

18+

я Кочевник

Так работает счастье



Я Кочевник

Так работает счастье

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59974441
ISBN 9785005150226*

Аннотация

Как узнать счастливого человека? – Он уверен в себе, открыт для мира и людей, полон идей и эффективен в их реализации. Автор книги, успешный предприниматель, педагог и музыкант, делится в своей книге личными открытиями о том, как усовершенствовать свою картину мира, познать свою силу и обрести гармонию с собой и окружающими. Эта книга станет верным попутчиком в поисках счастья для тех, кто готов открыть свой ум и сердце навстречу новому видению – свежему, осознанному, свободному от стереотипов.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 6 |
| От автора | 9 |
| Счастье как критерий выбора | 12 |
| Что для нас ценно – у нас уже есть | 14 |
| Следуй за любовью | 16 |
| Успеть насладиться счастьем, или Я мог не дожить до сегодня | 18 |
| Лучшее, что мы можем оставить после себя | 20 |
| Обнови своё ПО | 22 |
| Мы с детства окружены ложной информацией | 24 |
| 7 миллиардов картин мира | 26 |
| Окружение определяет мышление | 28 |
| Изменить себя или стать собой? | 30 |
| Умение жить – умение выбирать | 32 |
| Волшебное слово «нет» | 34 |
| Есть ли что-то моё или кто-то мой? | 36 |
| 3 кривые стратегии отношений | 38 |
| Рай и ад – прямо сейчас | 40 |
| Что такое богатство и бедность? | 42 |
| Нет смысла откладывать просветление | 44 |
| Время, внимание и энергия – всё, что у нас есть | 46 |
| Про достижение целей | 47 |
| Направляй свой фокус | 49 |

Так работает счастье

Я Кочевник

Ирина Котова *Редактор*

Ирина Котова *Корректор*

Ксения Никитина *Дизайнер обложки*

© Я Кочевник, 2020

© Ксения Никитина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-0051-5022-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогие читатели! Перед вами книга, которая без лишних приготовлений, с первой страницы начнет с вами откровенный разговор о самом глубинном смысле человеческого бытия – о Счастье. Этому желанному, но до конца так и не исследованному феномену посвящены миллионы трудов, на тему счастья проводятся тысячи тренингов и написано бесчисленное множество книг самопомощи. Информационная эпоха открыла для нас поистине космический по масштабам портал к знаниям всех мастей, но в нем зачастую так трудно бывает отыскать именно то, что нужно. То, что попадает прямо в цель, и после чего хочется впитать это знание в себя, сделать это частью своей обновленной картины мира.

И дело не всегда только в содержании. Важное значение имеет еще и форма подачи знания – насколько она «удобоварима», насколько она резонирует с ритмом современной жизни. Когда вы находите форму, которая легко и точно достигает вашего сознания, – будьте уверены, это ОНО.

Андрей Ковалев написал книгу «Так работает счастье», чтобы поделиться инсайтами, которые открылись ему из практики – в результате проживания самого разнообразного жизненного опыта – и из теории – в процессе многолетнего изучения темы смысла жизни и счастья в самых разных сферах знания. Она похожа на личный дневник искателя ис-

тины, заметки на полях Книги Жизни. А жизнь у Андрея поистине многогранная.

Автор книги реализует себя как успешный предприниматель, опытный педагог и коуч, а также как талантливый музыкант. Все три направления тесно связаны с творчеством и постоянным общением с самыми разными людьми. Очевидно, что человек, постоянно пребывающий в креативном потоке, всегда полон идей и озарений, приходящих к нему в результате проживания реального, живого и динамичного опыта. А где опыт, творчество и свобода самореализации – там и счастье.

Неизменный спутник счастья – честность перед собой и простота самовыражения. Именно поэтому книга «Так работает счастье» собрана из коротких текстов, в которых жакто по содержанию и емко по существу раскрывается как-кая-нибудь значимая тема. Какие темы ВАС волнуют больше всего на пути поиска счастья?

На что ориентироваться в важных жизненных выборах? Как осознать свои выборы и по-настоящему «включиться» в жизнь, а не идти на автопилоте? Как сфокусировать внимание на главном, и что вообще такое «главное»? Как грамотно обращаться с собственной энергией? Как относиться к ошибкам и разочарованиям? Как оставить в стороне сравнения и самокритику и перестать стыдиться и винить себя? Как осознать свой потенциал и стать творцом своей жизни? Как расслабиться, радоваться и просто довериться, наконец, по-

току Жизни?

Эта книга не выдаст вам инструкцию, но сопроводит вас в поиске своих собственных ответов. Вам достаточно только проявить желание включиться в этот креативный диалог. Диалог со своей собственной душой, с собой настоящими. Счастье уже где-то очень рядом.

Замечательных вам открытий!

От автора

Здравствуй, дорогой друг!

Перед тобой необычная книга. Это не история с закрученным сюжетом и не сборник неожиданных научных фактов. Ее цель – не удивить, а сопроводить тебя в поиске ответов на жизненно важные вопросы. Как принимать решения, в какую сторону двигаться, как реагировать на те или иные события... Каждый день ты сталкиваешься с необходимостью делать выборы, поэтому так важно уметь прислушиваться к самому себе. Это уникальное издание поможет тебе делать по-настоящему осознанные выборы – те, что ведут к счастью.

