

Елизавета Морозова

# ПРО СЧАСТЬЕ



Елизавета Морозова

**PRO Счастье**

«Издательские решения»

**Морозова Е. Е.**

PRO Счастье / Е. Е. Морозова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981995-6

Эта книга посвящена чувству, которое мы можем ощущать всегда, независимо от обстоятельств, даже самых негативных: серьезная болезнь, финансовые трудности, лишения, проблемы в отношениях или бизнесе. Счастье не приходит, не наступает, его не добиваются. Оно есть всегда. Есть внутри нас. Нужно только увидеть и услышать его. Автор на основании опыта, науки и философии описывает, как обрести и применить твердый стержень СЧАСТЬЯ, с помощью которого любые невзгоды будут казаться лишь летним дождиком.

ISBN 978-5-44-981995-6

© Морозова Е. Е.  
© Издательские решения

# Содержание

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ	6
Глава 1. ЦЕННОСТЬ НАСТОЯЩЕГО	8
1.1. Ощущение жизни здесь и сейчас, или «красота текущего момента» <sup>1</sup>	9
1.2. Вовлеченность и осознанность: с чего начинается баланс	11
1.3. Ловля солнечных зайчиков. Happy moments	16
1.4. Практика	18
Глава 2. ДУХ	19
Что нужно Духу	22
2.1 СОЗИДАНИЕ ДУХА	23
2.2. МОЛИТВА	26
2.3.БЛАГОДАРНОСТЬ	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **PRO Счастье**

## **Елизавета Евгеньевна Морозова**

*Помощь в оформлении книги, продюсер, вдохновитель* Михаил Аркадьевич Тюрин  
*Иллюстрации* Александра Михайловна Тюрина

© Елизавета Евгеньевна Морозова, 2020

ISBN 978-5-4498-1995-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КНИГИ

*Однажды в метро мне в сумку с законодательством Российской Федерации упала капелька солнечной росы – маленькая коротышка в смешном желтом колпаке с детскими, но глубокими, как морское дно, глазами.*

*Он сидел на гражданском кодексе, болтая ногами, улыбался, а в руке держал светящийся тюльпанчик, в котором жила маленькая звезда. Она внезапно выпрыгнула из цветка и прикрепилась к моим волосам.*

*С тех пор она всегда со мной. Никто не замечает ее – слишком мала.*

История этой книги началась очень странно. Я совершенно не собиралась писать о счастье.

Я много лет мучилась головной болью. Она сопровождала меня ежедневно. Редкие выдавались дни, когда удавалось чувствовать себя неплохо. В таком состоянии приходилось вести чрезвычайно насыщенную жизнь генерального директора архитектурно-строительной компании и мамы маленьких детей.

Множество обследований и потраченных денег. Однажды один из врачей произнес такое волшебное слово: БАЛАНС. Это слово, прозвучавшее из его уст на простом бытовом уровне, стало для меня решающим в борьбе со своей болезнью. Тогда я не могла принимать никаких лекарств из-за кормления ребенка и мне приходилось проводить мощнейшую работу над успокоением боли, одновременно продолжая ответственную роль своего положения. Поэтому изначально книга должна была быть посвящена теме: «Головная боль и тайм-менеджмент». Мне хотелось поделиться с коллегами по несчастью о возможных вариантах распределения времени при хронических болезнях для улучшения состояния.

Однажды мы с Михаилом (супругом и основателем нашего бизнеса), передвигаясь по городу с одной встречи на другую, мимолетно пронеслись по Севастопольскому проспекту, где стояла маленькая церквушка будущего храма в честь святителя Луки Крымского (Войно-Ясенецкого) – очень интересной личности в истории нашей страны. Этот человек, будучи профессиональным хирургом, физиком, получившим награду от советской власти за свой труд про гнойную хирургию, был помимо этого епископом и написал много разных книг. Так вот, тот день был достаточно сложный, мы зашли в храм в состоянии некоторого смещения суеты и усталости от проблем. Уже на выходе вдруг я увидела книгу с названием, которое заворожило меня: «Дух. Душа и Тело». «Вау!!!» – подумала я и зависла над чтением. В книге очень научно с точки зрения физики раскрывается взаимосвязь духа, души и тела в человеке.

Прошло время... Это было ночью перед вылетом в Москву из Испании. Теплый ветерок заглядывал с балкона, теребя листики цветов. Я составляла таблицу мониторинга своего состояния и вдруг поняла, что как раз БАЛАНС между этими тремя частями нашего организма и есть СЧАСТЬЕ, которое появляется само собой, когда мы равномерно питаем все три ипостаси своего существа: ДУХ, ДУШУ и ТЕЛО. Но не всегда человек имеет доступ к самому себе, поэтому первое, что надо сделать, – обрести состояние покоя, который достигается осознанием ЦЕННОСТИ НАСТОЯЩЕГО. На этих четырех столпах построена книга. Я делюсь с читателем своим опытом прохождения пути обретения баланса, предлагаю практические методы, советую разную литературу, описываю интересные истории, случившиеся со мной по дороге к осознанию своего счастья и ИСЦЕЛЕНИЮ.

Подтверждением этой теории стало множество научных открытий, в том числе в области здоровья. Вот что говорит доктор по интегративной медицине Сохэр Рокед: «Мы часто обращаемся к достижениям в медицине – новым лекарствам, процедурам и технологиям, но истина заключается в том, что огромное влияние на здоровье и благополучие оказывают наши повсе-

дневные решения – что съесть, как справиться со стрессом, как долго выполнять физические упражнения, **а также то, насколько мы счастливы».**

Очень много авторов и ученых серьезно задумываются о понятии счастья и того, при каких случаях человек его ощущает. Все огромные исследования этого понятия очень важны, они каждый раз открывают новые горизонты для развития. Наш советский ученый Лев Ландау даже получил Нобелевскую премию, представив общественности свой «Трактат о счастье». Каждый вкладывает частичку своего понимания и открытия в большое невероятное состояние человека – счастье. *Счастье не приходит, не наступает, его не добиваются. Оно есть всегда. Есть внутри нас. Нужно только увидеть и услышать его.*

\*\*\*

«Где живет счастье?» – спросил кто-то.

«В твоём сердце», – ответил Некто.

«Какая глупость! – сказал кто-то. – Я его там не видел».

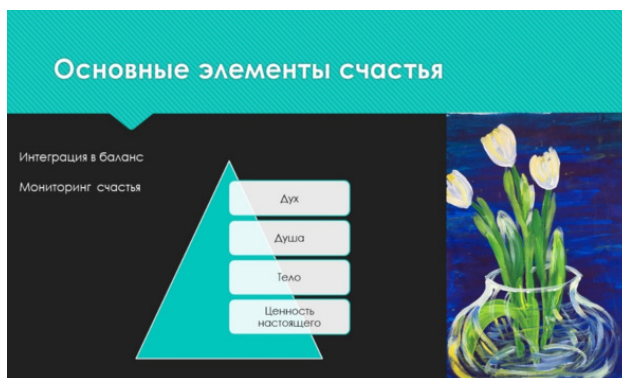
«У тебя просто слишком большой беспорядок, – продолжил Некто, – вытри пыль и увидишь».

Кто-то задумался. А что, если попробовать?

**Задача книги** – включить бодрую музыку и, весело взявшись за швабру с тряпкой, навести порядок, чтобы найти, где же живет счастье. Неужели оно так мало, что мы его не замечаем?

