда может? Когда не хочет, чтобы эти неверные мысли о той Игре, в которую мы играем, формировали горе, отчаяние, постоянные тревоги и тому подобное. Потому как наши страхи это просто привычки думать определенным образом. Думать невыгодным для себя образом. Когда вы это начинаете ясно видеть, страх уходит, потому что он сработал, как сигнальный маяк, привлек ваше внимание туда, где вам было внутри себя тесно и дискомфортно, увидел, что вы увидели «дискомфортное место» и, значит, собираетесь с ним поработать. Дальше страх уходит насовсем.

Страх – это просто точка привлечения внимания к некоему внутреннему состоянию. Представьте, что внутри вас шестеренки, много шестеренок. Некоторые из них стоят в неверном порядке и тем самым мешают течению энергии, нормальному току радости через вас. Страх привлекает к этому месту внимание и говорит: «Расставь уже нормально, и у меня не будет повода постоянно направлять туда твоё внимание». Только и всего.

Через какие страхи прошла я сама? Некоторые из них вам будет читать дискомфортно, и это означает, что в вас они есть тоже. И, когда я активирую слова, в вас активируется некая ткань бытия, пораженная тем же страхом.

Ну что, посмотрим?

– Страх собственной смерти. Проходила многократно, пока не поняла из осознанных снов, сколько есть игровых площадок.

– Страх нищеты, полного безденежья.

– Страх постоянно бояться за близких, страх смерти близких.

– Страх неизлечимо заболеть раком.

– Страх находиться в дискомфорте.

– Страх не знать, где ты есть и страх постоянно ощущать свою беспомощность.

– Страх никогда не полюбить себя, не узнать, что такое любовь вообще.

– Страх ни на что не влиять, быть влекомой течением, которое бьет тебя головой о камни.

– Страх перед жестокостью – взрослой и подростковой.

– Страхи детства, когда родители тебя «не любили» так, как тебе того хотелось.

– Страх быть никчемным, остаться в этой жизни «ником», никаким, ничего не достигшим, не познавшим даже простого тепла.

Продолжать?

Когда я говорю, что проходила через них, я позволяла им быть.

Позволение быть есть очень важный аспект всего вашего существования. Вы ежедневно запрещаете себе быть, когда говорите: «Я не должен быть грубым, я не должен быть глупым, я не должен быть смешным, тупым, рассеянным, ленивым...». И так далее. Когда вы запрещаете

ете себе быть такими, вы всем остальным запрещаете быть такими. Вы злитесь, когда кто-то позволяет себе быть таким, каким вы себе быть не позволяете. Весь этот процесс заставляет вас тратить огромное количество сил и энергии.

И следующее, на что я буду обращать ваше внимание – это позволение себе быть.

Позволение быть себе любому.

Конечно, будут протесты и фразы, мол, как я могу позволить себе быть сволочью или убийцей, например? Я объясню, что любое состояние есть порождение какого-либо страха. Для того чтобы понять, какого, нужно начать вести с самим собой мысленные диалоги. Не диалоги со своим подсознанием, но диалоги себя человека с собой человеком. Посвятим этому отдельную главу, ибо в вас есть все ответы – обычные, четкие и понятные, – которые дадут ключи к тому, чтобы отпереть темные чуланы, выпустить оттуда тьму и превратить эти помещения в светлые уютные комнаты.

Следующая глава будет о позволении быть. Но сначала небольшое отступление.

Вы можете быть счастливым, если думаете верным, выгодным, приятным интересным для себя образом. Но эта книга учит не столько думать подобным образом, сколько чувствовать себя. Когда вы начинаете себя чувствовать, вы становитесь счастливым без условий, вам вообще не нужны внешние факторы, потому что вы начинаете балдеть от самого себя, от ощущения себя. И вы ловите ненужность, никчемность и так далее, только, если снова переключаетесь на мысли, исчезаете из момента сейчас. И начинаете привычно думать невыгодным образом.

