

Татьяна Воловая



# ПУТЕВОДИТЕЛЬ — К СЧАСТЬЮ

Просто жизнь

# Татьяна Воловая Путеводитель – к счастью. Просто жизнь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42757067](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42757067)  
ISBN 9785449694195*

## Аннотация

Главная движущая сила жизни – желание быть счастливым. Все без исключения хотят счастья, но назвать себя счастливыми могут лишь единицы. На первый взгляд мы кажемся очень разными, но все мы невероятно схожи в своих страданиях и устремлениях, мы ходим одними тропами. При этом каждого на жизненном пути ожидает счастье, но в желании чего-то конкретно-особенного – мы упускаем простое, естественное, настоящее счастье.

# Содержание

Путеводитель – к счастью	5
От инфантильности к зрелости	9
От материального к духовному	16
От ментального к физическому	23
От недовольства к удовлетворенности	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Путеводитель – к счастью Просто жизнь**

**Татьяна Воловая**

*Редактор, иллюстратор* Елена Борисова

© Татьяна Воловая, 2019

ISBN 978-5-4496-9419-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Путеводитель – к счастью**

**От инфантильности к зрелости**

**От материального к духовному**

**От ментального к физическому**

**От недовольства к удовлетворенности**

**От дисбаланса к балансу**

**От тела к уму**

**От невроза к неврозу**

**От страдания к Богу**

**От нелюбви к любви**

**От травмирующего мировоззрения к позитивному**

**От незнания к знанию**

**От Учителя к себе**

**От ищущего к ественности**

**Просто жизнь**

Главная движущая сила жизни – желание быть счастливым. Все без исключения хотят счастья, но назвать себя счастливыми могут лишь единицы. На первый взгляд, мы кажемся очень разными, но все мы невероятно схожи в своих страданиях и устремлениях, мы ходим одними тропами. При этом каждого на жизненном пути ожидает счастье, но в желании чего-то конкретно-особенного – мы упускаем простое, естественное, настоящее счастье.

Счастье и есть сама жизнь, сам путь. На любом пути гораздо удобнее иметь карту, некий путеводитель, чтобы распознать, где ты сейчас находишься, для того, чтобы выбрать направление дальнейшего движения. Каждый жизненный этап предполагает свои сложности и «тупики», и, соответственно, свои особые, часто диаметрально противоположные, способы их преодоления.

Вся наша жизнь идет от чего-то и к чему-то. И это потому, что нами движет постоянное внутреннее чувство неудовлетворенности. Нам мало того, что есть, мы не довольны собой, и мы начинаем путь к новой цели. И только когда оставляешь свой придуманный путь, жизнь перестает быть переходом «от... и к...», она становится спонтанным проявлением бытия, когда все просто происходит так, как есть. И здесь узнается настоящее счастье. Простое и невероятно очевидное. Быть. Существовать. Проявляться без ограничений.

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ



# СЧАСТЬЮ

ТАТЬЯНА  
ВОЛОВАЯ

от  
ментального  
к  
телесному

от  
материального  
к  
духовному

от  
инфантильности  
к  
зрелости

от  
дисбаланса  
к  
балансу

от  
неудовольствия  
к  
удовольствию

от  
тебя  
к  
Яму

от  
чуждого  
к  
своему

от травмирующего  
мировоззрения  
к позитивному

от  
незнания  
к  
знанию

от  
невроза  
к  
неврозу

от  
учителя  
к  
себе

от  
страдания  
к Богу

ПРОСТО ЖИТЬ

Выражаю благодарность моим Учителям и Мастерам, всем родным и близким мне людям, а также моим студентам, которые стали инициаторами написания этой книги!

# От инфантильности к зрелости

Зрелость – это не возраст. Возраст – есть физическое проявление тела и ума. Зрелость – некая психологическая категория, период, когда мы, наконец, вырастаем и начинаем вести себя как взрослые люди. Мы не перестаем дурачиться и действовать спонтанно. Нет. Зрелость – это показатель того, как мы выстраиваем отношения с другими, как реализуем себя в социуме.