Однажды я задался вопросом, чем лучше руководствоваться в принятии решений? Что считать хорошим, а что – плохим, допустимым и недопустимым, желательным и нежелательным? Я ощутил потребность во внутреннем стержне, в создании картины мира, на которую можно положиться. Все разнообразные «КАК?» рано или поздно приводили меня к «ЗАЧЕМ?» Ради чего я это делаю?

Поиски смысла бытия и сути счастья привели меня к изучению христианства, ислама, буддизма, шаманизма, магии, йоги, психологии и эзотерики в разных вариациях, НЛП и подобных техник, астрологии, Дизайна Человека, суфизма, медитативных, голосовых и телесно-ориентированных прак-

тик и множества смежных тем – от клеточной химии, медицины и квантовой физики до лингвистики, философии и теологии. Мои многолетние поиски и размышления на тему счастья привели к открытиям и выводам, которыми я делюсь с тобой в этой книге.

«Так работает счастье» – что-то между моей личной Библией и картами Таро, сборником суфийских притч и тренингом личностного роста. Книга состоит из небольших текстов, каждый из которых самостоятелен и обычно состоит из 3 абзацев – по аналогии с трехстрочными японскими хокку. Это та форма, в которой я получаю информацию из потока.

Тексты можно читать в любом порядке. Прислушивайся к своей реакции на тот или иной материал. Там, где чувствуешь внутренний отклик в теле, есть ответ на твой вопрос, приходящий в форме озарения. «Вот оно!» – говорит тебе подсознание, и оно намного мудрее сознания и формальной логики.

Возвращайся к прочитанному по мере необходимости, например, чтобы напомнить себе о полученном озарении или получить дополнительную пищу для размышлений. Места, которые не вызывают внутреннего резонанса, пропускай по своему усмотрению. В разное время мы восприимчивы к разной информации. Что-то станет понятным позже, это абсолютно нормально. Если что-то вызовет желание поспорить с написанным – тоже нормально, обрати внимание на мысль или убеждение, вызывающие это желание.

Идеальные условия для чтения этой книги – тишина, расслабленное состояние и отсутствие отвлекающих факторов. Так ты сможешь полностью погрузиться в благотворные внутренние процессы, которые будут неизбежно запускаться при чтении.

Приятного тебе погружения и вдохновляющих озарений!

С любовью к каждому,

Андрей Ковалев

Творческий проект «Я Кочевник»

Счастье как критерий выбора

Каждый день мы принимаем решения. Да или нет, делать или не делать, хорошо или плохо, тот человек или этот. Зачастую решение принимается на ходу, на автопилоте, без должного осмысления. К чему это приводит? К тому же, что и стрельба по цели с закрытыми глазами, – к частым промахам. В итоге мы занимаемся не тем, что нравится, общаемся с людьми, которых не хотим видеть, и почему-то считаем, что должны все это терпеть. Разумно ли это?

Очень редко мы задумываемся о фундаменте, на котором строим принятие решений. Что является критерием выбора? Ответ – то, что мы хотим максимизировать, потому что считаем это важнейшим жизненным приоритетом. Кто-то выбирает деньги. Но каждый следующий миллион приносит все меньше радости, а с определенного уровня благосостояния вообще перестает быть значимым. Сколько богатых и при этом несчастных людей!

Кто-то выбирает благополучие семьи, детей, людей вокруг. Свои интересы такие люди подчиняют другим и считают, что делают доброе дело. С одной стороны, так и есть, но с другой – в таком сценарии мало истинного счастья, потому что свои собственные желания, интересы и мечты забрасываются в дальний угол и так и остаются нереализованными.

Что же максимизировать? Для меня единственный верный ориентир – уровень личного счастья. Эта работа делает меня счастливее? А этот человек? А какие есть другие варианты, которые принесут больше счастья? Чего я хочу на самом деле? Не забыл ли я про свои детские мечты ради того, что «надо» делать (надо, скорее всего, не мне, а кому-то другому)? Я выбираю максимизировать счастье и становиться счастливее с каждым днем. Все остальное, на мой взгляд, вторично. Жизнь когда-нибудь закончится, и важно, как я проживаю каждое ее мгновение, какой опыт получаю и счастлив ли я. Остальное время заберет с собой.

Что для нас ценно – у нас уже есть

Цели и ценности бывают истинными и ложными. Истинные идут от сердца, ложные – от ума: их мы подсмотрели у других людей, в рекламе и фильмах или иным способом поняли, что хотим это хотеть. Когда мы желаем чего-то по-настоящему, мы устанавливаем с ним незримую, но вполне ощутимую связь и рано или поздно ее достигаем, причем без сверхусилий, легко и естественно. Ложные цели, напротив, не достигаются вовсе, а если и достигаются, то через напряжение и сопротивление, что в результате не приносит ни радости, ни удовлетворения.