Есть критики, которые говорят: «Счастье субъективно, кому-то для счастья нужен бутерброд с колбасой, а кому-то в тишине и покое провести время». Или: «Невозможно быть все время счастливым – это бред». Если под счастьем воспринимать удовольствия и праздники, то, конечно, это так. Но у меня совсем другое понимание, и это понимание хотелось бы донести. Мы же все знаем, что прожить жизнь без сложностей, перипетий, драм, а иногда и трагедий – не удастся. Смысл счастья не в том, чтобы веселиться, а в том, что счастье является опорой для решения сложностей, встающих на пути. Обращаясь к знаменитой шутке: «Жить вредно, от неё умираешь», мне кажется, что даже при таком подходе странно существовать в грусти и пессимизме, не вижу никакого смысла (что говорить о более благоприятном исходе). Мы не изменим обстоятельства, не изменим мир вокруг, но мы можем изменить себя, а это даст возможность включить лампочку и осветить темноту, узнав, в какую сторону двигаться к большему свету. Возможно, завидев огонек лампочки, и другие люди начнут зажигать свои лампочки – и тогда нам будет ярче жить, мы сможем быстрее найти выход на улицу, где светит солнце и море ласкает ступни ног.

Каждый человек уникален с рождения, но в то же время каждый из нас состоит из ДУХа, ДУШи и ТЕЛа, и каждой части нас требуется определенное внимание. Слово «счастье» этимологически связывает нас с «С» «частью» Чего-то, и это что-то мне видится как «С» «Частью триединства внутри нас.



## **Глава 1. ЦЕННОСТЬ НАСТОЯЩЕГО**

- 1.1. Ощущение жизни здесь и сейчас, или «красота текущего момента».
- 1.2. Вовлеченность и осознанность: с чего начинается баланс.
- 1.3. Ловля позитивных эмоций. Happy moments.
- 1.4. Практика.

## 1.1. Ощущение жизни здесь и сейчас, или «красота текущего момента»<sup>1</sup>

Раннее утро. Слышу шум дождя и чувствую на носу его капельки. Какое счастье в этой свежести! Кофе. Крыша. Дневник. Упражнения. Едем в Figueres к Сальвадору Дали в театр-музей. Моя юношеская мечта! В комфортабельном экспрессе пересекаем пейзажи Каталонии. Александра, которой тогда было 4,5 года, вдохновилась на рисование по пути к эпатажному художнику сюрреализма. Городок Фигерос, в котором сразу же на физическом уровне ощущается «дух пофигизма», подаренный Дали. Чудом наша семья стала незаметной для километровой очереди и без долгого ожидания оказалась в музее. Я прониклась перемещением пространств, эпох, маленьких дней и длинных пересекающихся линий, космосом, находящимся в человеке, его душе, вокруг него. Стираются границы, их просто нет...

На обратном пути дети устали, и в уже более длительной каталонской электричке нужно было их чем-то занять. В приложении айфона оказались только басни и сказки Л. Н. Толстого! Какой интересный контраст. Стали читать.

Меня впечатлила замечательная сказка «Царь и рубашка», в которой речь идет о том, что царь заболел и один мудрец предложил найти счастливого человека, снять с него рубашку и надеть на царя. После долгих поисков, т.к. все опрашиваемые в королевстве на что-нибудь да жаловались, наконец-то слышит сын царя из окна одной избушки такие слова: «Вот, слава богу, наработался, наелся и спать лягу; чего мне еще нужно?» Немедленно принялись подданные просить за любую цену у того парня рубашку, «но счастливый человек был так беден, что у него не было и рубашки».

Странная привычка человека, имея хотя бы что-то, не ценить это, а быть недовольным. При этом получая желаемое, снова быть недовольным. Это плохая привычка. Она мешает человеку действительно быть счастливым.

Для того чтобы эту привычку искоренить, для начала надо постараться **жить своими мыслями и чувствами в реальности, быть вовлеченным в настоящее**. Иными словами, быть всем своим существом в том деле, в том моменте, в котором ты сейчас находишься. Будь то прогулка, составление делового письма, приготовление ужина, общение с детьми, чистка зубов, в конце концов! Многие вещи в своей жизни мы делаем на автомате, думая при этом о предстоящей встрече или прошедшем разговоре, событиях или необходимых задачах, проблемах, покупках и так далее по замкнутому кругу. То есть зачастую **мы забываем чувствовать жизнь**, чувствовать себя как единое целое в этой жизни. Помните припев к знаменитой песне «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь»?<sup>2</sup> Все очень любят петь эту песню в походах у костра или просто собравшись вместе в приятной компании, однако во все остальные дни, когда необходимо заниматься более, так скажем, обыденными делами, большинство из нас даже не подумает о том, что слова этой песни подходят и к тому моменту, который мы проживаем сию минуту...

В 2011 году мы часто любили гулять по Андреевской набережной на Воробьевых горах после кипящих деловых будней с первой восьмимесячной малышкой Александрой и однажды познакомились с директором парка и обладателями «Зеленого кинотеатра», в котором проходили показы экологического кино. Часто приезжая с дачи, сначала мы шли к нашим друзьям в парк, как в некий буфер между деревней и городом, а потом уже ехали в квартиру. Так, в один

---

<sup>1</sup> «Красота текущего момента» – любимый тост Андрея Ефимова, одно время занимавшего пост главного художника г. Москвы

<sup>2</sup> песня композитора Александра Зацепина на слова Леонида Дербенёва, написанная для советского фильма «Земля Санникова» (1973).

из таких приездов, будучи очень уставшей после длительных пробок, я четко ощутила всем своим существом **МОМЕНТ**, как бы и один и в то же время совокупность моментов, переходящих друг в друга, как золотая цепь, что и становится единственным настоящим.

**Стихотворение «Ценность настоящего»**

Остановись! Вонми дыханью мига.  
И обуздай бунтующую мысль.  
Лукавство суетного мира  
Сбрось. И устремись стрелой вверх.  
Будь здесь. Не где-то в пустоте.  
Возьми минуту за ладонь.  
Созижди мир в обычной красоте.  
А начинанья пыли брось в огонь.  
Проснутся копья звезд в сосуде неба,  
И будь то ночь иль утро, день,  
Как ценна невесомость крошек хлеба,  
Стяжание которых осветляет тень!

Мне пришли в голову эти строки, я понимала их суть, но название долго не могла придумать. Мой муж Михаил, послушав стих, сразу же придумал словосочетание «ценность настоящего», ставшее сейчас основой первого этапа осознания **СЧАСТЬЯ**, раскрывающее тайну того, что за ним далеко идти не надо.

## 1.2. Вовлеченность и осознанность: с чего начинается баланс

**Вовлеченность** – важнейшее понятие, являющееся необходимостью для здоровья и правильной самооценки. Будучи в моменте, не стоит жить будущим. Его мы никогда не достигнем.

*Запись из дневника:*

*«Я провела чудеснейший вечер с детьми! Давно не чувствовала столько вовлеченности в общении с ними. Я не пошла в фитнес и занялась йогой дома среди длинных цепочек автомобилей Георгия. Алекс присоединилась к моим занятиям, и я поняла, что йогу придумал какой-то ребёнок)) Не зная ничего о йоге, она показывала такие позы, которые у меня вообще не получаются. 1,5 часа, как полагается, мы тренировались! Георгий учил стишок: „Самолет построим сами...“ и так радовался, что улыбка просто не сходила с моего лица! А потом все облепили Ники – он хохотал и тренировался переворачиваться со спины на живот! Делает грандиозные успехи».*

На самом деле мы очень редко бываем вовлечены в то дело, которым заняты. Именно поэтому часто чувствуем себя опустошенными и уставшими. Вовлеченность – это некое очищение своего сознания от посторонних мыслей. За счет вовлеченности в настоящее происходит циркуляция внутренней энергии организма, поддерживающей в тонусе нашу жизненную силу. Знаменитый апокриф Иисуса Христа гласит: «В чем Я найду вас, в том и буду судить» – то есть каждый момент человек проживает целую жизнь, именно сейчас он творит себя и окружающее пространство.

