

ПИН-КОД ОТ СЕРДЦА

ЗНАНИЯ ПРИМОРИАРНОГО ЗВУКА



ИВАН ЛИС

16+

Иван Александрович Лис

Пин-код от Сердца. Знания Примориарного звука.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42653109

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-10067-1

Аннотация

Эта не очередная книга, которая сделает вашу жизнь комфортной. Эта книга не о том, как разбогатеть или как реализовать ваши желания. Вы не найдёте в ней никаких тайных заговоров, религиозных дискуссий и прочей чепухи. Я даже не называл бы её книгой, тут нет никаких глав, вступления и сюжетной линии. Как и большинство из авторов, я являюсь всего лишь проводником, эта книга не результат интеллектуальной деятельности. Она писалась сама, я всего лишь инструмент высшего сознания, благодаря которому и существует весь этот мир. Эта книга является пошаговой инструкцией, выполнение которой поможет вам Проснуться...

Эта книга посвящается всем ищущим и буддам, которые жили и нынче живут на белом свете, встав на путь познания истины и передавая знания людям. Хочу выразить огромную благодарность команде и учителю Генадью Гивину за то, что показали мне путь Домой...

ВВЕДЕНИЕ

В самом начале мне бы хотелось сделать небольшое напутствие. Книга писалась частями. Я начал писать её весной 2017 года, находясь ещё не в пробуждённом состоянии сознания. И закончил писать зимой 2018 года. В это время в моей жизни произошёл ряд судьбоносных событий, которые запустили необратимый процесс. Это было нелёгкое время, приходилось совмещать обычную жизнь с каждодневной практикой. Одно дело, когда ты читаешь или смотришь видеоролики о Пробуждении, слушаешь восторженные отзывы ребят, которые прошли свой путь и начали двигаться дальше, – это вдохновляет. Но другое дело, когда ты сам становишься на этот путь и начинаешь реально делать шаги в направлении к цели. И, казалось бы, самое прекрасное путешествие, которое только может произойти в нашей жизни, может стать для нас самым трудным испытанием.

Моё знакомство с «Школой Гивина» началось осенью 2016 года, когда я пошёл на месячный курс «Открытое сердце». Я очень долго не мог поверить, что у нас в Минске (Беларусь), есть что-то подобное. Я сразу понял, что это

не обычная йога. После каждого занятия я ощущал внутри себя некую силу, которая меняла меня. В книге отражается весь процесс моего обучения за этот период, отношения с учителем, командой и изменение глубины восприятия. Поначалу мне хотелось переписать её, сделать менее эмоциональной, более сдержанной, но я решил оставить всё, как есть. Я никогда ранее не писал книги, не заканчивал никаких специальных учебных заведений, мной двигало искреннее желание поделиться с вами всем самым лучшим, что я получил от учителя и команды. Эта книга – путь, поэтому хочу попросить вас прочитать её от начала и до конца, и только потом делать выводы.

В этой книге я опишу вам, через свой личный опыт, как люди подходят к такого рода знаниям, с какими трудностями мне пришлось столкнуться, что помогало мне на пути и как изменилось моё восприятие после пробуждения. Во время чтения вам могут встретиться понятия и аналогии, которые ранее вам были не знакомы. Я постарался максимально их раскрыть и объяснить, но оставил достаточное пространство для личного опыта. Также вы можете встретить много схожего с традиционными религиозными и философскими течениями, как Буддизм, Индуизм, Дзен и прочими. Сама методика, преподаваемая в Школе Гивина, не имеет отношения ни к каким религиозным и философским течениям. В основе лежат практические знания, ничего лишнего.

Все имена, фотографии, истории и отзывы людей, кото-

рые представлены в этой книге, являются подлинными и доступными для общественности. Если вам будет интересно познакомиться и пообщаться лично с человеком, который вас заинтересовал, вам будет предоставлена такая возможность.

Я надеюсь, что эта книга поможет каждому, кто встал на путь познания истины, но, как бы я этого сильно ни желал, это невозможно... Это непростой путь, но, если она поможет хотя бы одному человеку, если хоть один человек придёт к свету, значит, мой труд был проделан не зря.