Из этого следует простой вывод: что для нас ценно и важно – у нас уже есть. Иными словами, что мы видим в своей жизни прямо сейчас – мы очень хотели и загадывали раньше. Что случается, то и цель. Причем истинная, а не придуманная. Поэтому если вы хотите понять, что для вас важно, что является для вас ценностью, посмотрите, что у вас УЖЕ есть. То, чего нет, для вас и не является важным, иначе бы это уже было в вашей жизни. Так просто, не правда ли? Что мы хотим – мы получаем. Всегда. Это лишь вопрос времени.

Проанализировав свою жизнь, я осознал свои ценности: любовь и отношения, созидание и творчество, путешествия и изучение мира, обучение и помощь людям, саморазвитие. Все это всегда было в моей жизни. Например, когда я зара-

батывал много, я всегда с радостью тратил деньги на путешествия. Но и когда денег было мало, я все равно находил способ несколько раз за год куда-нибудь съездить: меня приглашали провести тренинг или выступить на конференции в другом городе или стране, или я ехал в оплаченную клиентом командировку. Потому что это важно для меня. Такая честность с собой проясняет картину и позволяет отбросить ложные цели, за которыми нет смысла гнаться, потому что они не мои.

Следуй за любовью

Суфии говорят: «Следуй за любовью». Это такая глубокая истина. То, в чем нет любви, не жизнеспособно. То, что создано из любви, от души, живет и процветает. «Бог есть любовь», – говорит Библия, но не поясняет, что это значит. Я это понимаю так: хочешь быть ближе к Богу – увеличивай количество любви в своей жизни. Убирай то, что не любишь, и оставляй то, что любишь; в то же время учись любить всё и всех. Находи и черпай все больше любви в единственном истинном источнике – в своей душе. Ее там бесконечное количество, сколько угодно, без условий и обязательств.

В обыденной жизни мы видим лишь те грани любви, что доступны для нашего восприятия. Умея расширять границы своего восприятия, мы однажды доходим до ключевого осознания: границ и ограничений нет и никогда не было. Все мне доступно здесь и сейчас; единственное, что нужно сделать – это создать намерение и спокойно наблюдать, как получаешь желаемое самым неожиданным способом. И как важно позволить себе хотеть! Многие даже не знают своих желаний, а кто-то намеренно подавляет свои желания в угоду другим. Говорить о своих желаниях некоторым кажется нескромным и неуместным, хотя лучший способ получить желаемое – сказать об этом.

Просить, что хочу, и благодарить за то, что получаю. Для

меня это важная часть формулы счастья. Я считаю, что буддистский призыв ничего в своей жизни не желать не только ограждает нас от страданий, но и закрывает дорогу для чего-то большого и важного. Того, что мы смутно ощущаем как некую точку в будущем, которое уже произошло, и мы понимаем, что там, но не заглядываем слишком далеко, чтобы сохранить интерес к игре. В пути к этой точке любовь является лучшим и порой единственным проводником, указывающем правильную дорогу. Любовь – это то, вокруг чего происходит наша жизнь, и пункт назначения, в который она неизбежно приходит.

Успеть насладиться счастьем, или Я мог не дожить до сегодня

Однажды во время глубокой медитации мне пришли образы ситуаций, когда я был близок к смерти. В школе тяжело болел, потом меня сбила машина, еще позже я попал в очень жесткую автокатастрофу. В результате каждой из этих ситуаций моя жизнь могла закончиться, и не было бы всего того, что есть у меня сейчас. Я верю в то, что наша земная жизнь – далеко не единственное, что случается с нами, однако это не делает ее менее ценной. Могло не быть сегодняшнего дня, могло не быть этих людей вокруг, могло не быть этой вкусной еды, вида из окна, телефонного разговора, написанной песни. Могло не быть этих объятий и приятных слов.

Могло не быть и того, что я в суете считаю сложностями или проблемами, хотя в этом контексте они становятся смехотворными. Перед лицом смерти все земные трудности превращаются в ничто. Так ли они важны, если сегодня мой последний день в этом воплощении? Вижу ли я смысл заниматься этим, если завтра не настанет? Хочу ли тратить время на ссоры, обиды и страхи, если времени больше нет? Эти вопросы помогают мне прояснить сознание и понять, что действительно важно. И для этого не обязательно дожидаться смерти – достаточно вспомнить про нее, представить ее, по-

смотреть ей в глаза и познакомиться с ней.

Я вышел из медитации с единственным и очень сильным желанием – успеть насладиться жизнью. Успеть вкусить любовь, счастье, изобилие, творчество, глубокое общение, путешествия, познание нового. Перестать готовиться к жизни и наконец-то взять максимум того, что и так по праву мое. Ум всегда найдет причину, почему стоит отложить жизнь и счастье. Познакомьте ум со смертью, и он перестанет мешать. Ведь каждый из нас мог не дожить до сегодня.

Лучшее, что мы можем оставить после себя

Если я грущу, проблема решается быстрее? Если я страдаю, я искупаю свои грехи? Если я обижаюсь, я делаю себе или другому лучше? Если я тревожусь, я улучшаю будущее или настоящее? Если я жалею себя, мне становится легче? Если я все время думаю только о других, я уделяю внимание и время себе? Если я злюсь на себя за ошибки, они более или менее вероятны в будущем? Если я ссорюсь с человеком, я сближаюсь с ним? Если я работаю на износ, я улучшаю качество своего труда? Если я осуждаю кого-то, зачем я это делаю? Если я гневаюсь, какова моя цель?