Мозг логично никогда не сможет допонять, что вы здесь делаете (на этой игровой площадке), зачем вы, зачем вообще всё, безопасно ли всё, поэтому автомат всегда уводит в беспокойство. Но, если вы здесь, если вы себя чувствуете, мыслей нет. Или они очень хорошие, идут параллельно с ощущением себя самого. И тогда в вашей голове звучит нечто похожее на: «Я классный, мне хорошо, мне просто великолепно, какой волшебный момент, жизнь прекрасна». Вот тогда вы проваливаетесь в блаженство.

Смена частоты.

Просто хорошо...

Просто хорошо – это, когда весь мир за тебя. Когда ты не думаешь о мире, когда внутри тебя умиротворение и покой.

Просто хорошо – это, когда ты не помнишь, красивый ты или некрасивый, правильный или нет, тебя вообще не заботят подобные вещи.

Просто хорошо – это, когда все идет правильно, когда каждая секунда наполнена любовью, как и ты сам. Не любовью к чему-то конкретному, но мягкостью бытия, момента.

Просто хорошо – это, как будто в твоей руке есть волшебная палочка, способная исполнить любое желание. И твой разум не мечется суетно в попытке понять, что исполнять первым, а что вторым, но ты сидишь с палочкой, зная, что все будет именно так, как ты захочешь. Вот сейчас захочешь, когда просто посидишь, созерцая этот прекрасный момент.

Просто хорошо – это когда не нужно бороться и прилагать усилия, потому что шестерни мира выстроены в абсолютно правильном для тебя порядке. И «для тебя» – есть главная для мира вещь. Когда мир отзывчив, ласков и бесконечно внимателен к тебе, потому что ты есть центр. Центр, не сравнивающий себя с кем-то, не думающий о том, существуют ли другие центры, но наслаждающийся в бесконечном покачивании на мягких волнах.

Просто хорошо – это знать, что все хорошо, чувствовать это спокойно, безмятежно, знать, что это твоя постоянная норма. И завтра будет такая же. И послезавтра.

Просто хорошо – это не помнить о других прямо сейчас, потому что внутри присутствует знание о том, что у этих других прямо сейчас тоже все хорошо. Потому что они – это ты. И для любого тебя все хорошо.

Просто хорошо – это, когда получены все ответы, а новых вопросов пока нет.

Просто хорошо – это отдых между всем, что случается в жизни, просто хорошо – это спокойный и размеренный ты, позволяющий себе насладиться моментом. Очень длинным, почти бесконечным.

Просто хорошо – это облако, это мягкий плед, это удобная поза и твоя голова, лежащая на теплом плече.

Просто хорошо – это гармония и баланс, когда не нужно делать, не нужно кренить весы в ту или иную сторону, потому что есть понимание, что любое положение весов идеально.

Просто хорошо – это и есть текущий момент.

И наше естественное состояние.

\*\*\*\*\*

Под Новый Год я часто берусь писать «Персональные Предсказания» на дальнейший этап чьей-то жизни. По запросам. Как это происходит? Я прошу человека прислать мне фото без улыбки, потому что любая улыбка есть любовь, а свет любви всегда перекроет даже на фото все остальные пласты. Когда улыбки нет, по глазам или через глаза человека можно увидеть все его стрессы.

Почему я это делаю? Потому что мне интересно. Потому что, когда ты разобрался с собой, когда понял, из чего ты состоишь, и как это менять, ты можешь работать и с другими, понимая, что они не «другие», они – «другой ты сам». И только это знание и понимание позволяет запускать любого рода процессы.