Доктор Сохэр Рокед, одна из ведущих специалистов в области интеграционной медицины, пишет: *«Психическая вовлеченность – это умение жить сегодняшним днем, точнее, осознавать свои ощущения и свое окружение в настоящий момент, вместо постоянных возвращений к прошлому или мечтаний о будущем. Эта техника помогла мне прекратить искать внешние причины для обретения счастья, я поняла, что оно – внутри меня».*

Когда я пыталась вылечить себе голову, т.к. врачи говорили, что «болезнь ваша не лечится, надо привыкнуть с ней жить», копалась в книге по мигреням в iPhone и наткнулась на буклет, где автор гарантирует излечение. Книга была самая маленькая из всех и самая дорогая. В этот момент мы работали в Правительственном акселераторе IP Moscow по инновационным технологиям на «Красном Октябре». Я сидела на красном диване в арт-пространстве супрематического стиля, разработанным Михаилом Тюриным, мне очень нравилось окружение, красные кирпичи промдизайна. И как же было печально, смотря на активных стартаперов и бизнесменов, не имея возможности быть такой же веселой при выполнении своей работы, мозг кипел от количества предстоящих дел, сопровождая каждую мысль невыносимой болью. Поэтому книга меня очень заинтересовала. Вот отрывки: «В голове сосуды при активной работе находятся в напряжении. Задач в жизни миллион. Каждый день надо обо всем подумать и придумать, как это сделать. Расслаблять голову когда будете?.. Чувство пустоты в теле – хороший показатель для здоровья. Слишком много мыслей протекает за минуту. Идет активный процесс мысли». И далее автор предлагает следующее: «Смотрите на часы. Не думайте 2 минуты... пока не сделаете, дальше не читать».<sup>3</sup> И таким образом автор продлевает задание до 10 минут! Представляете каково!? 10 минут не думать! Я, честно говоря, смогла выполнить только первое задание на 2 минуты – и то остановившись, вернее, пытаясь остановиться в своих мыслях, ощущение было такое, будто внутри моей головы атомная станция. Мысли так и кишат

---

<sup>3</sup> Евгений Рознер «Головная боль. Мигрень»

с высоким напряжением. «Пустая голова» – это достаточно верный показатель хорошего самочувствия. Редко такое бывает, но все же случается.

Я иду и думаю: «У меня голова какая-то пустая», переживая: «Надо чем-то заполнить... какие там у меня проблемы?» А зачем же забивать нарочно голову!? Именно пустота, действительно, благотворно влияет на здоровье.

Освободить пространство в собственной голове для осознанности и вовлеченности в настоящее, оказывается, не так-то просто. Но зато насколько полезно!

Существует ряд тренировок и практик, ориентированных на то, чтобы на физическом уровне возвращать себя к тому моменту, где ты сейчас находишься, обращать внимание на обыденное. Очень хорошее сравнение того, как мы постоянно пытаемся вмешиваться в происходящее вокруг и происходящее внутри себя, вместо того чтобы просто жить. Мне понравилось образное сравнение, представленное Энди Падликомбом в его технике Head and Space: «Вряд ли мы будем бегать по дороге, пытаюсь контролировать поток движения автомобилей. Любая машина – это мысль. Красивая или некрасивая. Чистая или грязная. Но подумайте, если мы будем гнаться за каждым автомобилем, что произойдет?»

Кстати, про автомобили! Хочу поделиться с вами стихотворением, написанном как раз в ситуации нахождения на обочине грязного-грязного Варшавского шоссе в тот период времени года, когда все течет, снег тает и образуется мощная каша непонятной смеси. А в душе тем временем щебетала настоящая весна...

*Песня маленькой весны родом из города...*

*Ветви отражаются в глубине асфальта,  
Шелест машин – как шум моря.  
Дождинки делают сальто,  
Музыке города вторя.  
Брызги от шин – как бриллиантов пурга,  
Испаряясь, тонут в дороге.  
Бесперебойность течет, как нуга,  
Весне кланяясь в ноги.  
Фигура пурпурного цвета  
Вдруг вырастает из-под земли.  
И, распускаясь, жаждет ответа  
Ликующего неба вдали.  
Яркий луч желтой машинки  
Улыбаясь промчался сквозь серый пейзаж.  
На белой стене игриво картинки  
Приглашают на свой вернисаж.*

*г. Москва*

*8 марта 2015 г.*

*[Вдоль Варшавского шоссе]*

К любой ситуации можно относиться по-разному. Только принимая ее такой, какая она есть, не пытаясь оценивать, судить ее, а тем более сокрушаться: «Вот если бы...», значительно легче удается превращать жаб в цветущие розы, как в сказках.

**Запись из дневника:**

*«Для меня выдался чрезвычайно тяжелый день – уныние и злость, недовольство! Я жутко раздражена очередными проблемами на стройке, финансовым кризисом и отношени-*

ями с заказчиком! Я все пыталась поймать хоть какую-то нить поддержки, и ничто не могло меня вдохновить на веру и надежду – наконец пришла на помощь, как ни странно, осознанность. То есть я приняла свои чувства и перестала с ними бороться, представив полный хаос и беспорядок в голове визуально, как будто в театре актеры и зрители начали орать друг на друга, разрывая одежду на себе и кидаясь подушками. Стало смешно (в этот момент мы как раз ехали в наш новый театральный технопарк). Когда я приняла как данность хаос, эти неструктурные мысли и страдания, льющиеся со всех сторон в один котел, то актеры и зрители на минуту остановились, все изодранные и измотанные, удивленным взглядом посмотрев на меня с фингалами под глазами. Так я постепенно их успокоила. Они перестали чувствовать свою востребованность и замолкли. Просто принять и смотреть. Позиция наблюдателя над самим собой.

После этого мысли начали формировать объективные причины наступления неприятных ситуаций, которые можно выявить из сопоставления фактов и предлагать решения по устранению этих причин».

Каждый наш вдох индивидуален и не имеет аналогов. Известно, что наше физическое здоровье тесно связано с нервной системой, концентрирующей все чувства и эмоции, которые неизбежно получают импульс для своей работы от мыслей. **Любая проблема не является таковой, пока не приобретет соответствующий статус от нас самих.** Насколько осознанно мы будем относиться к себе и своим мыслям, настолько здоровее и будем.

**Осознанность** сейчас все больше употребляется в медицине. Раздел «Здоровье» в айфоне уже среди таких основ, как правильное питание и фитнес, имеет показатели осознанности человека.

**Осознанность – это в первую очередь взгляд внутрь себя.** Создание границ своего Я и того, что это Я делает. Осознанное принятие решения, осознанный подход – это прежде всего четкое понимание самого себя, после которого уже следуют остальные действия.

Немаловажная часть возвращения себя в реальность – это использование нашего дыхания как данного человеку инструмента. Йоги очень хорошо это восприняли. Вообще, так интересно наблюдать, как каждая культура, каждая цивилизация взяла что-то своё, одну из деталей Высшего Дара человеку и максимально детализировала ее, проработав нюансы.

Мне нравится стихотворение «Молитва» Антуана де Сент-Экзюпери: **«Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную.** Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем».

Сила действия равна силе противодействия. Как только начинаешь мысленно пытаться бороться со своими проблемами и чувствами, перемальвая без конца, попадаешь впросак. Сознание начинает давать тебе еще большую дозу того, от чего ты хочешь избавиться. А надо принять то, что есть, признаться себе в том факте, что в настоящий момент тебя окружает, не важно тучи это или солнце. Когда я два года занималась каратэ, нас учили, что самый сильный удар, самая лучшая победа – это когда тебе удалось избежать поединка. Тучи – негативные мысли, видя, что с ними не пытаются бороться, перемещаются в тот сосуд, где их ждут. А вы остаетесь с белыми облаками. Потому что вы принимаете без суеты и раздражения даже свои собственные эмоции, говоря: «Да, я злюсь». Или: «Да, у меня плохое настроение». Или, наоборот: «Я доволен своими достижениями». Констатируя такие факты сами для себя, можно обнаружить, как быстро все станет меняться в лучшую сторону.