Жизнь предусматривает некую этапность. Сначала детство. Время ярких красок, больших предметов, открытий и всеобщей любви. Потом время взросления и обучения в школе. Первые столкновения с другим миром «не близких» людей, знакомство с учебной машиной, сводом правил и определений, время уравнивания и доказывания родителям и учителям, что ты хорош. Далее, студенчество – глоток свободы, любовь, самоутверждение... И вот, – ура! Взрослая жизнь. Наконец, можно делать все, что хочешь, и больше не спрашивать разрешения на это ни у кого! Но! Оказывается, взрослая жизнь уже не делает скидок и редко дарит бонусы просто так! Пришло время выполнить все наказания: «найди свое место в мире», «открой свое дело», «стань известным и заработай кучу денег», «ты должен добиться большего, чем мы».

Задачи взрослые. И очень важно начать решать их на этом

этапе. Материальный мир должен быть покорен! Это нужная базовая платформа, на которой потом выстроится Храм души.

Юношеский максимализм – в подмогу! Ставятся наполеоновские задачи, однако пока нет системности, жизненного опыта и способности анализировать ошибки. Но есть запал! И желание доказать: я могу! Я могу лучше всех! Очень важно, чтобы, этот запал имелся. Если ничего не хочется в 20 лет, нет желания доказать миру собственную правоту, перевернуть его вверх дном и построить, наконец, идеальный мир, страну, бизнес, то, скорее всего, и дальнейшее движение по жизненному пути будет вяленьким и неинтересным...

**ЗНАНИЯ**  
собственные  
практические

**ДЕЙСТВИЯ**  
как  
два  
крыла  
содним  
будешь  
по **летать**  
**КРУГУ**

68

В это время начинает формироваться зрелость, потому как без нее невозможно покорение этого материального мира.

Начать лучше с идентификации себя и окружающего мира с точки зрения их практичности. Определить свои исходные характеристики – плюсы и минусы, способности, понять, чем ты хочешь заниматься, кем хочешь стать. И в данной системе координат нужно развивать себя, формировать свой интеллект. Университеты, тренинги и семинары помогут в наработке важных профессиональных и деловых качеств, улучшат самооценку. В это время необходимо получать теоретические навыки и знания, которые потом превратятся в базу практической деятельности. Важно научиться учиться. Умение обучаться, искренний интерес к этому процессу станет основой для дальнейшей потребности постоянно самосовершенствоваться.

Когда теория освоена, нужно просто начинать действовать и брать ответственность на себя. Знания и собственные практические действия как два крыла у птицы. С одним крылом будешь летать по кругу. Чем раньше мы встаем на эти два крыла, тем быстрее станем зрелыми.

Зарабатывать деньги порой сложнее, чем учиться. Рядом с интеллектом живет лень. Постоянное откладывание решения задач, боязнь провала – это все то, что перманентно противодействует желанию исполнить задуманное. И это нужно

просто победить. Не ища оправданий и легких путей, каждый день делать дело. Научиться подниматься после неудач. Получается не сразу, но при определенном упорстве это удастся. Победа даст внутреннюю уверенность: «Я могу все»! Великое чувство, которое показывает, что зрелость на пороге.

Зрелость – это когда, ты знаешь, что нет нерешаемых задач, есть просто больше усилий. Это подобно ощущению некоего всемогущества, ты с этим миром на равных, ты всегда заработаешь себе на жизнь. А по факту, все это – просто труд и усердие, обуздание собственной лени, умение ошибаться, брать на себя ответственность за результат без чувства вины, делать выводы, снова учиться и снова реализовывать все на практике. Звучит скучно, но результат того стоит.

Чтобы полностью покорить этот мир, нужно также научиться выстраивать отношения с другими людьми. Необходимо уметь формулировать собственные желания и потребности. Кажется, это очень просто, но имеется подвох: в детстве мы не умеем постоять за себя, потому как авторитет родителей, школы всегда довлеют над нами. С детства нас учат не перечить родителям и не расстраивать их. Потому мы и не можем напрямую и четко сформулировать то, что нам нравится, а что – нет. С детства мы прибываем в подчинении. И потому имеем лишь детский инструмент воздействия на других – обиду. Мы не могли сформулировать свои чувства и просто обижались, заставляя взрослых пойти на по-

воду наших желаний.