Вам не попадалась в жизни система Хоопонопоно? В которой гавайский доктор Хью Лин, работающий в тюрьме строгого режима, излечил всех заключенных, все их психические болезни. Дистанционно. Все, что он делал, читал их дела и досье, и просил прощения за «себя такого, себя, как они». То есть, Хью Лин понимал, что если жизнь утыкает его носом в проблемные места ткани бытия – это *его* проблемные места, а не чьи-то еще. Он полностью брал на себя ответственность. Он просил прощения не за чужие ошибки, он перекладывал эти ошибки на себя и прощал самого себя. Почему излечивались другие люди? Потому что других попросту нет (есть лишь игра и иллюзия в других людей для разнообразия опыта), но как это ощущать, я дам рекомендации позже.

В своих посланиях я вижу людей так, как Хью Лин. Я вижу не проблемные места людей, я вижу места, где у меня самой, раз жизнь уткнула меня в это носом, «воспалена» ткань реальности. Я не люблю слово «воспалена», потому что это лишь индикатор «непорядка течения энергии в данном пласте», и потому я работаю с собой. Люди же ощущают облегчение. Не важно, у кого уходит проблема, если она уходит из моей реальности, она уйдет из вашей тоже.

Почему я заговорила об этих посланиях или «предсказаниях»? Потому что каждый, с кем я так или иначе работаю, запрещает себе быть. И тут придется пояснить подробнее, потому что, если вы хотите сдвинуться в любую сторону с места, на котором вы стоите, вам нужно разрешить себе быть.

## Позволение себе быть. Позволение всему быть

Очень часто в чужих книгах, да и просто в постах «осознанных» групп в соцсети я вижу такие тексты:

«Вселенная состоит из блага, вам просто нужно на него настроиться, и жизнь даст вам всё, что вы хотите. Вам нужно просто себя полюбить...»

Замечательный совет. Для тех, кто просто решил и полюбил себя.

Но я за всю свою практику многолетних наблюдений ни разу не видела таких людей. То есть, это должен быть настоящий квантовый скачок сознания, чтобы просто выкинуть всё внутреннее устройство, сложенное с детства в определенный паттерн в голове и выстроить новый рисунок. Если на нашей планете и существовали такие люди, то они заранее, еще до прихода сюда, планировали этот самый квантовый скачок своего сознания.

Но это не случай большинства.

Обычный человек, прочитавший подобный пост, на некоторое время вдохновляется и начинает думать: «О, всё, начинаю себя любить, думать о хорошем и настраиваюсь на блага Вселенной! И завтра у меня уже всё будет».

Прекрасная мысль. Но на деле она выглядит примерно так.

– Все, я себя люблю. Я очень себя люблю. Не знаю, за что, но я люблю себя безбрежно, меня просто разрывает от любви к себе. И вот я уже настроен на блага. Ага. Не то, что бы я их чувствую, но я же настроен... Люблю себя, люблю. Только надо сходить за луком и морковкой, а то кончились... И надо же, цены даже на обычные овощи задрали, как так можно? Уже никакой зарплаты не хватает. Ах, черт, я же себя люблю и настроен на благо... Ага, вот опять настроен. Только сантехнику надо позвонить. А он, поди, придет и за текущий кран, за одну мизерную смену прокладки срубит с меня пару тысяч, они все сейчас так рубят. Вон, на прошлой неделе звал мастера, чтобы резинки на окнах сменить, так он выдал цену в двенадцать тысяч, урод! Стрелять таких наглых надо... Черт, я же хотел на благо...

Ситуация к вечеру.

– Ни на что денег не хватает. Возьму-ка я лучше дополнительные часы на работе, чтобы все оплатить, а то тут какие-то посты про благо, про любить себя. Вот, если поработать, деньги будут, а все эти ваши блага...

И внутри точит сомнение. «Наверное, я просто не смог долго быть настроенным, куда нужно, у меня не вышло, мысли лезли все не те...»

Всё верно. Это вариант большинства людей.