В знаменитой молитве Оптинских старцев читаем: «Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их с покойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя» (здесь представлена опять-таки осознанность и ценность того, что мы получаем ежедневно).

Я приведу несколько фраз из книги «От Меня это было», иллюстрирующих разговор души с Богом (автор до конца неизвестен):<sup>4</sup>

«...поникла ли ты душой или устала – от Меня это было... *Ободришь, усталый путник!* Положись на мою заботу... Я хочу, чтобы **ты был хозяином своих мыслей...** когда работа идет точно, легко – мысли бывают свежи и свободны, они приходят короткие, прозрачные, текущие... Помни, что все, случающееся с тобой, промыслительно».

Пытаясь обнаружить счастье на стороне, во внешних проявлениях жизни, мы тем самым создаем помехи, ментальный шум, мешающие действительно почувствовать его.

**Ценность настоящего – это некий фундамент для строительства себя, дома, в котором уместились бы, не споря друг с другом, Дух, Душа и Тело.** Ощутить настоящее легче всего в полном покое – не важно, будет ли это одна минута или несколько часов. С этой целью очень полезно использовать практику медитации. Особенно мне нравится техника Энди Паддикомба. Она проста и занимает всего лишь 10 минут в день, но это дает возможность возвращать себя в реальность в течение всего дня. Основной смысл – в переносе своих эмоций на физические ощущения. Когда вы садитесь на стул и закрываете глаза, то сначала проверяете ощущения во всем теле, как ступни соприкасаются с полом, где у вас более напряженные участки тела, а где – менее напряженные. Причем не стоит ничего анализировать и контролировать. Нужно стать сторонним наблюдателем своего сознания. Пусть мысли суетятся, как хотят. Почувствовав, что вы дали им свободу, они успокоятся сами по себе. Не сразу. Потребуется тренировки. Сконцентрировавшись на дыхании, считая до 10 – на вдох и выдох, вы переключаете внимание, успокаивая свою лимбическую систему.<sup>5</sup>

Тренироваться осознанности и вовлеченности также рекомендуется при любом деле, которое вы будете делать в течение дня: будь то чистка зубов, ходьба, занятие спортом, общение с ребенком, составление документов и т. д. Во время прогулки или перехода на работу из точки А в точку Б мы ходим на автомате, в своих мыслях, то есть перемещаемся в пространстве и во времени то в будущее, то в прошлое, но никогда – в настоящее. Мы постоянно путешествуем в машине времени. Но настолько быстрое пересечение временных континуумов имеет свои побочные эффекты, не слишком полезные для здоровья (кто в этом еще не убедился, посмотрите детские мультфильмы «Приключения мистера Пибоди и Шермана», «Индюки: назад в будущее»). Постоянно вращаясь из времени ко времени, лишь изредка заглядывая в настоящее, чтобы не попасть под машину или чтобы попасть к себе домой, а не к кому-либо еще, мы лишь вводим себя в постоянный стресс, с которым потом приходится бороться. Обратите внимание, что стресс возникает тогда, когда из одной песчинки мы выстраиваем в своем сознании целый сериал событий, который может произойти – с трагическим или драматическим концом, самое интересное то, что мы уже практически поверили в наступление этих событий, хотя на самом деле ничего еще не произошло. Мозг стремится все предугадывать, это естественное строение наших нейронных связей. Смысл осознанности – это понимать, ощущать и отпускать свои мысли, лишь наблюдая за ними, а вовлеченности – быть здесь, в этом моменте, наслаждаться им, ощущать его на физическом уровне. При этом не важно, хороший это момент или плохой. Осознанность находится на уровне принятия того, что происходит сейчас, а не тщетного поиска приятного. При таком подходе негативные события будут проходить легче, с меньшей вероятностью ввести вас в депрессию или неоправданный гнев.

Как у заядлого кофемана, у меня появился дополнительный метод: «Утренний кофе без мыслей». Ранее, только проснувшись, не успев встать с постели, я обнаруживала, что весь мой мозг уже кипит обдумыванием того, какие проблемы и задачи передо мной стоят. Начинается

---

<sup>4</sup> «От Меня это было»

<sup>5</sup> Более подробно с практикой медитации советую ознакомиться в книге «Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок».

суета, тяжелое утро, головная боль и т. д. Даже будучи на отдыхе целый месяц, я все равно вдавалась в мучительные рассуждения того, как же все организовать в Москве в это время, какие принять решения. Поэтому, поехав на море, чтобы вылечить голову, я все равно оставалась в том же эмоциональном состоянии, что и в Москве, поэтому эффект был не совсем ожидаемый. Но однажды, в одно морское утро, в горячей по темпераменту Испании, я проснулась без мыслей – какое же это было счастье, легкость! Все спали, я поднялась на террасу, находящуюся на крыше. Утреннее солнышко поднималось, волнообразно освещая горы с виноградными лозами, я пила кофе и наслаждалась его вкусом, окружающим пространством. После этого случая я завела рубрику в своем дневнике «Утренний кофе без мыслей», напротив данной строчки ставя минус или плюс (выполнено или не выполнено). Таким образом, ценность настоящего, ощущение реальности – это фундамент, основа для следующего формирования себя.

Позже я обнаружила одну интересную притчу как раз про кофе. Предлагаю с ней ознакомиться:

*«Группа выпускников, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашел о работе – выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям кофе, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным разными чашками (фарфоровыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными) – и простыми, и дорогими и изысканными.*

*Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: «Если вы заметили, все дорогие чашки разобраны. Никто не выбрал чашки простые и дешевые. Желание иметь все только лучшее и есть источник ваших проблем.*

*Поймите, чашка сама по себе не делает кофе лучше. Иногда она просто дороже, а иногда даже скрывает то, что мы пьем. То, что вы действительно хотели, было – кофе, а работа, деньги, положение, общество – это чашки. Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни.*

*Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наслаждайтесь своим кофе!..»*

То же самое, что и с кофе, очень полезно проделывать с любым действием, которое вам попадается в течение дня. Например, ходьба. При ходьбе методика Head and Space предлагает поэтапно окунаться в реальность:

1. Сначала направить внимание на все предметы, которые вас окружают, их формы, цвета и т. д.
2. Внимание на звуки.
3. Запахи.
4. Физические ощущения своего тела (соприкосновение с асфальтом, солнечные лучи, снег, ветер).

Основной смысл медитации – не включать оценку происходящего, а просто наблюдать. Поймав один раз МОМЕНТ, погрузившись в него, нужно (а это и захочется делать) возвращать себя в реальность, быть вовлеченным в то дело, которое делаешь, независимо от его содержания, наслаждаться своей жизнью!

### 1.3. Ловля солнечных зайчиков. Happy moments

«Ловля солнечных зайчиков» – это метод, который я придумала, чтобы останавливать поток безудержных мыслей, возвращать себя в реальность. «Настоящее» может иметь разные оттенки: и ярких красочных, и серых пасмурных, а иногда и темных туч. Но даже в последнем варианте есть место радостному «настоящему». Мы очень часто не замечаем тех позитивных эмоций, которые ежедневно испытываем. Они словно маленькие солнечные зайчики, прыгающие вокруг. Важно их фиксировать, ловить, чтобы потом при упадке настроения поднимать историю позитивных эмоций. Приведу примеры маленьких позитивных эмоций, которые я фиксирую в своих дневниках:

*Запись из дневника. Солнечные зайчики:*

*26 сентября 2016 г.:*

– массаж малышу, зарядка, купание с улыбками! Он перевернулся с живота на спину и удивился сам такому повороту;

– сквозь мягкий свет занавесок просвечивается солнечный свет бабьего лета;

– вкусная каша с голубикой.

*14 декабря 2016 г.:*

– золотистые снежинки;

– новогоднее настроение города;

– мой новый костюм и яркий деловой вид;

– чтение новой мотивирующей книги «10 дней из жизни миллионера»;

– кофе с любимым печеньем в X-fit;

– чудесный семейный фильм «Эльф» про важность «духа Рождества».