Практика убедительно показывает, что грусть не решает проблему, а страдание не искупает грех. Однако многие из нас по старой привычке продолжают применять эти ошибочные стратегии время от времени. Очевидно, что обида не делает лучше ни субъекту, ни объекту обиды. Если я обижаюсь – я усложняю, если я прощаю – я упрощаю себе жизнь, недаром эти слова однокоренные. Мы знаем по себе, что тревога за будущее не делает его лучше, при этом ухудшает настоящее; страх совершить ошибку не уменьшает ее шансы.

В чем смысл такого абсурдного поведения людей? Почему мы продолжаем делать то, что портит нам жизнь? Дело

в моделях поведения, которые мы освоили в течение жизни, особенно в детстве, когда мы были склонны безоговорочно доверять авторитетным для нас людям. Они, в свою очередь, научились этим моделям у своих «авторитетов» и передали их по цепочке следующему поколению. Что мы можем сделать? Как остановить распространение безумия? Ключ – в осознании происходящего. Первый шаг – увидеть в своем поведении «кривые» сценарии и признать их абсурдность. Далее – методично менять их на конструктивные модели поведения и передавать их следующему поколению. Это лучшее наследство, которое мы можем оставить после себя.

Обнови своё ПО

Мы обновляем программное обеспечение на наших смартфонах и компьютерах с завидной регулярностью, ведь важно всегда идти в ногу со временем. А помним ли, когда обновляли прошивку своего собственного сознания? Когда в последний раз учились чему-то новому, пересматривали свою картину мира, меняли свое мнение по поводу чего-либо, осваивали новые полезные навыки? Не ходим ли мы по давно изменившемуся миру с ПО десяти- или двадцатилетней давности? Мы же знаем, что случается с компьютерами эпохи Windows98. Они тормозят и дают слабый результат.

В определенные моменты жизни я запускаю процесс обновления моей операционной системы. Это глубинная трансформация: осознание самого себя, своих целей и желаний, аудит и «перепрошивка» внутренних установок и убеждений. Пересборка всей личности по кирпичикам, замена устаревших или ложных идей и убеждений на более актуальные и истинные. Разрушающие или блокирующие я меняю на созидательные и поддерживающие. Процесс очень похож на обновление операционной системы на компьютере, в котором форматирование жесткого диска и очистка корзины – это необходимый процесс исцеления. Уходят накопившиеся в теле и сознании психические травмы, устраняются внут-

ренные противоречия, а им на смену приходит ясность и чистота. Кто испытывал это, тот поймёт.

Важно осознать, что скорость изменений окружающей действительности сейчас максимальная за известную нам историю, и она продолжает расти. Обновлять ПО нужно все чаще и чаще, чтобы оставаться адекватным текущей ситуации. Признаки устаревшей прошивки: ничего не получается, привычные решения не дают результат, мало что радует, энергии мало, сложно думать и концентрироваться, хочется все бросить. Бросать не обязательно – нужно просто обновиться, самостоятельно или с помощью Мастера. С обновленным ПО действовать проще и приятнее. Вы синхронизируетесь с окружающим миром и действуете адекватно в каждый момент времени.

Мы с детства окружены ложной информацией

С самого детства мы начинаем формировать свою картину мира на основе информации от окружающих: родителей, воспитателей, родственников, соседей, друзей по игровой площадке. Каждое услышанное слово, каждая испытанная эмоция влияют на наше восприятие и окрашивают те или иные события и объекты соответствующим образом. У каждого формируется СВОЯ картина мира. Одно мы начинаем считать хорошим, другое – плохим; одно – опасным, а другое – безопасным; одно – противным, а другое – приятным.

Поскольку у ребенка до 7 лет нет критического мышления, он все принимает на веру. Это приводит к необъективной оценке реальности и принятию решений не на основе личного опыта, а на основе чьих-то мнений и высказываний, зачастую глупых или шуточных. Понятно, что в раннем детстве наша способность подвергать чужие суждения сомнению и анализу была неразвита. Но беда в том, что, даже став взрослыми, некоторые из нас продолжают жить в искаженной картине мира, которую когда-то собрали из обрывочных сведений от окружающих. Вот мы и верим во многие странные вещи: что радоваться запрещено, жить для себя стыдно, высовываться страшно, любовь получить можно только

за что-то, а Бог – злобный карающий деспот, только и ждущий наших ошибок.

Но однажды наступает момент, когда мы начинаем серьезно сомневаться в правдивости информации, которую мы получили и продолжаем получать, – и начинается поиск истины. Это путь осознанности и отбрасывания иллюзий. В этом и есть суть духовного роста – не получить новые знания, а освободиться от старых программ, в которые мы больше не хотим верить и которые явно не работают. Начинается замена старых ценностей, убеждений и верований на новые, более подходящие для нас и основанные на осознанном выборе, а не на случайно услышанных в детстве фразах. В поиске истины следует отбрасывать все авторитеты и их мнения, все стереотипы и привычные модели, «так принято» и «так точно правильно». На этом пути главным критерием становится личный опыт.