Всегда вспоминаю свою дочь. Ей было года три. Мой сын, её старший брат, сидел на диване и хныкал. С папой произошел неприятный монолог. Дочь подошла к брату и серьезно сказала: «Ты не расстраивайся. Папа сейчас успокоится, и ему станет стыдно, что он тебя ругал. Он придет извиняться и предложит тебе то, что ты давно хотел. Посиди пока немного с печальным лицом». И правда. Папа остыл. Все, у кого есть дети, знают, что вскипеть с их помощью бывает невероятно легко! Это почти норма – из-за них выходить и входить в себя. Папа подошел и спокойно объяснил, что он, конечно, погорячился, но и сын был неправ, при этом вспомнил, что вдвоем они давно хотели покататься на велике и поесть мороженое в парке. Решение было принято, слезы высохли. А я наблюдала за своей мудрой не по годам дочерью. Она тоже следила за сценой беседы отца и сына, и когда брат посмотрел на нее вопросительно, подняла плечики и молча сделала жест рукой: «Ну, что я тебе говорила!». Обида как средство добиться желаемого осваивается детьми быстро и, к сожалению, остается на вооружении у многих «взрослых» на всю жизнь. Демонстрация своей обиды – самое распространенное средство манипуляции.

Когда ты уже не ребенок и можешь быть с другими на равных, значит, пора расстаться с молчанками и обидами, научиться выражать свое мнение словами, говорить «да» или «нет» по желанию. Проговаривать и договариваться вме-

сто манипулирования на чувстве вины – вот настоящая зрелость. И к этому нужно прийти.

Конечно, для зрелости, предстоит много чего развить в себе, и, возможно, период взросления продлится всю жизнь, но в целом, зрелость – это когда ты уверен в себе. Ты точно знаешь, что сможешь решить любую задачу, заработать денег на жизнь, выстроить партнерские отношения с любым человеком, сможешь взять на себя ответственность за себя и свою семью. Ты тот, кому материальный мир по плечу и впору. Ты уже точно нигде не пропадешь.

# От материального к духовному

Рано или поздно материальный мир теряет свое притягательное очарование. Без материального никуда, при этом оно становится естественным, обыденным, и появляется желание чего-то большего – тогда человек и встает на духовный путь постижения смысла жизни.

На духовный путь можно прийти как от уверенности в себе, так и от чувства безысходности и невозможности реализовать себя в материальном мире.

Те, кто так и не смог созреть, чувствуют себя в мире дискомфортно. Потому как так и не нашел себя в профессии, зарабатывать достаточно не получается, отложенные задачи накрывают лавиной депрессии, в семье конфликты и непонимание. В материальном мире становится просто дискомфортно и хочется из него сбежать. При этом кругом на глаза попадаются фразы типа: «Не хлебом единым жив человек», «не в деньгах счастье», «только с пустыми руками можно попасть в Царствие Божие», «оставь богатства этого мира и приди в мир духа». Тогда и возникает пренебрежительное отношение ко всему, что связано с материальным: зарабатыванию денег, социальному статусу – «все это мне не интересно!». Но только чтобы постигнуть духовное в полной мере, нужно перестать волноваться за материальное, а, чтобы оставить богатства, их сначала нужно нажать.

Однажды к моему индийскому Учителю пришел юноша, который проводил ежедневно в медитации по шесть часов, в остальное время он практиковал асаны и пранаямы. Он попросил у Учителя такую практику, которая позволила ему бы моментально просветлеть. На что Учитель сказал: «Если обещаешь, что сделаешь, то что я скажу – дам тебе всемогущую практику». «Да», – ответил ученик, затаив дыхание. «Сейчас тебе нужно поступить в институт и закончить его, найти работу, жениться и родить детей, научиться содержать и защищать свою семью. А когда все это у тебя будет – приходи. Я дам тебе такую медитацию, которая быстро приведет тебя к просветлению». «Разве же это духовный Учитель», – пробурчал недовольно «ученик» и больше на сатсангах не появлялся. Он пошел искать «Настоящего Учителя», раздающего пилюли от недовольства материальным миром через просветление.