*24 апреля 2017 г.:*

– за окном рано утром яркое солнце, чувствуется, что весна добивается восстановления своих прав;

– яркие листы бизнес-дневника;

– кофе с молоком;

– маленькие синенькие цветочки с великолепным пышным ароматом сирени;

– пьем капучино на скамейке в Олимпийской деревне и корректируем проект Клуба мультипликаторов;

– великолепный закат – сочетание темно-фиолетового, персикового и золотого.

Все эти позитивные моменты вырваны из общей массы обычного напряженного рабочего дня, но их намеренная фиксация дает возможность корректировать тот самый день.

Когда мне грустно, я открываю дневники, и его страницы воодушевляют.

Позитивные эмоции можно черпать из самых неподвижных источников, идеи, не касающиеся непосредственно той темы, о которой ты думаешь – из прямой противоположности. Это и является контрастностью восприятия, синергии работы творческого и логического мышления. **Переворачивать обстоятельства наоборот, ставя под сомнение их сложность или негативность – очень интересная игра.** Играть надо во всем, каждый человек – ребенок. Доказано, что люди с оптимистическим настроением живут дольше, их организм в целом более здоровый и крепкий, чем у людей с пессимистическим.

В книге «Жизнь на полной мощности» Тони Шварца приводится очень показательный случай: один спортсмен, боксер на ринге, выиграв несколько раундов у соперника, вдруг потерпел поражение. Позже он сказал: «У меня была одна негативная мысль». Представляете, всего одна негативная мысль! Этого было достаточно, чтобы сдаться.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Жизнь на полной мощности.

**Записывайте свои happy moments.** Их можно формулировать хоть одним словом, важно добиться количества. Когда вы ставите себе задачу поймать этих солнечных зайчиков, появляется некий приятный азарт, вы начинаете замечать окружающее пространство: красивые желтые листья осени, или теплое солнышко весны, или ваши красивые туфли, улыбки родных, любимый вкус кофе или чая, полет птицы и т. д. В повседневной жизни, наполненной делами и заботами, на самом деле, радости нас поджидают на каждом шагу, они играют с нами, прячутся, как землянички. Попробуйте отозваться на их призыв поиграть, и чем больше вы их поймаете, тем больше будете ценить настоящее, что, в свою очередь, намного улучшит и физическое состояние, и эмоциональное.

Очень важно и интересно фиксировать именно самые яркие впечатления, которые могут быть маленькими мазками среди огромного полотна единого события. Импрессионизм – наиболее радостное, позитивное искусство, в нем сияют краски, нет угнетения, все возвышенное и легкое. Impression – означает впечатление, т.е. мгновение, которое откладывает в памяти человека чувства и эмоции, пережитые им. Одна маленькая деталь может с точностью восстановить в памяти все происходящее.

Хотелось бы отметить, что ловить happy moments особенно важно в условиях мегаполиса и насыщенной деловой среды с постоянным напрягом и неприятностями. Это стремительная действительность современного времени. Именно в таких ситуациях маленькие солнечные зайчики спешат на помощь. Когда ты находишься в ситуации близости с природой, когда тебя никто не дергает по сложным или бытовым вопросам, иными словами, когда ты правильно и качественно организовал свой отпуск, в такие промежутки времени happy moments словно растворяются в атмосфере, становятся ее частью, поглощая тебя со всех сторон. Но есть время, что называется, «собирать камни», время ежедневных будней. Мы хотим стремиться к тому, чтобы не было различий между состояниями и видимостью жизненного пути в разных его промежутках. Когда мчишься очень быстро по дороге, все проскакивает мимолетно, физически ты не можешь рассмотреть детали. Солнечные зайчики, happy moments являются фиксаторами, приостанавливающими время, чтобы оно не убегало от нас.

Жизнь – это конструктор из разных блоков, разных видов непересекающихся квадратов, элементов, что придает ей неповторимый вкус. На первый взгляд, если смотреть с одной точки на пейзаж, кажется, что он одинаков. Но если ты сделаешь хотя бы полшага в любую сторону, окажется, что он имеет и другие грани, о которых ты даже не подозревал.

*Надо смотреть на свою жизнь как на книгу с интересным сюжетом, с жаждой читать ее дальше, узнать, что будет с главными героями, надо чувствовать желание быть именно этим героем. Тогда появляется возможность формировать события, писать историю, выбирать путь, ощущать в себе чувство свободы.*

## 1.4. Практика

Итак, в этой главе мы вытерли первый слой пыли в нашей квартире и сделали вывод, что, если мы хотим увидеть свое счастье, свою капельку среди хаоса и суеты, нам необходимо искренне ценить реальность, настоящее. С таким подходом станет гораздо легче ловить позитивные, а не негативные эмоции.

### ***Краткие рекомендации:***

– завести красивый блокнот и каждый день записывать счастливые моменты, которые с вами произошли. Или записывать в электронном виде, как удобнее. «Ловить» как можно больше солнечных зайчиков, happy moments;

– физически словами, мыслями регулярно благодарить Жизнь – эти два пункта помогают в ситуации, когда вам становится сложно: открываете свой дневник и видите, насколько вы, оказывается, счастливы;

– уделите несколько минут в начале дня тому, чтобы осуществить «настройку» своего организма. Побудьте немного в покое. Без мыслей. Просто так;

– концентрация на физических ощущениях реальности. Возвращайте свои мысли в текущий момент, переживайте его. Не надо постоянно находиться в будущем или прошлом. Например, замечая, что ваши мысли блуждают где-то на стороне, верните их в реальность, рассказав им, что происходит в настоящий момент на самом деле: «Я иду по дороге. Вокруг меня деревья, холодная осень. Люди идут оживленно вокруг, мои ноги касаются асфальта, а зонт отражается в лужах». Это альтернатива тому, как если бы вы думали: «Какая отвратительная погода! А мне еще надо успеть в офис, а по дороге зайти в поликлинику за справкой для ребенка... да что они все толкаются...» Замечайте окружающий мир вокруг! Как вы будете относиться к нему, так и он будет отзывчив на ваши нужды;

– для концентрации на настоящем стоит уделить внимание медитации, дыханию. Фокусирование на каком-то одном ощущении позволяет разуму лучше сконцентрироваться, а следовательно, чувствовать себя спокойнее. Несколько глубоких вдохов и выдохов. Сознание тесно связано с нашим дыханием, поэтому дыхательные упражнения хорошо способствуют успокоению кипящего мозга.

## Глава 2. ДУХ

*Мир в законченной целесообразности его явлений есть совершенная машина, созданная рукой божественного мастера.*

*Ньютон*

*Наша жизнь наполнена Чудом. Надо тише себя вести, чтобы услышать Его и открыть глаза, чтобы увидеть Его.*

Непростым понятием с первого взгляда является Дух. Но на самом деле все не так уж и сложно. Человек ежедневно соприкасается и пользуется им. Дух, духовная энергия человека – это его неотъемлемая, невидимая часть. Это иррациональное состояние, часть подсознательного мира, который неведомым образом пребывает в нас и делает нас единственными созданиями, отличными от всего остального, что есть на земле. Духовная энергия есть в любом человеке, независимо от того, придерживается ли он какой-то религии.

На одной из презентаций моей книги люди стали подходить и спрашивать: «А чем дух отличается от души?» Поэтому, перед тем как детально разобрать каждую из ипостасей человеческого организма для дальнейшей интеграции и сведения к балансу, разберемся в понятиях. Наполнение Души – это реализация себя в жизни, это психологический комфорт, успех, желания, хобби и т. д. Наполнение же Духа – это та вершина, на которой находится наша совесть, интуиция, ощущение добра и зла. С помощью Духа мы отличаем добрые дела от злых. Мы чувствуем огромную отдачу, помогая другим, а при обращении к Небесным Силам наш мозг, как доказали ученые, начинает работать совершенно по-другому, появляются неведомые силы, вдыхающие в нас свежесть восприятия и те возможности, которые находятся над правилами и длинной цепочкой причинно-следственной связи.