С любовью, Иван Лис.

ПИН КОД ОТ СЕРДЦА

«Всё эволюционирует по направлению к predetermined состоянию совершенства».

Алхимическая мудрость

Здравствуй, дорогой читатель. Перед тобой открывается необычная книга – она Волшебная, и Волшебство её схоже с Алхимической магией. Вы постоянно будете растворяться и собираться вновь и вновь. Это похоже на процесс создания золота, что описывалось в Алхимии.

Вся Алхимическая работа состоит из трех основных эволюционных процессов: Разделение, Очищение и Синтез. Эти три эволюционные процессы повсеместно наблюдаются

в природе и являются главными эволюционными механизмами. Большинство из нас не подозревает, что Алхимия никогда не занималась созданием драгоценных металлов. Это эгоистическое восприятие. Возможно, алхимики и создавали различные драгоценности, но это были лишь искры – спецэффекты, которые не имели никакого отношения к настоящей магии. Волшебство – это не взмах волшебной палочки, это внутреннее состояние – чистота сознания. Золото – металл, который никогда не лишается блеска и не может быть испорчен огнём или водой, был выбран символом Алхимии не просто так. Это символ Чистоты, Искусства превращения.

«Алхимия – это искусство трансформации высшей материи, трансформация человеческого сознания».

Это не очередная книга, которая сделает вашу жизнь комфортной. Эта книга не о том, как разбогатеть или как реализовать ваши желания. Вы не найдёте в ней никаких тайных заговоров, религиозных дискуссий и прочей чепухи. Я даже не называл бы её книгой – тут нет привычных глав и сюжетной линии. Я писал её подобно картине, не придерживаясь никаких правил. Как и большинство из авторов, я являюсь всего лишь проводником, эта книга не результат интеллектуальной деятельности, она писалась сама. Я бы назвал её «пошаговой инструкцией», выполнение которой поможет вам Проснуться.

Моё утверждение покажется вам немного ненормальным, но сейчас, дорогой читатель, вы спите и видите сон. Но это не тот сон, который вам снится, когда вы ложитесь ночью спать, это более глубокий сон – пьянящий сон ума. Увы, понять это невозможно и не нужно, это можно только испытать, это практический ход.

Возможно, вы смотрели к/ф «Матрица» и помните момент, когда главному герою рассказали, что мир, в котором он живёт, – всего лишь иллюзия, и любые попытки объяснить ему это ни к чему не привели. Поэтому ему было предложено убедиться в этом самому. Герой данной киноленты проснулся в разрушенном постапокалиптическом мире, кишущим смертоносными машинами, которые используют людей в качестве «батареек». Это страшная картина, и не каждый готов её принять, но люди стремились узнать правду и, несмотря ни на что, они хотели проснуться.

Но вам, дорогие читатели, предлагается проснуться в мире, где всё живёт в гармонии и единстве, где каждый миг наполнен волшебством. Не верите? Тогда убедитесь в этом сами.

Конечно, прочитав книгу, вы не просветлеете – тогда бы каждый, кто прочёл Библию или Бхагават-Гиту или другое святое писание, достиг бы просветления, но, увы, это невозможно. Просто читая или слушая о просветлении или пробуждении, вы ни к чему не придёте.

«Слова лишь указатели...»

Путь должны пройти вы сами. Разве можно насладиться вкусом фрукта, говоря о нём? Конечно, нет. Поэтому в каждом священном писании говорится о том, что знания даны лишь для того, чтобы помочь нам в пути. Это только практический ход. Книга является хорошим помощником на вашем пути, это карта, которая приведёт вас к цели, но не само сокровище.

«Просите, и вам будет дано;

Ищите, и найдёте;

Стучитесь, и вам будет открыто.

Ибо всякий, кто просит, получает;

И тот, кто ищет, находит;

И тому, кто стучится, будет открыто...»