7 миллиардов картин мира

В мире нет двух одинаковых людей. Мы все разные, уникальные. Каждый видит, слышит и чувствует по-своему. У каждого своя картина мира, которая начинает формироваться ещё до рождения: уже будучи в утробе матери, мы начинаем получать сигналы от мира и строить свое отношение к нему. Далее мы появляемся на свет и бессознательно делаем новые выводы о мире: он теплый или холодный, безопасный или страшный, полный любви или безразличия. Потом начинается социализация: мама с папой, родные и близкие, друзья, одноклассники, однокурсники, коллеги. Каждый вносит свою лепту в то, каким мы считаем мир вокруг.

Мир не объективен, для каждого он свой. Каждый живет в своей реальности, которая точно отражает внутренние убеждения человека. «По вере вашей да будет вам» – так это сформулировал Иисус, а он знал, что говорит. Во что верим, каким считаем мир, – то и получаем. Каждый получает подтверждения своей картины мира каждый день. Уверен, что с миром что-то не так? – Получай проблемы и сложности. Убежден, что с тобой и миром все в порядке, а ты достоин любви и счастья? – Будет исполнено.

Есть и хорошая новость: став взрослыми, мы можем сознательно менять свою картину мира исходя из своих целей. Менять токсичные, мешающие, противоречивые убеждения

на более экологичные и конструктивные. Эту работу можно делать самостоятельно, однако более эффективно привлечь специалиста. Сам процесс похож на поиск и очистку компьютера от вирусов: система начинает работать быстрее и эффективнее, а на мониторе отображается все более радующая нас картинка. Менять что-либо на уровне следствий, то есть на самом мониторе, – дело бесполезное, потому что причина не устранена и будет плодить новые следствия. Хочешь системно поменять что-либо в жизни – скорректируй свою картину мира.

Окружение определяет мышление

Мы социальные существа и зависим от других людей, хотим мы того или нет. Цель «не зависеть от других» едва ли достижима, в одиночку на этой планете наши шансы выжить были бы невелики. Поэтому мы стремимся обрести свою стаю и вести себя так, как в ней принято. Эта стратегия помогала нашим предкам выживать в непростое время, когда не было электричества и даже разведение костров считалось колдовством. Человек боялся быть изгнанным из общины, потому что это приводило к неизбежной смерти от голода или диких зверей.

Хоть это было и давно, это наши предки, и часть нашей ДНК заимствована у них. Мы на уровне клеток тела помним, что надо следовать правилам и принципам, установленным в стае, и учиться у других членов стаи. Окружение потому на нас так сильно и влияет: когда живешь в стае нытиков, нытье становится способом не выделяться на их фоне. Когда живешь с позитивными, заряженными на развитие и реализацию своих талантов людьми, начинаешь соответствовать их правилам, которые по сути и делают их такими.

Образ моего мышления зависит от того, как мыслят люди рядом со мной. Окружение определяет мышление. Эффективнее всего окружать себя такими людьми, каким хочу стать я сам. В этом случае очень быстро считываются прави-

ла и принципы новой стаи, и они быстро заменяют прежние. Так происходит квантовый скачок, быстрый переход в новую реальность. Скорость развития в этом случае будет на порядок выше.

Изменить себя или стать собой?

Много лет я стремился стать лучше, старался исправить недостатки и устранить изъяны. Со временем я находил их все больше, потому что внутри себя я считал, что со мной что-то не так, и умело находил этому подтверждения. Получался замкнутый круг из поиска своих ошибок, косяков, недостатков и их проработки до момента, когда проявятся новые. Это больше походило не на личностный рост, а на процесс создания неврозов и постоянной неудовлетворенности собой. К счастью меня это не привело, хоть и добавило множество навыков и опыта работы с собственным внутренним миром и сознанием.

Сейчас я исхожу из других базовых установок. Изначально все мы цельные и одухотворенные. Ребенок рождается «чистым» от ограничивающих убеждений, токсичных эмоций и реактивных сценариев. С нами с самого начала всё в порядке. В этом вся суть: «Я в порядке, мир в порядке, люди в порядке». Просто надо вернуться «домой», надо вспомнить себя такими. Каждый из нас уже был там. Не надо себя менять и идти против своей души. Нужно просто стать как можно более собой, на 100% собой! Это идеальная стратегия, дающая нам силу и раскрывающая наши возможности.

Убрать лишнее – вот суть личностного роста. Отбросить социальные установки, мешающие жить, снять блоки и за-

преты, освободиться от навязанных вины и стыда, избавиться от накопленных страхов и гнева. Чтобы убрать, нужно это всё разглядеть, принять и отпустить. Освобождение души всегда происходит не через борьбу, а через принятие и сдачу. Не через страх и насилие, а через любовь и созидание. Любовь к себе – стартовая точка. Я такой, какой есть, и именно такой я нужен миру. Со мной все в порядке. С тобой тоже.

Умение жить – умение выбирать

Умение жить – это умение делать выбор. Отказываться от того, что не наше, и брать то, что наше. Люди зачастую берут не свое и отказываются от своего, а потом удивляются, почему счастья нет и жизнь не радует. Причина всегда одна – сделан неверный выбор, приняты решения вопреки себе, наперекор своей душе и своим желаниям. Почему это происходит? Потому что часто мы делаем выбор неосознанно, поспешно, в суете; потому что не знаем себя и оттого не понимаем, что наше; потому что кто-то что-то нам сказал и мы в это поверили, не прислушиваясь к себе. Как часто чужое мнение мы ставим выше своего внутреннего голоса!