Мы знаем, что Дух может вытянуть и все остальное. Многие святые отказывались от заботы о Душе и Телe, полностью сконцентрировав внимание на Духе, тем самым превзойдя любую проблему. Ярчайший пример тому можно увидеть в жизни святого Александра Свирского, родившегося в 1448 году в Новгородской области, основавшего в дальнейшем Троицкий монастырь на реке Свирь – после явления ему Святой Троицы – что произошло второй раз в истории человечества после ветхозаветного Авраама. Святой вел чрезвычайно аскетическую жизнь, он не хотел, чтобы тело «диктовало свои условия» – голод, холод, неудобства – в основном именно такие задачи для тела заставляют нас делать то или иное, действительно вынуждая быть зависимыми от его потребностей. Это рабство святой решил отменить в самом себе. Удивительный парадокс в том, что тело крепко служило ему не только при жизни (одна единственная нагнавшая на него болезнь – и та была вылечена ангелом в одно касание), но и по прошествии более 400 лет после смерти. В советские времена гонений на христианство и разграбления храмов глава ВЧК, увидев абсолютно нетленные, не почерневшие мощи святого, испугавшись, написал в отчете о них: «Восковая кукла», а сам направил в неизвестном направлении. В 1997 году в стенах Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга тело святого было обнаружено. В течение года проводилось исследование. По итогам судебно-медицинской экспертизы, подтвердившей принадлежность тела св. Александру Свирскому, было отмечено: «Естественная модификация такой высокой сохранности современной науке необъяснима». Таким образом, высочайшая сила ДУХа, действующая в человеке, настолько может подчинить себе ТЕЛО, что оно будет подтверждать полномочия своего руководителя и работать на него еще много столетий. Св. Александр всю свою энергию, свое пространство, целенаправленность отдал созиданию ДУХа, которому подчинил ДУШу и ТЕЛО. Благодаря этой мощной работе ему удалось и удастся до сих пор помогать миллионам людей в сложнейших ситуациях и неизлечимых болезнях.

Задача каждого человека – осознать в себе наличие Духа и проводить работу над его созиданием.

В моей жизни очень много чудес. Я не могу не писать о них и не восхищаться этому! Есть чудеса и глобальные, мощные, чудеса исцелений, а есть и маленькие подарочки от Создателя, которыми Он нас каждый день балует. Но надо понимать, что свойства чудес имеют свои характеристики – чудо не происходит просто так, не появляется ниоткуда. Это плод серьезного труда человека, его духовной, душевной и телесной работы.

Мне хочется привести отрывок с последних страниц книги А. Грина «Алые паруса», тем самым позволяя себе не согласиться с мнением некоторых психологов о вреде данного произведения на психологию человека. По мнению приверженцев вредоносного характера романа, нельзя вводить себя в заблуждение по примеру Ассоль и ждать от жизни чудес в будущем, которое возникает само собой, ведь в реальности нет принцев на белом коне, которые спасают принцессу, совершая подвиги ради нее. Принимая позицию ожидания чего-то лучшего, чем есть сейчас, человек неизбежно впадает в депрессию, особенно когда завышенные ожидания не оправдываются. Однако, на мой взгляд, смысловая характеристика книги все же концентрируется в возможности воспринять чудо и в работе над этим чудом. Грэй говорит моряку:

*«Как тесно сплетены здесь судьба, воля и свойство характеров; я прихожу к той, которая ждет и может ждать только меня, я же не хочу никого другого, кроме нее, может быть, именно потому, что благодаря ей я понял одну нехитрую истину. Она в том, чтобы делать так называемые чудеса своими руками. Когда для человека главное – получать дражайший пятак, легко дать этот пятак, но, когда душа таит зерно пламенного растения – чуда, сделай ему это чудо, если ты в состоянии. Новая душа будет у него и новая у тебя. Когда начальник тюрьмы сам выпустит заключенного, когда миллиардер подарит писцу виллу, оперточную певичку и сейф, а жокей хоть раз попридержит лошадь ради другого коня, которому не везет, – тогда все поймут, как это приятно, как невыразимо чудесно».*

В концепции позитивной психологии Мартина Селигмана вера стоит в числе факторов в борьбе с депрессией и ее предотвращении.

Как, например, св. Амвросий Оптинский мог бы мне помочь выиграть сложные судебные дела на несколько миллионов, если бы я не имела юридического образования и тщательно не готовилась бы? Но, с другой стороны, будучи невосприимчивой к чуду в ситуации практически безвыходной, я вряд ли получила бы положительный результат.

Так, готовясь к одному сложному делу, проигравшему в первой и во второй инстанциях, среди материалов обнаружила лист с выражением св. Амвросия Оптинского: *«Жить не тужить, никому не досаждать, никого не осуждать – и всем мое почтение».* Часть фразы (*«никого не осуждать»*) при походе в суд выглядела особенно смешно. Листы с выражениями старца и его краткое жизнеописание были прошиты и пронумерованы, приобщены к делу. Это странное обстоятельство сподвигло обратиться к человеку, жившему 100 лет назад, с поддержкой в моем деле. Неожиданно для истца, «укрававшему» из бюджета региона 800 млн руб., пытаясь частично навесить свои проблемы на субподрядчика, суд кассационной инстанции отменил все предыдущие инстанции. Позже в еще одном деле святой буквально материализовался прямо в заседании суда, было это так:

Я читала акафист Амвросию Оптинскому во время того, когда судья удалилась на принятие решения по встречному иску. Вдруг я физически ощутила то, как святой словно сел рядом со мной, что мне удалось увидеть очертания его лица и даже разглядеть его одежду, почувствовав тепло человеческого присутствия. Он улыбался, шутил и говорит: «Не волнуйся, все будет хорошо». Я спрашиваю внутренним голосом: «Как хорошо? Мы выиграем?» Св. Амвросий ласково отвечал: «В любом случае будет хорошо, независимо от решения». Святой был одет в красивое красное одеяние с вышитыми золотыми крестами на нем. Вдруг он мягко прервал

разговор, сказав: «Мне надо подойти к судье» – и оказался около двери, сразу же исчез, словно просочившись сквозь нее». Этот суд был выигран в первой и второй инстанциях.

*Когда ты не витаешь слегка в облаках, жизнь кажется несносной* – вера это немного сумасшествие, однако она является частью человеческого самосознания, давая возможность использовать ресурсы духовной энергии.

Святитель Феофан Затворник пишет: «В каждом человеке есть дух – высшая сторона человеческой жизни, сила, влекущая его от видимого к невидимому, от временного к вечному, от твари к Творцу, характеризующая человека и **отличающая его от всех других живых тварей наземных**. Можно сию силу ослаблять в разных степенях, можно криво истолковывать её требования, но совсем её заглушить или истребить нельзя. Она неотъемлемая принадлежность нашего человеческого естества». Изучая ментальность народа, стало ясно, русские гораздо легче воспринимают категорию ДУХ, чем многие другие. Например, в европейских странах больше развита ДУШевная часть бытия человека. Мы понимаем, что означает иносказание, используемое Александром Пушкиным: «Здесь русский дух, здесь Русью пахнет». Еще в древних русских сказках для Бабы-яги и разных других нечистей ощущение «русского духа» означало близость героев, богатырей, непобедимой силы. Обращаясь к истории нашего государства, мы видим, что многие победы нам доставались не только с помощью таланта и ума полководцев, но и непоколебимой веры, твердости, обращения к силе высшей Любви. Однако, будучи сильными в ДУХе, **мы зачастую забываем, что его можно смягчить ДУШой и укрепить ТЕЛОМ**. Это можно сравнить с занятием спортом или каратэ – важно комбинировать разные виды тренировок: кардио – для формирования выносливости, функциональные – для укрепления мышц и растяжку – для гибкости. Сочетание данных трех позиций не дает возможности где-то быть уязвимым.