Священное писание

В этих словах скрыто тайное послание, «ключ», который откроет вам заветную дверь. В мире существуют множество различных «механизмов». Есть механизмы, которые открываются с помощью ключа, есть с помощью голоса, есть с помощью мысли, но эта «дверь»... открывается с помощью вашего желания, искреннего желания проснуться! Я вложил в эту книгу всю свою веру, всё своё желание, и я делюсь им с вами.

Вам может показаться это странным, ведь многие Будды говорили о том, что на пути к просветлению или пробуждению нам нужно отказаться от всех желаний, отбросить всё,

что нам мешает, но тут вам говорится, что только ваше желание способно вас пробудить. Вспомните, что подталкивает вас проснуться в обычном сновидении? *Желание, искреннее желание проснуться. Вы должны всецело этого захотеть.*

В обычном сновидении к пробуждению нас чаще всего подталкивают через различные ситуации, из-за которых мы испытываем сильнейшие переживания. В основном это страдания. То же самое происходит и в реальности. Для того, чтобы нас пробудить к жизни, нас постоянно подводят к краю, и только тогда, когда с нами происходит «некая» ситуация, которая не поддаётся нашему объяснению или контролю, в это мгновение, на долю секунды, мы приходим в себя. Но тут же, захваченные переполняющими нас эмоциями, ощущениями и желаниями, мы опять засыпаем.

Желания... Пока в нас есть тысяча других желаний, мы никогда не сможем Проснуться. Мы будем вечно крутиться в этом «колесе», так и не узнав, что из себя представляет истинная Жизнь. Мы постоянно чего-то хотим, постоянно что-то делаем, куда-то спешим. Вся наша жизнь крутится вокруг желаний. Желание – это наша неудовлетворённость тем, как все происходит, неудовлетворённость жизнью. Так мы воспринимаем природу желаний, но так ли это на самом деле? *Желание – это двигатель, сила, толкающая нас вперёд.*

Но для чего дана нам эта сила?

Истинная природа желания не в том, чтобы побольше за-

пихнуть в себя пищи или же пополнить свой гардероб. Желание дано нам от рождения как направление развития. Истинная природа желаний заключается в том, чтобы двигать нас в направлении внутреннего роста. Внешнее играет второстепенную роль. Внешнее – это отражение нашего внутреннего мира.

Взгляните на нашу жизнь. Чем мы занимаемся? Эгоизм. Мы занимаемся удовлетворением своего ЭГО. Вместо того чтобы проделывать внутренний труд над собой, чтобы стать нормальными людьми, мы ублажаем свой эгоизм – желание насладиться. Это безумие, которое приведёт нас всех к гибели. Проснувшись утром, задайте себе вопрос: *«Зачем вы вообще проснулись? В чём смысл? Неужели только ради того, чтобы поесть и развлечься?»* Задайте себе этот вопрос, сделайте это, и вы поймёте, что всё это время вы только и делали, что прожигали свои жизни впустую.



«Пропитание и грызня, власть в стае — это ещё далеко не всё. Цель жизни — поиск совершенства, а задача каждого из нас — максимально приблизить его проявление в самом себе...»

*«Чайка по имени Джонатан Ливингстон»,
Ричард Бах.*

Мы забыли, зачем мы пришли сюда и ради чего мы вообще живём. Нас больше не интересует сама Жизнь, для нас стали важнее наши «игрушки», которые только на время за-

глушают «пустоту» внутри нас – желание внутреннего роста. Остановитесь. Загляните в глубину себя... Что вы чувствуете? Пустота. Вам чего-то не хватает. Вы что-то ищите, но что именно – вы не знаете. Человек живёт и пребывает в огромном невежестве. Около 90% процентов населения земли живут день ото дня и даже не задумываются, в чём смысл их жизни. Сигареты, алкоголь, наркотики, секс, компьютерные игры и многое другое – всё это только для того, чтобы заткнуть эту «пустоту» внутри нас. Истинная задача развития человека заключается в том, чтобы полностью избавиться от диктата личности – нашего Эго, и обрести настоящую свободу, ощутить полноту жизни, полностью раскрыв свой внутренний потенциал. Неужели вас устраивает участь белки в колесе? За каким «счастьем» вы гонитесь? «Остановитесь», – ещё раз вам говорю. Вы уже обладаете всем, что вам необходимо. Но! Желания... Они разрывают нас на части, их невозможно вот так просто взять и отбросить. Это и не нужно! Если грамотно, по назначению использовать энергию желания, то эта сила станет трамплином для вас.