Не решив материальный вопрос, не разобравшись с проблемой зрелости, ответственности и лени, и шагнув с ними в духовность, как в спасение от безденежья, человек обретает лишь перманентные страдания. Житие в этом мире предусматривает взаимоотношения и взаиморасчеты, и если ты этому не научился, то это будет постоянно вызывать у тебя явный или скрытый невроз. Ты будешь ходить с духовным лицом и сыпать ссылками из священных писаний, но изнутри тебя будет точить зависть к тому, у кого достаточно денег, чтобы свободно жить, развиваться, путешествовать.



ТЯТЬЯНА ВОЛОВАЯ



ЧТОБЫ ПОСТИГНУТЬ

ДУХОВНОС

В ПОЛНОЙ МЕРЕ

НУЖНО ПЕРЕСТАТЬ

волноваться

ЗА МАТЕРИАЛЬНОЕ,

• а • чтобы • оставить •

БОГАТСТВА

их сначала

\*\*\*Н.У.Ж.Н.О\*\*\*

НАЖИТЬ

Б

Гораздо лучше – если ты обрел уверенность в том, что именно ты крутишь эту землю ногами, именно ты творец своей судьбы, и у тебя это творчество хорошо получается! Постепенно ты обрастаешь всем необходимым – семья, друзья, коллеги, квартира, машина, доход. У тебя в принципе все есть для счастья. И тут новый поворот. Все это иметь очень приятно, но особого счастья все равно нет. Чувство неудовлетворенности снова поселяется в душе. Обманули! Все глянцевые журналы и тренинги, которые обещали сказочное удовольствие от увеличения объемов продаж и удачного замужества! Все есть. А счастья такого, чтобы постоянно, – нет!

И тогда, после недолгого размышления на тему «как обрести счастье» и «зачем я живу», человек выбирает духовный путь. Такому человеку материальный мир не мешает войти в Царствие духовное. Нарботанная платформа позволяет крепко стоять на ногах, быть свободным, уверенным, что и духовный мир поддастся так же, как когда-то прогнулся под него мир материальный.

Вот тут-то все и начинается!

Снова тренинги, учителя, паломничества и чтение заповедей. Новые жизненные установки и ценности. Ты уже точно знаешь, как все должно быть в идеале. В реальности же все совсем по-другому. Снова появляется желание изменить этот мир, но уже с целью искоренения его бездуховности. Все

негативные черты других людей начинают просто бросаться в глаза! Своих недостатков ты практически не видишь. Правда о духовной недоразвитости всех вокруг так и рвется с твоих губ! Весь мир не совершенен! Нужно срочно его спасти! Менять! Как произошло, что один Я прекрасный, духовный, много понимающий, да просто белый и пушистый, оказался среди таких бездуховных людей?!

Срочно хочется сообщить о своих открытиях, поделиться практиками и теориями. Срочно сменить окружение с «алкоголиков» на вегетарианцев, исключить всех, кто тянет твою светлую душу вниз! Ты всех призываешь совершенствоваться и идти твоим единственно верным путем. Окружающие от такого начинают шарахаться. Крутят у виска, подозревают тебя во вступлении в секту. И, правда, есть повод начать волноваться – больше не пьет, не курит и не ест мясо, жжет благовония, говорит тихим голосом и периодически «отлетает в nirvanу» с каменным лицом.

Этот этап интересен, и его проходит практически каждый духовный искатель. Но жить в этом дискомфортно: практически единственный «святой», ты существуешь среди «бездуховного люда», который еще не дорос до стадии саморазвития и предпочитает баню и водку по пятницам. Эти «недоросли» раздражают, вызывают протест, и самое, главное – они не хотят перевоспитываться! Никак. Более того, они говорят, что это ты стал каким-то ненормальным и твои тренировки не доведут тебя до добра. Конечно, я утрирую. Но, ду-

маю, так нагляднее.

Так что подобная духовность – это «горе от ума», от множества знаний о том, как все должно быть в идеале, и от одновременного безысходного осознания того, что весь окружающий мир очень плох и его не изменить.