Если вы желаете настроиться на непонятные «блага», которые на самом деле есть, то вам нужен сначала развитый и управляемый луч собственного внимания, который не будет перескакивать на «сантехника». Если же луч внимания продолжает перескакивать на «сантехника», значит, внутри сидит страх, что денег не хватит, что всего на всех не хватает, что вы вновь начнете вместо блага ощущать недостаток. Эти мысли постоянно смещают ваш луч внимания от блага на недостаток, чтобы показать: «У тебя есть этот страх, я же тебе тыкаю им в глаза почти ежесекундно. Может, уже отпустим его? Страх недостатка денег, ресурсов, здоровья, чего угодно...»

Вы вместо того, чтобы верно трактовать «перескоки» луча внимания, не осознавая, что именно им управляет, грешите на недостаток своих усилий. А усилие – это вообще не то, что вы хотите изначально.

Так или иначе, многие приходят к выводу, что если какие-то «блага» и есть, то они им недоступны, и неясно, как отыскать к ним дорогу, а усилий перебороть собственный луч внимания, съезжающий не туда, не хватает. Таким образом, большинство приходят к выводу, что осознанность не для них, что посты про «блага» ложь, что никто на самом деле не может пере-

строиться на любовь к себе, и лучше просто быть, как быть и продолжать за деньги работать. Ибо слово «разрешение», «источник» и прочие эфемерные вещи, возможно, полный вымысел.

Что ж, «источник» – не вымысел, но здесь нужно точно понимать, что это такое. Вернее, понять это можно только после того, как вы это почувствуете.

Источник – это вы нефизический. Физический вы топчет землю, знает о черном и белом, играет во всевозможные страдальческие и не очень опыты, в то время как вы нефизический продолжаете помнить обо всем с широкой перспективы. О том, что вся ваша игра именно игра, о том, что ресурсы не ограничены, о том, что все без исключения опыты легки и забавны, и так далее.

Ваши ощущения – ваш компас. Именно поэтому сразу в первых главах я уделяю развитию навыка чувствовать себя такое пристальное внимание. Потому что именно ваши ощущения покажут вам, какие мысли синхронизируют вас с вами нефизическим, а какие идут вразрез.

Если мысль, которую вы думаете, не отдается ничем приятным, но вызывает неприятные чувства, значит, вы – источник – не думаете подобным образом и прямо сейчас не совпадаете. Если вы думаете мысль, и она отдается приятным ощущением, значит, вы совпадаете с вами нефизическим, который думает подобным образом.

Чем чаще вы совпадаете, тем быстрее и проще вы выходите на гребень волны, в хорошее настроение и начинаете получать те самые «блага». Но подарком в этом случае становятся уже даже не «блага», которые будут приятным бонусом, но ваше прекрасное настроение. Вы живете затем, чтобы испытывать этот мир в прекрасных оттенках, чтобы позволить себе почувствовать, прожить каждый из них.

Вот для этого мы будем учиться «совпадать»

Вы – человек – приходите на эту игровую площадку, где уже есть некие настройки. В нашей с вами реальности это настройки линейного времени и наличия контраста. Глубина контраста – это то, насколько сильно мы ощущаем черное, как черное, а белое, как белое. В нашей реальности это средний показатель. Поверьте, есть хуже. Есть реальности, где белого, как такового, вообще в заданных настройках нет, и это уже повод порадоваться, что у нас-таки есть.

Существуют «узкоформатные мысли» – это мысли вас – человека. Мысли, почти всегда не совпадающие с мыслями вас – источника. Это как раз те самые мысли о нехватке.

И есть «широкоформатные мысли» – это именно то, как мыслит источник. Что всё всегда хорошо, что изобилие прямо сейчас, что радоваться можно безусловно и так далее. Чуть позже я дам первоначальный список «широкоформатных» мыслей и порекомендую вам крутить их так часто, как только выходит, то есть, привыкать к ним. Привыкая, вы начнете их ощущать, ощущая, начнете воссоздавать вариант реальности, соответствующий достатку, а не недостатку.