Энергия желания – это самый мощный эволюционный механизм, который заложен в нас природой. Как можно его игнорировать? Для того чтобы вы смогли отбросить все ваши желания, вы должны полностью в них разочароваться. Это единственный, очень долгий и болезненный процесс. За плечами каждого из Будд лежат десятки лет, если не жизни, огромного труда над собой. Они прошли через тысячи испы-

таний и тысячи разочарований. Вам это нужно? Когда вы наиграетесь и поймёте всю тщетность ваших желаний, в конце у вас останется только одно желание – это желание Проснуться! Так стоит ли тратить на это столько времени?

Желание. Прочувствуйте это ощущение, оно похоже на «голод», ощущение внутренней «пустоты». Ваша сущность изголодалась настолько, что вы просто уже не можете играть в эти дурацкие игры. Вам пора домой. Но куда? Мы так заигрались, что давно забыли, где наш дом. Мы забыли, кто мы. Мы превратились в духовных бомжей. Эта книга поможет вам, она укажет вам верный путь, и, что самое главное, вам не нужно будет ждать того момента, когда жизнь вас совсем прижмёт.

Задача книги – заразить вас искренним желанием и снабдить нужными инструментами, которые помогут вам на вашем пути. Практические элементы играют вспомогательная роль, главное – это ваше желание, стремление вырваться на свободу!

«Чтобы проснуться, Вы должны всецело этого захотеть!»

Это самая первая „инструкция“, которую вам следует ***прочувствовать!***

...

Теперь давайте немножко остановимся. Как вы уже по-

нимаєте, тут говориться не о каком-то моральном поведении в обществе, вам предлагается нечто большее, гораздо большее. И если вам не знакомы такие понятия, как «Пробуждение» или «Просветление», то у вас есть два варианта: вы можете положить книгу на место и дальше продолжать жить подобно раковой клетке, только ради удовлетворения своих потребностей, или же попробовать начать жить по-новому, работая уже на весь организм, и тогда ваша жизнь начнёт преобразовываться.

И первый шаг заключается в том, чтобы вы сместили ваше восприятие от головы к сердцу. И речь тут идёт не о том, чтобы научиться видеть мир органом, который находится у нас в груди. Вы должны раскрыть ваш чувствительный центр – сердечную чакру. Ваше сердце ближе к истине. Ваше сердце говорит на языке Жизни. Раскрыв его, вы сможете услышать себя истинного, вы сможете услышать Жизнь. И тогда с вами случится чудо: вы начнёте видеть мир таким, какой он есть на самом деле. И тут слова заканчиваются, так как это находится за пределами слов. Многие, как Будда, Кришна, Иисус, уже пытались это объяснить, но слова могут только указать: *«Слова – лишь указатели»*. Вы не сможете почувствовать вкус фрукта, не попробовав его, сколько бы я о нём ни говорил. Поэтому вам предлагаются не разговоры о вкусе, вам предлагается вкусить этот плод, выполнив определённые «инструкции», которые помогут подобрать «ключ» к вашему Сердцу.

Пин-код от Сердца

Несмотря на то, что книга является всего лишь указателем, сама по себе она обладает огромной силой. И главное даже не то, сколько полезного вы из неё извлечёте, главное сам процесс чтения и наблюдения за всеми реакциями и ощущениями, которые в вас при этом всплывают. Но если вы остановитесь только на книге и не начнёте двигаться дальше, максимум, что она вам даст, – это на время сделает ваш «сон» более комфортным, и величайший шанс наконец-таки сделать верный шаг в направлении к цели будет упущен.