Мастер всегда может отличить свое от не своего и сделать правильный выбор. Мастер всегда слушает свою интуицию и доверяет ей. Мастер признает и понимает законы мироздания и следует им. Мастер осознаёт наличие чего-то более высокого порядка, чем он сам: Бога, Мира или Вселенной. Мастер постоянно направляет внимание внутрь себя, изучает свой внутренний мир, чтобы лучше ориентироваться во внешнем. Мастер всегда критически мыслит и стремится добраться до сути вещей, найти истину.

Как научиться делать верный выбор? Прежде всего, практиковаться. Многие люди живут по накатанной, согласно принятым другими людьми решениям. Они стараются избе-

гать ситуаций, когда нужно принять собственное решение. Если ситуация выбора неизбежна, такие люди теряются, делают ошибки или затягивают принятие решения на долгие годы. Возможно, это вызвано страхом ошибки и нежеланием отвечать за свои решения.

Когда мне что-то не нравится в моей жизни, я задаю себе вопрос: «Какое решение мне нужно принять сейчас? Где я выбрал что-то не свое и как могу сделать верный выбор?» Как правило, ответ приходит – и ситуация меняется к лучшему.

Волшебное слово «нет»

Культура, воспитание, СМИ постоянно транслируют нам мысль о том, что нужно быть удобным для окружающих и безотказным: говорить «да» и откликаться на получаемые предложения. Нас подталкивает страх упустить хорошую возможность, как будто мы опасаемся, что вариантов больше не будет. И что о нас подумают, если мы откажем? В итоге мы соглашаемся на то, что нас не очень устраивает. «Лучше синица в руках, чем журавль в небе», – говорим мы себе сознательно или бессознательно, как будто действительно есть необходимость выбирать только между синицей и журавлем. Так мы и идем на всё новые и новые компромиссы с собой, и в итоге вся жизнь превращается в сплошной компромисс. В этом случае naивно ожидать истинного счастья, прекрасных отношений, изобилия, свободы и других ценностей, определяющих качество жизни. Мы сами соглашаемся на то, что не нравится, просто потому, что забываем про волшебное слово «нет». С его помощью мы, как скульптор, отсекаем все лишнее, чужеродное и неподходящее, чтобы оставить только то, что мы действительно хотим. Жить компромиссами или найти по-настоящему свое – выбор за нами.

Когда нужно сказать «нет» – говори без сомнений. Не нравится – скажи честно, любишь – говори об этом почаще.

Это принцип безупречности, который я для себя вывел и которого придерживаюсь. Отказывать, когда лучше отказать, и соглашаться на то, что мне подходит и ведет к моим целям, прибавляет мне счастья в жизни. Этот принцип требует определенной смелости и веры в то, что жизнь предоставляет множество возможностей, из которых можно выбирать. После некоторой тренировки это становится прочным навыком и помогает повышать качество жизни.

Есть ли что-то моё или кто-то мой?

Моя жена или моя девушка, мой муж или мой парень, мои дети или мои родители, мои сотрудники или мои клиенты, мои друзья или мои враги...

Как часто мы говорим о людях как о своей собственности. Соответствует ли это реальности? Очевидно, что нет. Никто никому не принадлежит. Люди вместе, пока это устраивает обоих, пока есть синергия в отношениях, пока им вместе лучше, чем по отдельности. Если это перестало быть правдой, продолжать нет никакого смысла, потому что это не даст двигаться дальше и принимать то новое, что просится в нашу жизнь.

Любые отношения, как и всё в этом мире, временны. Неизменно придет смерть, и мы не сможем унести с собой ни материальные блага, ни отношения. Собственность – это иллюзия, особенно когда речь идет о людях. Цепляться за людей или отношения – значит терять свободу и становиться их рабом. Этот путь приводит к разочарованию. Собственничество – корень проблем в большинстве отношений. Например, родители делают много ошибок, считая детей продолжением себя самих. Дети не принадлежат своим родителям, равно как и возлюбленные не принадлежат друг другу.

Когда мы признаемся себе, что не владеем и не можем владеть людьми в нашей жизни, нам приходится осознать,

что единственный разумный путь – развиваться и делать так, чтобы рядом с нами было хорошо. Удержать любовь и человека силой невозможно, зато можно создать условия, при которых человек сам захочет быть рядом. Выбирая этот путь, мы меняем стратегию манипуляций и ограничения свободы любимого человека, которую использует множество людей, на стратегию построения свободных уважительных отношений и создания условий для их развития.

3 кривые стратегии отношений

Отдавать кому-то свое сердце, найти свою вторую половинку, дожидаться принца на белом коне – эти модели отношений мне кажутся полной бессмыслицей, что подтверждается моим личным опытом и наблюдениями за многими людьми (да, я слежу за тобой). Я допускаю правильность отдавания своего сердца Богу, но отдать сердце другому человеку – каким бы значимым для тебя он ни был – мне кажется очень странным. Это похоже на ритуальное принесение себя в жертву, как попытка задобрить маленького требовательно божка, в которого мы почему-то поверили. Мне кажется более разумным оставить свое сердце себе, наполнить его божественной любовью и обмениваться ею с другими людьми.