Самая простая мысль – основа этого мира в ощущение – это «просто хорошо». Если у вас на данный момент нет других, используйте её максимально часто. Например:

- Просто хорошо стоять на теплой кухне и мыть посуду.
  - Просто хорошо залезть в холодильник и вытащить вкусняшку.
  - Просто хорошо чувствовать лицом ветер на улице, пусть даже он зимой прохладный.
  - Просто хорошо тыкать пальцами в клавиатуру и видеть, как создается статья.
  - Просто хорошо наблюдать за моим ребенком – он такой красивый и классный, в нем столько любви.
  - Просто хорошо знать, что все прекрасное возможно.
  - Просто хорошо быть на хорошей волне...
- И так далее.

Это все уже «широкоформатные» мысли. С развитием собственной чувствительности, вы начнете моментально их отличать от невыгодных «узкоформатных» и менять последние на нечто приятное.

В какой-то момент чтения этой книги вам может показаться, что «делать» нужно очень много, учиться очень много, усаживать себя в медитации, следить за лучом внимания. Да, на первых порах, да. Но, во-первых, это приятная игра. Во-вторых, с каждым затраченным первоначальным усилием каждое новое будет даваться проще. И, в конце концов, вы перейдете к перекрутке своего настроения и событий за минуты. И это не иносказательное выражение. Практика и опыт делают из вас мастер-гения. А им вы и хотите стать, когда, сидя в песочнице, вам надоедает «есть каку» – сражаться с неприятными событиями день за днем. В какой-то момент вы понимаете, что «есть каку» – это не предел ваших мечтаний, что вам хочется думать о звездолетах и иных мирах, и тогда происходит первый сдвиг.

Если вы на страницах этой книги, сдвиг произошел.

Вы смотрите иногда шоу «Удивительные люди?» Туда часто приходят дети с очень развитой памятью, использующие мнемотехнику. Так вот, они все говорят, что, когда начинали процесс развития памяти, им было тяжело запомнить даже две карточки. А потом в течение минуты они легко запоминают сотни. Магия? Нет.

Вот так и вы под конец этих страниц начнете понимать, где искать эти самые эфемерные «блага» и начнете ощущать себя, если не гением, то кем-то близким к этому.

Вы – нефизический (или вы – источник) – всегда знает, что он прекрасен и хорош в любом проявлении. Что нет разделений на плохое и хорошее.

Но мы с детства эти деления впитываем, как часть нашей игры, учимся для создания контрастных опытов жрать ту самую каку, после чего долго не можем её выплюнуть. Мы приучаемся думать, что есть «плохо» и «хорошо». Поверьте, даже в осознанных снах эти понятия пропадают. Просто либо есть управляемость, либо ее нет.

Но пока большинство из вас думают, что любить себя можно только, если:

- Вы хороший
- Вы добрый
- Вы все делаете правильно
- Вы слушаете себя и других
- Вы чего-то достигли
- Наконец, привели тело в форму
- Выучили все языки мира
- Стали-таки миллиардером

Во всех иных случаях, если вы не заработали достаточно, если не похудели еще на два килограмма или недоучили хинди, вы так себе чмошник. Это привычка думать подобным образом. То есть, вы «недостаточно хороши».

Всему, что в вашем понимании «нехорошо» – вы запрещаете быть. В прямом смысле. И с этим запрещением ходите день за днем, не подозревая, сколько усилий вы тратите на удержание этих рамок и внутренних сопротивлений. Вагон, поверьте мне. Вы говорите, *я ничего не делал, но все равно устал*. Правильно, вы из секунды в секунду тянете сотни, а то и сотни тысяч запретов, формируя для себя и других множество условий и узкие рамки существования. Как вы думаете, сколько сил на это нужно?