Иногда вам будет казаться, что всё, что тут написано, – полнейшая чепуха, никак не связанная с пробуждением. Вы можете даже полностью разочароваться в книге, в потраченных средствах и времени. А может, вы вовлечётесь в чтение настолько, что забудете обо всём на свете, и вам покажется, что это книга написана именно для вас. Возможно всё и, что самое главное, всё именно так, как и нужно. Вы столкнётесь с тем, что будете ощущать на себе постоянное давление, которое создаётся вашим несоответствием «свету» – источнику жизни.

«Наше несоответствие – это наш эгоизм, желание насладиться. Источник жизни – это абсолютная любовь и отдача. Сталкиваясь, две эти силы создают „мир форм“, в котором мы и живём...»

Задача этой книги – помочь вам стать ближе к «свету», и это не «сиденье под деревом», это конкретный внутренний труд, и нелёгкий труд, так как вам придётся постоянно преодолевать свой эгоизм и раздвигать ваши «стенки», которые отделяют нас от Жизни. Для кого-то этот процесс будет болезненным, а для кого-то нет, у каждого свой багаж за плечами, но вы должны быть готовы ко всему. Через вас начнёт проходить поток чистой энергии, который начнёт вас очищать от эгоизма. И, чтобы облегчить этот процесс, вы должны чётко придерживаться «инструкций», которые будут для вас «спасательным кругом». Со временем вы поймёте, что мир, в котором вы живёте, подобен «тренажёру», который вам следует пройти, и, если вы способствуете процессу вашего развития, то мир развернётся для вас, и вы увидите, как ваше «кино» будет на глазах меняться.

Читая книгу, обращайтесь внимание больше не на смысловую нагрузку (информация прекрасно ляжет сама, без какого-либо анализа), а на ваши внутренние реакции и ощущения. Это не интеллектуальные знания, тут нужен внутренний опыт, постарайтесь прочувствовать книгу, не ищите логики, грамотности, правильности, просто следуйте в глубину, проживайте все ощущения всплывающие в вас и тогда вы столкнётесь с прямым знанием.

Чтобы как-то вас зацепить я буду ссылаться на общепри-

нятые концепции, приводить примеры и аналогии, а так же, в процессе чтения, вам будут предложены некоторые элементы и принципы из практики, которые помогут вам вовремя прочувствовать то, что вложено в эту книгу.

«Чтобы ни происходило во время чтения, постарайтесь принимать всё, как оно есть: раздражение, несогласие, спонтанная радость или грусть – просто принимайте всё, как оно есть. Воспринимайте всё это, как процесс очищения».

Это следующая «инструкция», которой вам следует придерживаться. Процесс пробуждения вашей природы уже начался, и из вас начнёт вылезать весь накопленный годами мусор в виде страхов, переживаний и сомнений. Позвольте вашим мыслям, чувствам и эмоциям протекать через вас свободно, воспринимайте всё это как процесс очищения.

Вы можете наблюдать это не только в процессе чтения, но и в повседневной жизни. Чаще всего процесс очищения будет проходить через сильный мыслительный поток, в качестве помощи вам будет предоставлена очень простая техника внутреннего затихания, где вы будите учиться наблюдать за процессами мышления, не вовлекаясь. В процессе наблюдения за вашими мыслями и ощущениями вы начнёте ощущать дистанцию между «вами» и вашими мыслями. Она будет восприниматься вами как некое пространство, где мыс-

ли приходят и уходят без каких-либо усилий с вашей стороны. Старайтесь удерживать ваше внимание в этом пространстве бдительного наблюдения. Постепенно ваша вовлечённость в мыслительный поток будет становиться всё меньше и меньше, и к вам начнёт приходить состояние внутренней тишины и покоя.

«Будьте внимательными ко всему, что происходит внутри и снаружи вас. Наблюдайте за всем, что вы делаете, как говорите, как дышите, как идёте. Будьте включёнными в происходящее.»