Искать свою вторую половинку – вообще картина забавная. Какой половины у меня в таком случае не хватает: верхней, нижней, левой или правой? Или, быть может, по диагонали? Когда мы ищем свою вторую половину, мы программируем себя на отсутствие целостности. Со мной что-то не в порядке, во мне чего-то не хватает, и мне надо заполнить свои пустоты другим человеком. Но если бы Бог хотел меня сделать другим, он бы так и сделал, а значит я такой, какой должен быть. Я целостный, я идеален по замыслу Творца, всё есть во мне самом. Зачем тогда искать свою вторую половину? Не лучше ли, когда любовью обмениваются

целостные люди?

Ждать принца, который убьет дракона и спасет принцессу из башни – этот хрестоматийный сценарий вызывает не меньше вопросов. Здесь и снятие ответственности за свою жизнь принцессой, и установка на нормальность заточения в тюрьме (ну а что, обычное дело!), наличие злобных драконов (кто их хочет найти – найдет), пути героя через невероятные трудности и умерщвление злого, с субъективной точки зрения автора, противника. Не лучше ли создать в своей жизни сценарий без драконов и башен, в котором каждый реализует свои таланты и мечты, цели и желания? Кому-то может показаться, что будет не так интересно без драконов и сложностей, но одно дело фильм, а другое – жизнь! Реальность созидания и света, на мой вкус, – намного более увлекательная и счастливая, причем не только в самом конце, как в голливудских фильмах, а в течение всей жизни. Жанр своей жизни ты выбираешь сам.

Рай и ад – прямо сейчас

Изучая огромное количество духовной литературы, разные религии и течения (христианство, ислам, буддизм, суфизм, шаманизм и многие другие), а также проживая и анализируя собственный уникальный опыт, я пришел к выводу: рай и ад – это не место, куда мы попадаем после смерти, как это интерпретируется многими. Рай и ад – это состояния души, которые мы проживаем прямо сейчас, при жизни. Это осознание внесло ясность во многие аспекты духовности, которые раньше казались мне нелогичными.

Когда мы слышим голос своей души и следуем ему, когда действуем из любви и во благо себе и всему миру, когда делаем добро и помогаем другим, когда реализуем свои таланты и достигаем своих целей, мы становимся счастливее и приближаемся к состоянию рая внутри себя. Когда идем против своей сути, проявляем «грехи» – вредные для души внутренние состояния, такие как зависть, злость, гордыня, стыд, вина, когда обманываем себя и других, – мы становимся менее счастливыми и приближаемся к состоянию ада в своей душе.

Какие выводы я сделал? У каждого свой уникальный рай и ад. Рай и ад достижимы при жизни и проживаются миллиардами людей каждый день. Не надо ждать смерти, чтобы попасть в рай. В основе рая – любовь и счастье, принятие и созидание, в основе ада – страх и несчастье, отвержение

и разрушение. Каждый день, каждую секунду, каждой своей мыслью, словом и действием мы выбираем либо темную, либо светлую сторону. Я выбрал быть на светлой стороне.

Что такое богатство и бедность?

Большинство людей привыкли мерить богатство количеством денег. Бедный – у кого мало денег, богатый – у кого много. На мой взгляд, это ограниченная точка зрения, вводящая в заблуждение. Семантически, «богатый» значит близкий к Богу, а «бедный» – тот, кто в беде. Как мы видим, эти слова произошли совсем не от финансовых терминов. Что же такое богатство, к которому многие стремятся? Что такое бедность? Одинаково ли мы понимаем эти слова?

Для меня богатство – это прежде всего внутреннее состояние, а потом уже материальное и духовное изобилие, возможность делиться с другими людьми, когда свои потребности закрыты. Быть здоровым и энергичным – это богатство, быть мастером своего дела – это богатство, иметь деньги и возможность их тратить по своему усмотрению – это богатство, быть свободным и реализованным – это богатство, любовь и семья – это богатство, профессиональное и духовное развитие – это богатство, окружение из достойных верных людей – это тоже богатство.

Истинное богатство наступает тогда, когда все эти составляемые находятся в балансе. Уберите хотя бы один пункт – и это уже сложно назвать истинным богатством. Много денег и подорванное здоровье? Много денег, заработанных нечестным путем, которые не можешь с удовольствием открыто по-

тратить? Много денег и отсутствие значимых близких, которые радуются твоему успеху? Или много денег и отсутствие духовной жизни, вдохновляющих целей, смыслов, ценностей и ориентиров? Все это примеры бедности в моей картине мира. Признаки истинного богатства – глубокое чувство счастья, удовлетворенности, благодарности и светлая улыбка на лице. Такой человек нашел путь к Богу.

Нет смысла откладывать просветление

Нет смысла откладывать свое просветление до следующего отпуска, пенсии или следующей жизни. В любом случае – что сейчас, что потом – надо будет делать шаги в этом направлении.