Disclaimer: кому-то покажется, что я мало объясняю о себе – источнике, о совпадении с собой нефизическим, о том, как выйти в нирвану и так далее. Так происходит потому, что все эти вещи лежат за гранью слов, лежат в чистых ощущениях. И вы всё это прочувствуете на себе, я лишь дам инструкции, как в эти состояния попасть. Собственно, на этом моя часть

и ограничится – у любого, кто разобрался с правилами игры, есть понимание, что словесная часть – это всё, что он может передать. Далее каждый достигнет любых желаемых состояний, уже не подлежащих любым описаниям, сам.

Итак, зная, что вы постоянно запрещаете себе быть каким-либо, а так же чувствовать неприятные эмоции (проще говоря, вы пытаетесь от них сбежать), вам нужно начать позволять себе быть любым. Это не значит, что сейчас вы пойдете и обрушите кому-нибудь на голову кирпич или плюнете в лицо соседу, но, это значит, вы начнете себе разрешать чувствовать все. Вы начнете себе разрешать любые ваши внутренние состояния.

Как это сделать?

Когда вы чувствуете страх, говорите себе: «Я выбираю чувствовать страх. Прямо сейчас я позволяю себе ощущать страх, растерянность, обиду, недоумение, досаду, разочарование» и так далее.

Вы отвечаете: «Но я не хочу испытывать и позволять себе эти чувства, они мне не нравятся!» Вся хитрость здесь заключается в том, что чему вы позволяете быть, нормализуется и исчезает из вашей реальности. Пока вы запрещаете чему-то быть, вы активизируете ткань реальности очень невыгодным образом. Например:

«Я не хочу злиться, я ненавижу себя злого, я не люблю себя грустного», но уйти от этих состояний не можете. Не можете, потому что страхи не отпущены, состояния не позволены. Если бы они уже были позволены, они бы не появлялись в вашем опыте.

Начинайте быть бдительным.

Что вы чувствуете прямо сейчас? Какой спектр эмоций? Зачастую это не одна и не две, а сразу несколько наслоившихся эмоций, чтобы их разобрать, как торт на коржи, вам нужно научиться к себе прислушиваться. Именно в этом вам поможет осознанное дыхание каждый час и медитации.

Итак, вы прояснили, что прямо сейчас вы тревожитесь из-за чего-либо, расстраиваетесь или злитесь. Значит, говорите мысленно:

– Я позволяю себе злиться. Вот прямо сейчас я позволяю себе ощущать злость. И сейчас тоже. Ой, я так здорово позволяю себе злиться, что почти начинаю радоваться. Но ведь у меня выходит! А теперь я позволяю себе расстраиваться, прямо чувствую, как я расстраиваюсь, у меня в это тоже выходит отлично играть.

Позволяя себе что-либо, вы облегчаете любое состояние, вы делаете так, что эмоции выходят наружу, они в вас больше не задерживаются. Когда они задерживаются продолжительное время, оставаясь вне зоны вашего осознанного внимания, у вас на физический план выходят болезни. Это не наказание, но зоны «затора» или сопротивления, зоны, где нормальное течение энергии очень долго блокировалось мыслями сопротивления.

Вы часто не можете поначалу определить, какие мысли привели к этим «заторам» и «блокировкам» и самый простой способ – позволять себе быть сейчас таким, какой вы есть сейчас. Позволять себе чувствовать то, что вы сейчас чувствуете.

Об этом я буду говорить много, часто и подробно, потому что позволение ляжет в основу всех изменений, которыми вы начнете оперировать.

Домашнее задание.

Спросите себя – что я чувствую прямо сейчас? Посидите в тишине, прислушайтесь. Отыскали чувства? Теперь говорите: Я позволяю себе чувствовать неуверенность, я позволяю себе чувствовать страх, я позволяю себе чувствовать беспокойство – на этом месте будет ваш личный список эмоций.

Придите к тому, что в любой момент бодрствующего состояния, вы начнете слышать свои чувства. Слышать и позволять им быть. И тем самым вы сделаете первый личный «квантовый скачок» сознания.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.