Поначалу вам будет не легко. Всю нашу жизнь мы тратили энергию внимания на размышления о прошлом и будущем, мы забыли, что такое жить «здесь и сейчас» в «настоящем моменте». Начните с простого, когда прогуливаетесь на природе, просто понаблюдайте за вашим дыханием, через дыхание очень легко возвращаться в настоящий момент. Старайтесь не стараться, просто будьте, почувствуйте себя свободно. И если в процессе вы увлеклись мыслями или вас переполняют эмоции – не прогоняйте их и не отстраняйтесь, примите всё, как оно есть, дайте им выйти, и в один момент с вами произойдёт воспоминание, ваше сознание включится само, и вы легко сможете входить в состояние внутренней тишины.

Окружающий нас мир гораздо тише, чем то, что творит-

ся у нас в голове, поэтому вы можете немного помочь себе, переключая ваше внимание на процесс слушания окружающих вас звуков. Но делайте это легко, без усилий. Давайте попробуем.

ПРАКТИКА ТИШИНЫ

Найдите место, где вам никто не мешает 5—10 минут. Сядьте поудобней, закройте глаза и направьте всё ваше внимание на окружающие вас звуки... Вы слышите какие-то звуки, далёкие или близкие, вы никак не анализируете их, не ожидаете, вы просто слушаете и получаете удовольствие от процесса слушания.

Вспомните, как в детстве вы слушали тиканье часов. Вы полностью обращались в слух, вы даже задерживали дыхание – внутренне замирали. Попробуйте, и вы увидите, как автоматически обратитесь в слух. Задерживайте дыхание столько, сколько вам комфортно, не переусердствуйте. Если вы внимательно и с интересом слушаете, то можете услышать очень тихие, близкие или очень далёкие звуки. Купайтесь в них без каких-либо правил. Посидите так минут 5—10, не более, и вы увидите, как к вам начинает приходить тишина и покой...

Иногда у вас могут быть перепады в настроении: сначала была спонтанная радость, а теперь грусть – это нормаль-

но. Помните: вы только свидетель, не более. Иногда процесс очищения будет проявляться в виде болевых ощущений в теле. Так выходит болевое тело, со временем всё пройдёт. Сегодня может быть пасмурно, а завтра светит солнце, послезавтра шквалистый ветер и идёт дождь. Вы являетесь отражением мироздания, с этим ничего не поделаешь, так реагирует ваша природа. Может быть такое, что на небе нет и намёка на солнышко, жизненные ситуации очень крепко вас прижали, пусть это даже будет ночь, и вы не видите никакого решения проблем, но помните: независимо от того, что происходит внизу, на небе солнце всё равно светит.

«Будьте светом для себя...»

Это последние слова Будды перед смертью своим ученикам. Вас ожидает не самый лёгкий путь, Генадий постоянно нам об этом напоминает, не потому что, хочет как-то нас напугать или ещё что, а потому, что максимально искренен с нами. Помните:

«-Чтобы ни происходило в вашей жизни, как бы вам ни было тяжело, держите всегда позитивный настрой и, несмотря ни на что, продолжайте двигаться к цели. Со временем вы поймёте, что вы не зависите от обстоятельств.»

Сначала прочитайте книгу от начала и до конца. Откройте ей, как она открыта перед вами, впустите в себя этот

поток. И только потом примите для себя решение. То, что я вложил в эту книгу, обладает огромной силой, которая проходит через меня от учителя. Чтобы принять её нужно как следует внутренне затихнуть и открыться, довериться. Будьте крайне внимательны к себе и, если вы почувствовали сильный дискомфорт или эмоциональный всплеск во время чтения, отложите книгу ненадолго, закройте глаза и просто посидите в тишине, вслушиваясь в окружающие звуки столько, сколько вам приятно.

Возможно, вы вообще ничего не почувствуете, это тоже нормально, у каждого своя природа. Но всё же я рекомендую время от времени откладывать книгу для того чтобы не перегружать себя. Просто следуйте «инструкциям», и всё будет хорошо. В книге есть специальные «паузы», вы их увидите (ощутите), именно в эти моменты я советую немного отдохнуть от чтения и обратиться внутрь себя. При этом старайтесь наблюдать за своими реакциями и ощущениями и, если вы почувствовали внутри тела напряжение, отметьте для себя это ощущение и просто понаблюдайте за ним. Это напряжение появляется из-за того, что мы сопротивляемся «свету» – потоку жизненной энергии. Именно это сопротивление и мешает нам получать радоваться от жизни. И чтобы вам немного помочь, прямо сейчас, давайте сделаем ещё одно упражнение.