## **Что нужно Духу**

- созидание ДУХА;
- молитва;
- благодарность;
- добрые дела.

Вряд ли кто-то будет спорить, что такие понятия, как любовь, терпение, милосердие, смелость, совесть, честь, уверенность, составляют важнейшую часть нашей жизни. Эти ценности находятся в юрисдикции категории ДУХ, именно поэтому необходимо приумножать в себе ЕГО наличие.

## 2.1 СОЗИДАНИЕ ДУХА

### Человек – кто это?

И сказал Бог: «Сотворим человека по образу Нашему и подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися на земле».

Однажды во время болезни мне приснился удивительный сон:

*Ночь. Туман. Необычные извилистые деревья. Вокруг – страшные сказочные существа, дриады и колдунья, которая хочет убить либо нас всех, либо только меня. Разговор за каменным огромным столом. Я соглашаюсь пожертвовать собой ради семьи и подписываю контракт, требуя гарантии сохранения жизни родных. Мишу не допускают к переговорам. Он стоит с детьми поодаль, окруженный сильными стражами в кольчугах, и не слышит, о чем мы говорим. Меня выводят в кандалах, Миша возмущается моим решением, но я говорю, что лучше умру я одна, чем мы все и дети. Нам не дают поговорить, я улыбаюсь, пытаюсь приободрить любимых, меня уводят. Привязывают к каменному столбу и огромным тяжелым лезвием топора, который держит великан, разрубаяют на две части вдоль. Мне очень страшно, но боли я не почувствовала. Из середины моего тела вырывается душа – она светлая, яркая, разными гранями кристалла источает свет. Этот свет очень стремителен. Душа – как некий образ человеческого тела мгновенно взлетает словно ракета ввысь, пролетает за мгновенья все атмосферы нашей планеты и через космос оказывается в иной светлой среде, с которой можно увидеть весь мир, приблизить необходимое или посмотреть панорамно. Сверкающая душа несколько секунд ищет цель на Земле и, найдя лодку, в которой плывут под стражей Миша с детьми, со скоростью света летит к ним. Одним ударом она убивает мощного стражника, который тонет в озере, садится на его место, берет весла и быстро начинает грести на другую сторону. Ночное озеро очень таинственно, над ним опустился небольшой туман, белые кувшинки встречаются изредка, зелено-голубую гладь и тишину прерывает только шум весел. Миша и дети смотрят на меня недоумевающе, они очень печальны. Я спрашиваю: «Вы что, не узнаете меня?» Отвечают: «Нет». Тогда я начинаю говорить, что я мама, но они слабо узнают все равно. В это время мы подплываем к берегу. Я наполовину хожу, наполовину летаю. Вытащив лодку полностью на берег, говорю: «Идите за мной». Мы немного проходим по лесу. Говорю: «Стойте». И тут среди ночи и непроходимой чащи открывается портал, края которого переливаются небольшими фиолетово-розовыми молниями. За порталом видны облака, перемешанные с зеленым мхом. Я улыбаюсь и говорю: «Идите». Все, начиная с Николая, проходят. В конце захожу я и, оглядываясь назад, вижу, что наши тела остаются где-то далеко на земле. Портал закрывается, дети перестают печалиться, все начинают бегать по зеленому мху вокруг розовых, желтых и фиолетовых деревьев, растущих прямо из облаков. В одно мгновенье все остальные прошли перевоплощение сначала в белоснежные души и сразу же обретая новые тела. Я смотрю на свою руку, которая сначала не имела конкретной формы, но за доли секунд превращалась все больше и больше в твердую телесную субстанцию, и роняла слезы радости, чувствуя себя, свое тело. Я шептала: «Мы живы! Мы настоящие люди! Я человек, у меня есть мое тело!» От радости я стала танцевать, мы то подходили друг к другу, то вновь, осматриваясь в новом мире, разбегались. Посреди одного облака, среди уютных сплетений зелени в виде беседки, стоял большой деревянный стол, на котором красовалась глиняная красивая посуда. Вдруг я словно вспоминаю: «Сейчас же Бог придет в гости! Надо скорее приготовить все!» Мы начинаем по-праздничному суетиться, накрывать на стол. И вот неспешной походкой, красивый, сияющий, но не ослепляющий взор, к нам подходит Бог. Он улыбается и принимает*

нас в Свои объятия. Мы вскакиваем со своих мест все вместе. Я в восторге, подбегая и бросаюсь в объятия, вскрикиваю: «Господи!» На что получаю ответ добрым, ласковым голосом: «Я не Господин человеку, а Бог. Я сотворил вас своими друзьями». Он благословляет каждого из нас, столько улыбок и счастья, радости встречи с Отцом и Другом. Как же хорошо быть в объятиях у Бога, чувствовать Его защиту, его мягкую и невероятно мощную Руку. «Ну что, – говорит Бог, – давайте к столу». Он садится во главе стола, по-отечески улыбается и с любопытством спрашивает: «Что, Лиза, ты приготовила?» Я хлопочу, открываю кастрюлю с грибным супом и разливаю по тарелкам. Мы сидим за столом и общаемся.

Пробудившись ото сна, первое, что для меня стало настоящим откровением, – это слова: «Я не Господин человеку», чем подтверждается то мироощущение, которое и должно быть присуще настоящему человеку. Мы имеем свободу, мы властны над самими собой, а значит, способны видеть две стороны одной медали в любых обстоятельствах, происходящих с нами, и, соответственно, управлять ими.

Читая книги по нейробиологии и позитивной психологии, изучая эксперименты, опыты, мнения ученых, я непрестанно вижу утвердительные соображения вроде следующих: *для того чтобы переключать префронтальную кору на подсознание и наоборот, необходим **сильный внутренний режиссер**... чтобы регулировать баланс пессимизма и оптимизма, необходим **сильный внутренний мудрец**... и т. д.* Это говорит о том, что в человеке должен присутствовать сильный ДУХ – и в таком случае он сможет и управлять лимбической системой, и в должной мере питать свои клетки дофамином с приправленным норэпинефрином, он может в случае необходимости включать пессимизм, держа в основных инструментах оптимизм. А для того чтобы вырастить в себе сильный ДУХ, нужно, во-первых, осознать, что ОН есть в тебе, во-вторых, доверять ЕМУ, в-третьих, поддерживать огонь, постоянно созидая ДУХ. Баланс трех ипостасей достигается тогда, когда мы каждой части своего организма отдаем время в полном объеме, интегрируя его в последующем. При этом надо всегда помнить, что именно сильный ДУХ дает возможность подкреплять ДУШУ и ТЕЛО.

*Св. Феофан Затворник: «Как удовлетворяются духовные потребности, то они учат человека приводить в согласие с самим собой удовлетворение и прочих потребностей, так что ни то, чем удовлетворяется душа, ни то, чем удовлетворяется тело, не противоречит духовной жизни, а ей способствует – и в человеке водворяется полная гармония всех движений и обнаружений его жизни».*

У каждого человека свой путь, наличие или отсутствие религии в его сознании, но ДУХ у него есть все равно. Как я уже говорила, выросла я в православной вере, детское ощущение окружения ангелов в церкви не может оставить меня равнодушной к христианству. Хотя, общаясь с представителями различных религий, я убедилась, что Бог раскрывает Себя каждому через ту религию и ту культуру, которую человек может воспринять. Бог выше религии.

*Ап. Павел, 1-е Послание к Коринфянам: «Дары различны, но Дух один и тот же; Служения различны, а Господь один и тот же; Действия различны, а Бог один и тот же, производящий все во всех».*

И самый главный момент: ДУХ находится не где-то за облаками, он также находится внутри нас, соединяясь с другими элементами – ДУША и ТЕЛО – *образует сцепку силы*, действующей внутри нас, распространяя свою мощь и вовне.