# От ментального к физическому

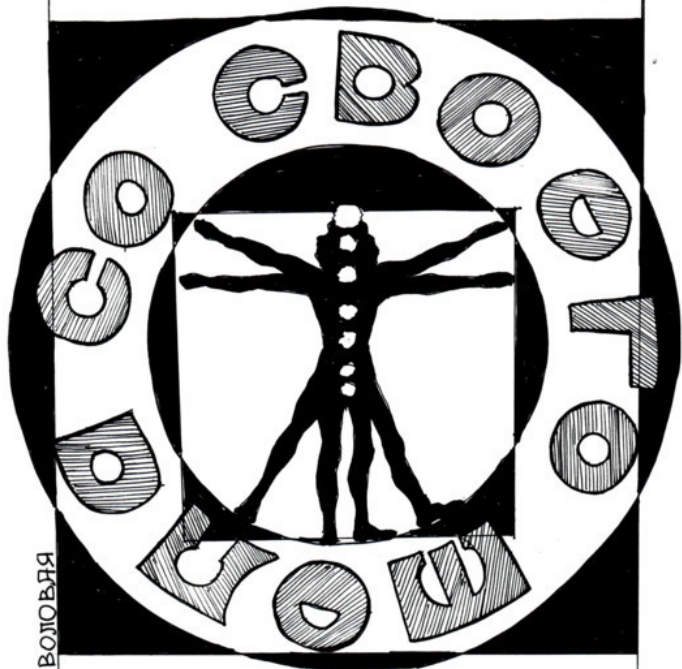
И вот тут приходит спасительная информация: «оставь всех в покое, займись собой!», «хочешь изменить мир – измени себя». Сомнения в правильности данных высказываний, конечно, есть, но других вариантов все равно не существует. Опытным путем уже доказано – мир меняться не будет!

Но как это – заняться собой? Ведь со мной единственным, все в порядке! Я много читаю и знаю. К тому времени и Кастанеда, и Коэльо, и Ошо, и Зеланд, и все-все уже прочитаны и готовы к цитированию. Ум полон правильных знаний, а я все злюсь, боюсь, чувствую вину и неудовлетворенность.

Почему все раздражают? Да потому, что на первом этапе завоевания материального мира мы развили в себе чувство уверенности и даже некоего превосходства – другие не могут, а я могу. И это правильно! Иначе не добиться материальных успехов. Достижения в материальном мире убеждают нас, что мы правильно мыслим и, вообще, мы всегда все знаем лучше других. Сначала нам эта убежденность помогала, а теперь мешает. Теперь пришло время узнать, что именно Я раздражаюсь, именно МНЕ не нравится, и другие здесь не при чем. Это МОИ реакции и только Я за них в ответе. Правда, пришло время менять себя. Но с чего начать, если не можешь справиться со своей ментальной неудовлетворен-

НОСТЬЮ?

**РЕШИЛ ПОЗНЯТЬ СЕБЯ?**



ТАТЬЯНА ВОЛОВАЯ

**НЯЧНИ С ОЧЕВИДНОГО-**

С

Ответ парадоксален – оставляем умствования и займемся конкретным делом – своим телом.

Я уверена, на этом этапе дисциплина, режим дня и телесные практики – это то, что нужно! Решил познать себя, начни с очевидного – со своего тела.

Обилие телесных практик ждет нас на духовном пути. Есть много проверенных временем классических древних восточных практик Японии, Китая, Индии. Выбирай любую. Я лично люблю йогу. Мне она кажется наиболее сбалансированной и приятной.

Если первый этап зрелости пройден, то вопрос дисциплины решится быстро, она уже наработана. Утренний подъем, зарядка, правильный завтрак, работа, вечером Чандра Намаскар, чтобы снять напряжение, дыхательные практики, мини-медитация и приятное чтение перед сном. От потребности в духовном чтении потом еще долго не уйти. Чтение на ночь – это как десерт, завершающий хороший ужин.

Идеально найти школу йоги и мастера, который сможет ввести в практику. Хорошо иметь возможность заниматься в группе. Выстроить и прочувствовать свое тело. Влюбиться в свой режим дня, скучать по своим занятиям, обрести новую хорошую зависимость – от правильной еды, двигательной активности, ментальных рассуждений и от ощущения некой новой независимости от мира. Мир и все его обитатели перестают раздражать, «лезть под кожу». Жизнь, нако-

нец, снова приносит удовольствие. Тихонько совершенствуешь себя, к другим не пристаешь, и воцаряется мир в семье и в социуме.