ПРАКТИКА «РАСТВОРЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ЗАЖИМОВ»

Найдите спокойное и тихое место, где вам никто не помешает 7—10 минут. Сядьте удобно, закройте глаза и просто посидите с закрытыми глазами 2—3 минуты. Понаблюдайте за вашим дыханием, как воздух проходит через ваши ноздри и наполняет ваши лёгкие, как вместе с выдохом уходят все напряжения и заботы. Специально глубоко дышать не нужно, дышите свободно, как в обычной жизни...

А теперь начните наблюдать за тем, как ваше тело расслабляется само. Начните с кончиков пальцев левой руки. Подымайте ваше внимание вверх, наблюдая, как ваша рука расслабляется сама. Вы ничего для этого не делаете, просто наблюдаете, и заканчиваете в области сердца. То же самое с правой рукой. Далее левая нога, от кончиков пальцев, поднимаем наше внимание вверх, и через живот заканчиваем в области сердца. Далее правая нога, всё тоже самое. Затем переводим наше внимание в голову.

Начинаем просматривать внутренним взором наше лицо на наличие напряжений. Особое внимание уделите области между бровей и мышцы глаз. Если вы заметили напряжение, просто задержите на нём ваше внимание, и вы увидите, как в процессе спокойного наблюдения напряжение начинает растворяться само без каких-либо усилий с вашей стороны.

Опускаемся ниже, понаблюдаем, как расслабляются мышцы шеи. Затем переходим в туловище, понаблюдаем, как расслабляются мышцы живота, затем мышцы грудной клетки. Если вы почувствовали напряжение внизу живота

или точке солнечного сплетения, задержите на нём ваше внимание, и можете помочь себе, визуально представить, как в месте, где вы чувствуете напряжение, разжимается «кулак». Никаких усилий делать не нужно, просто наблюдайте, как напряжение расслаивается само.

А теперь понаблюдайте, как ваше тело расслабляется целиком и полностью. Прочувствуйте расслабление всего тела. Посидите в расслабленном состоянии ещё несколько минут и постепенно приходите в себя.

«Там, где наше внимание – там жизнь...»

Если во время чтения у вас появляются спорные вопросы, и вы с чем-то не согласны – отдохните немного от чтения, отложите книгу в сторонку, запишите ваш вопрос на листке бумаги и после вернитесь к тому моменту, где у вас появился вопрос, и ещё раз перечитайте. Постарайтесь ощутить, а не понять, о чём идёт речь. В конце книги я оставил вам свои контакты для обратной связи, вы можете смело мне написать, задать любой вопрос или же попросить помощи, совета. Я всегда к вашим услугам и постараюсь вам помочь. Но помните: я всего лишь ученик. Чтобы быть учителем, нужно проделать огромный труд над собой. Я только могу указать вам в нужном направлении.

«Принимая решение, ссылайтесь на ваши внутренние

ощущения, ум (логика) никак не должен участвовать в этом. Ваше решение должно прийти из глубины вашего сердца...»

Эта книга будет постоянно вас испытывать, проверять истинность вашего намерения. Перед вами всё время будет всплывать вопрос: *«Нужно ли мне это или нет?»*. Старайтесь не цепляться за рассуждения, не ловитесь на мысли, прочувствуйте ответ сердцем. И если вы решитесь двигаться дальше, помните: дороги назад уже не будет. Если вы «свернёте» с намеченного пути, то в следующий раз принять решение и двигаться в этом направлении будет во много раз труднее, если вообще возможно. В этом случае Жизнь поставит вас перед ещё большими испытаниями, и вернуть расположение Жизни будет стоить многого.

«Если взялись за дело, доведите его до конца, ибо ни одного дела не сделаете...»