При этом необходима постоянная корректировка своего движения. Критически важно чувствовать себя, плотное ощущение вплоть до физического, что ты стоишь на ногах, идешь по дороге, а не блуждаешь около нее. При этом ты можешь делать совершенно разные дела – от высокоинтеллектуального до мелких технических задач. Гораздо легче сделать какое-либо дело не в амёбном состоянии с беспорядочным потоком мыслей, а со стержнем духовной энергии. Духовный стержень находится в зоне интуитивного мироощущения, который каждый человек способен чувствовать и приумножать.

### *Руководство мозгом – роль ДУХА как «основателя компании»*

Научные данные 21 века в области нейробиологии открывают очень много интересных фактов, дающих нам более полную картину формирования связей и человеческого восприятия. Мозг состоит из множества частей, каждая из которых отвечает за свой участок. Если очень крупно обобщить информацию, то в целом мозг имеет префронтальную кору головного мозга, которая отвечает за все логические и осознанные действия человека, лимбическую систему, отвечающую за эмоции, базальные ядра, работающие «на автомате», а также есть подсознание. Очень интересно, что сознание не умеет формировать ничего нового. В качестве реакции на определенное событие оно предлагает множество сформированных шаблонов – да, их миллиарды. Мозг является нашим мощным центром управления всем организмом от простых внутренних вещей до ситуаций, лежащих за пределами нашего тела. Мозг – это топ-менеджер крупной компании, в которой владельцем является сам человек. Как же мы даем ему поручения? Как предлагаем стратегию развития «компании» для детальной разработки тактических действий мозгом? Как раз эту функцию выполняет ДУХ. Мозг руководит всеми движениями, реакциями, эмоциями, каждое из которых складывается в определенный шаблон. Но все же если мы хотим найти какое-то новое решение, то специалисты по нейробиологии рекомендуют обратиться к своему подсознанию, отключив префронтальную кору, освободить там место. В науке имеется понятие формирования слабых нейронных связей, к которым надо прислушаться. И именно здесь, на данном этапе, начинает происходить то сокровенное, что до сих пор, несмотря на эру цифровой трансформации и совершенствования искусственного интеллекта, позволяет человеку быть творцом, формирующим внутреннюю и внешнюю политику всех органов управления своего естества. Это и есть зона компетенции ДУХА.

Мы все знаем такие распространенные фразы, часто встречающиеся в приключенческих детских мультфильмах, как «делай, как говорит твое сердце». Блез Паскаль говорит: «Разум действует медленно, принимая во внимание столько принципов, которые всегда должны быть налицо, что он поминутно устает и разбегается, не имея возможности одновременно удерживать их. Чувство действует иначе: оно действует в одну секунду и всегда готово действовать».

Когда человек еще только находится в утробе матери, будучи зародышем, сердце и мозг формируются на первом месяце у него одновременно, что еще раз доказывает взаимосвязь духовной и физической энергии. А значит, уже в этот период в человека входит энергия ДУХА.

Если мы рассмотрим сердце как внутренний орган, отвечающий за жизнедеятельность человека, то увидим, что физиологически мозг дает импульсы сердцу. «Но не только из мозга сердце получает эти обработанные мысли, сенсорные восприятия, но и само обладает важнейшей способностью получать из мира духовного ощущения высшего порядка» (св. Лука Крымский). То есть взаимосвязь происходит не в одну сторону, а работает синергично.

Какую роль играет ДУХ в нашей трилогии – видно, что стратегическую. Будем ли мы прислушиваться к Нему, будем ли ненадолго «выключать» префронтальную кору<sup>7</sup>, открывая новые возможности. Чем более осознанно мы станем подходить к важнейшей ипостаси человеческого бытия, тем свободнее станет жизнь.

---

<sup>7</sup> ,Подробнее о работе мозга советую прочитать в книге “ Мозг. Инструкция по применению: как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок» Дэвид Рок.

## 2.2. МОЛИТВА

**Запись из дневника (25 июля 2017 г., вторник):**

*«Утро... наконец-то мое!» Немного растяжки, кофе и дневник. Небольшая молитва утром – и все становится на свои места! Открывается сознание, ты подключаешься к Небесным силам и уже действуешь не своевольно, а с Богом! Это дает силы, уверенность и правильную расстановку приоритетов в своих действиях!»*

Ученые называют молитву «ритуальными песнопениями». В молитве мозг человека раскрывается по-другому, мысли могут выходить за границы сознания. Что человек говорит во время молитвы и какая молитва наиболее ценна – этот вопрос мы не будем сейчас обсуждать. Мы говорим о том, что без молитвы мы не можем полностью использовать свою духовную энергию, свой ресурс, который состоит из полноты Бытия и Вселенной, нам сложнее справиться со сложностями и сохранить твердость характера, сложнее быть самими собой, так как это ощущение теряется.

Св. Феофан Затворник очень здорово сравнивает молитву с телеграфным проводом. Наверное, у каждого писателя или поэта есть произведение, которое называется «Молитва». Это сакральное понятие говорит нам о многом и формирует целый ряд разных ассоциаций. Молитва есть некое подключение своего сознания, вернее, подсознания к Небесным силам, предоставляющим молящемуся силу и уверенность, свежесть восприятия.



Как раз молитва – верный помощник в созидании Духа, в том, чтобы следовать своему сердцу и интуиции, а также формировать в себе осознанность. На эти понятия, кстати, плавно переходит сообщество нового бизнеса, основанного на интуиции. Очень многие современные эксперты говорят о том, что среди хаоса, в котором постоянно встречаются неожиданные проблемы, несмотря на быстро развивающуюся автоматизацию и технологическое управление, интуиция, ее развитие внутри себя самого может быть самым мощным ресурсом по стратегическим решениям. А именно Дух, как мы помним, является тем самым Стратегом, форма общения с которым разная. Одна из наиболее действенных и неотъемлемых – это молитва. Хотелось бы подчеркнуть, что самая лучшая молитва – происходящая в радости Общения, а не в просьбах. Молитва – это не просьба, хотя корень слова очень подходит к такому пониманию, – это нахождение в Благодати и черпание Живой духовной воды в свой кувшин – наполнение Души Духом. В таком случае энергия будет проходить через тело и на физическом уровне. Не будет усталости от молитвы, но ощущение улучшения кровообращения, клетки начинают двигаться и передавать электрические заряды нейронов по всему организму от макушки до пят. И этому есть вполне научные объяснения. Сознание – это некая атомная станция, от работы мозга зависят все процессы организма. Какие импульсы будет посылать мозг остальным внутренним органам, зависит от нас самих.

На самом деле, все мы люди, которые сейчас живут на Земле и которые жили когда-то, взаимосвязаны между собой. И благодаря молитве мы можем взаимодействовать. Не только у меня, но и у сотен очевидцев в разное время при разных обстоятельствах были примеры разговора со св. Амвросием Оптинским, живущим в 19 веке.

## 2.3.БЛАГОДАРНОСТЬ

Иногда возникают такие моменты в жизни, когда ты ощущаешь на себе эффект накопления, когда у тебя не хватает времени положить мысль, чувство «на место» и ты складываешь все на одну полку друг на друга, подразумевая, что все разберешь позже. И вот в какой-то момент последний листок на гряде книг становится решающим и все рушится. Все, что ты откладывал на потом, все падает, рассыпается, и ты понимаешь, что вот теперь-то уже никуда не деться, надо все разобрать по полочкам. И в таких ситуациях часто чувствуешь упадок сил, начинаешь сетовать, почему же ты все сразу не клал на место, теперь значительно сложнее навести порядок. На этой почве ты идешь дальше и страдаешь не только по поводу разлетевшихся мыслей, но и всего прочего.

Ропот – абсолютно бесполезное занятие, потому что не дает позитивного отклика. Нужно раскрепостить, открыть сознание, чтобы увидеть и услышать его реализацию вокруг себя.

## **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.