Мне всегда был интересен механизм всего происходящего. Почему, когда занимаешься телесными практиками, тебе вдруг становится легче и приятнее жить и физически, и ментально. Объяснение простое. Наша ментальность связана с физиологическими и эмоциональными процессами в теле. Все, что невозможно отключить на уровне ума, можно сбалансировать через тело. Как? Расскажу в следующей главе.

## От недовольства к удовлетворенности

Наше тело – это уникальный механизм, который сам себя регулирует. Никто не управляет ритмом биения сердца, не настраивает усилием воли нужное количество эритроцитов в крови. Кто этим занят? Йоги говорят: внутренний доктор, ученые – система саморегуляции организма.

Эта система устроена одновременно и сложно, и просто. Нам не обязательно точно знать, как она работает, но о том, что она есть и как ее сохранить и поддержать, нужно знать обязательно!

Эта система призвана поддерживать баланс в нашем теле во время бодрствования: координацию движений, силу, мыслительную деятельность. Она сохраняет нас и дает нам возможность получать от мира удовольствие. Ее работа связана с симпатической и парасимпатической нервной системой, с мужским и женским каналами энергии. Проявляет она себя следующим образом. Два – два с половиной часа мы бодры и веселы, все органы и системы работают активно. Самое время двигать горы, если в этом есть потребность. В это время активно дышит правая ноздря, которая отражает работу симпатической нервной системы. Но наше тело не может всегда быть активным. Через два часа, с активности наша нервная система переключится на отдых, включится па-

расимпатическая нервная система, задышит левая ноздря, и у нас пропадет желание бегать и активничать, мы почувствуем себя усталыми. Действительно, любой машине нужен отдых! А наше тело – это реально уникальная биомашина.

Обычно как бывает? Проснулись, – дышит правая ноздря (в идеале), умылись, позанимались, позавтракали, до работы добрались, и нервные системы переключились – телу пора отдохнуть! Однако нельзя же позволить себе пассивность в начале дня! Кофе, крепкий чай, тонизирующие напитки, шоколад, коньячок (для самых отчаянных), и снова в активность и бодрость. А тело в недоумении. Ему пора отдыхать, а его стимулируют извне. Это не значит, что нужно работать только три-четыре часа в день пока мы физиологически активны, но в моменты, когда дыхание идет свободно через левую ноздрию, нужно позволить себе спокойную деятельность: планирование, анализ, творчество, работу с текстами, тем более, что интуиция в такие моменты обостряется. Главное, не следует искусственно себя бодрить и ломать свою систему саморегуляции.

Вечером часов в девять-десять включается дыхание через левую ноздрию, и нас начинает клонить в сон, но мы боремся. Слишком рано идти спать, нужно телевизор посмотреть. Догуливаем до 23-х часов, снова включается правая ноздря, и теперь в ближайшие два-три часа мы уже не уснем, симпатическая система нам этого не позволит. Как результат – отбой ближе к часу ночи.



Тело.

уникальный

**МЕХАНИЗМ**

КОТОРЫЙ  
сам себя регулирует.

НИКТО

НЕ УПРАВЛЯЕТ  
биением сердца,

НЕ НАСТРАИВАЕТ УСИЛИЕМ ВОЛИ  
КОЛИЧЕСТВО

эритроцитов в крови

КТО  
ЭТИМ  
ЗАНЯТ?

ЙОГИ  
ГОВОРЯТ:

внутренний  
**ДОКТОР.**

ТЯТЬЯНА ВОЛОВАЯ

CB

Но это же катастрофа для системы саморегуляции организма! Днем она поддерживает активность тела и ума, а ночью она восстанавливает и обновляет тело. И работы у нее много! 100 триллионов клеток нуждаются в диагностике и корректировке. И правильно работающая система саморегуляции это сделает! Нужно лишь вовремя лечь спать и желательно перед сном снять физическое и эмоциональное напряжение, чтобы тело могло провалиться в глубокий сон.

# 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.