Восточная мудрость

С того момента, когда вы примете решение (а это самое главное), запустится механизм, который начнёт притягивать в вашу жизнь различные жизненные ситуации, которые будут способствовать вашему внутреннему росту. Чаще всего, с точки зрения ума, они будут казаться вам проблемными

и трудными, но на то они вам и даны, чтобы вы могли расти. Задайтесь вопросом: «Можно ли стать сильнее без нагрузок?» Конечно, нет. Если бы вы пришли в тренажерный зал и начали заниматься, поднимая только комфортный для вас вес, вы бы и за пару десятков лет не получили результата. Тренер постоянно даёт нам нагрузку, чётко зная, что мы с ней справимся, – только в этом случае мы получим результат. Но и этого мало. Если мы хотим получить 100% результат, то нам следует заниматься не только в тренажёрном зале, но и дома, грамотно питаться, придерживаться режима сна, ежедневно делать зарядку, бегать и т. д. Понимаете, о чем речь?

«Если вы хотите получить 100% результата, практика должна стать образом всей вашей жизни – это ещё одна из „инструкций“, которую вам следует принять.»

«Жизнь прожить – не поле перейти...»

Народная мудрость

Жизнь мудра, и она никогда не даст вам того «испытания», с которым вы бы не справились. Все её силы направлены только на то, чтобы вы начали взрослеть и стали мудрее. Единственное, что мы можем сделать в ситуации, когда жизнь кажется нам невыносимой, – это принять её такой, ка-

кая она есть, и поблагодарить за то, что она нам подарила очередной урок, который несомненно двигает нас вперёд.

«Всё, что мы видим, – отражение нас самих – переплетение миллиардов сердец.»

А сейчас сон...

ЧАСТЬ 1. СОН



Я продолжал копаться в грязи, недалеко от родного дома, стоя на коленях, рыдая с опущенной головой, в жалких

попытках отыскать хоть какой-нибудь ответ. Во мне кипел гнев, всплывали обиды, разочарования, смешанные со страхом неизбежности. Страх, который сидит глубоко внутри меня и ждёт момента, чтобы с грохотом свалиться, разбив остатки моей никчёмной жизни.

Шел дождь, и я уже по колено ушёл в болото, которое сам себе развёл. Слезы лились ручьём, им словно не было конца:

– Ты не сможешь! Брось! Упади, упади! Оставь попытку! Вспомни! Вспомни своё детство, вспомни людей, расставания, вспомни боль, страх, обиды, насилие! Вспомни всё! Да, ха-ха-ха! Вот оно! Ненависть! Да, ты всех ненавидишь! Разрывай! Бей, бей, убей!

Я словно таял, было такое ощущение, что я становлюсь всё меньше и меньше и вот-вот пропаду, сойду с ума, но мои руки всё равно продолжали копать. Я ощущал в себе «пустоту», жажду неутолимого «голода». Меня охватило отчаяние, и я закричал звериным голосом, и дрожь полностью охватила меня.

– За что? За что мне это? Почему я? Ты, чёртов Бог! Ответь мне, ну же, давай, скажи мне! За что мне все эти страдания? Неужели я заслужил всё это, чёртов старик!

Я бил кулаками о землю, расплёскивая вокруг себя всю

разведённую мною грязь, но она тихо скатывалась вниз, чтобы похоронить меня в мною же вырытой могиле. И я уже был готов принять это, как вдруг я почувствовал чьё-то присутствие позади меня. На мгновение мне показалось, что это мой отец, но я сразу же опомнился – его уже нет в живых, я видел, как его закапывали в могилу. *Отец... Я сколько ему наговорил...* Его образ возник перед моими глазами, как он сидел на кухне с улыбкой за столом. Я так хотел обернуться с надеждой, что увижу его, но меня словно парализовало, я не мог пошевелить и пальцем. И тут до меня начал доноситься знакомый запах, который утянул меня в воспоминания...

ОДНАЖДЫ Я СПРОСИЛ У МАТЕРИ

– Мама, а если бы ты не встретила с папой, меня бы тогда не было?

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.