Осознав, что время иллюзорно и все уже произошло, понимаешь, что ты уже просветлен в одной из мириад реальностей. Остается только выбрать, какую реальность ты хочешь увидеть в этот раз: страдания или счастье, страх или любовь, тревога или покой, бедность или богатство, ограниченность или свобода.

Выбор осуществляется нашим сознанием, актом проявления воли, силой намерения. Эта сила настолько велика, что под нее подстраивается весь мир. Жгучее желание и твердое решение что-то сделать дают нам все ресурсы для этого свершения. Сделанный выбор – всё, что нам нужно.

Особенно важен выбор по самым глубинным установкам и ценностям и трем векторам любви: я, Бог, окружающий мир и люди. Выбор любить себя, любить Бога и любить окружающий мир и людей – наилучший для тех, кто хочет быть счастливым.

Нет смысла откладывать просветление еще и потому,

что качество твоей жизни меняется кардинально в лучшую сторону. Ты ясно видишь, четко слышишь, тонко чувствуешь, получаешь ответы на все вопросы, открываешь в себе множество талантов и способностей, принимаешь наилучшие решения. Жизнь становится сбалансированной, спокойной, благополучной – какой хочешь. Желания сбываются настолько быстро и порой таким неожиданным способом, что не всегда успеваешь это заметить. Все обстоятельства работают на тебя, повинуюсь силе твоего намерения. Это результат выбора, сделанного раньше. Хочешь изменить жизнь – прими другое решение.

Время, внимание и энергия – всё, что у нас есть

Я убежден в том, что никто и ничто нам не принадлежит. Но есть ли все-таки что-то «наше»? То, что у нас не забрать без нашей воли? На мой взгляд, основные наши неотъемлемые жизненные ресурсы – это время, внимание и энергия.

Время – это ресурс для любых действий и изменений, которые мы хотим сделать в своей жизни и в мире. Пока я дышу, у меня есть время на то, чтобы измениться самому и, как следствие, повлиять на происходящее вокруг. Время – важнейший невозполнимый ресурс нашей жизни.

Внимание – это точка нашего фокуса. Где наше внимание, там рост и развитие. Если мы постоянно думаем о проблемах и болезнях, их становится больше; если наш фокус на созидании и радости, мы творим и обретаем всё больше счастья. Кому и чему уделять внимание – критичный выбор для каждого из нас.

Энергия – это жизненная сила для любых шагов, намерений и изменений. Ее сложно точно измерить и невозможно увидеть, однако от этого она не становится менее реальной. От нее зависит наша способность реализовывать задуманное и достигать целей. Важно осознанно относиться к тому, как мы распоряжаемся своей энергией.

Про достижение целей

Изменения происходят не резко, как мы того хотим, а постепенно и почти незаметно. Мы мечтаем быстро похудеть или быстро разбогатеть – в этом ключевая ошибка. Любые цели достигаются маленькими шагами, каждый из которых по отдельности практически невидим. Но, оглянувшись через какое-то время, ты осознаешь, какой путь на самом деле ты прошел. Главное – продолжать идти, делать шаг за шагом, даже если не замечаешь большого продвижения.

Терпение – один из важных факторов достижения любой цели. Спешка, напротив, усложняет движение к намеченному результату. Ведь когда твое сознание затмевается жадной поскорее закончить путь, ты не уделяешь должного внимания анализу актуальной ситуации на каждом шаге. Завышая значимость результата, ты не вникаешь в последовательность шагов, а значит не корректируешь свое продвижение к цели. А это – самое главное.

Мы должны замечать и ценить каждый шаг и каждый промежуточный результат на пути к цели. Нам стоит осознавать себя и получать удовольствие от видения даже небольших позитивных перемен, ведь именно они – одна за другой – ведут нас к нужному результату.

Полезно представить себя в состоянии, когда у тебя уже есть желаемое. Но при этом не стоит себя обманывать по по-

воду истинной ситуации, это тонкая грань. Надо предельно ясно осознавать текущее положение дел, но действовать из состояния, как если бы цель уже была достигнута. Из этого состояния удовлетворенности «ты-из-будущего» можешь спокойно и четко рассказать «себе-в-настоящем», как ты достиг результата.

Направляй свой фокус

Есть то, на что мы прямо влияем. Есть то, что находится вне зоны нашего влияния. Отличать одно от другого – житейская мудрость. Фокусируясь на зоне нашего влияния, мы ясно осознаем, какие шаги надо делать и в какую сторону. На что я могу прямо повлиять? Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы улучшить ситуацию? Фокусируясь на том, что вне нашего влияния, мы по сути выбираем тревожность и беспокойство, потому что в этом случае мы по факту находимся «вне своей юрисдикции».

Фокусирование внимания на том, что я реально могу изменить, дает невероятное облегчение и спокойствие. Конечно, это работает только в связке с безупречностью, подразумевающей, что я делаю все, что считаю нужным для достижения цели, и следую своим жизненным принципам. Правильный фокус и безупречность дают в сумме огромную силу. Когда она используется по назначению, мы получаем результаты легко и быстро, что дает нам еще больше силы. Это восходящая спираль, которая телепортирует туда, куда захочешь.

Управление фокусом внимания – такой же навык, как управление временем или игра на гитаре, он развивается через практику. Со временем я формирую конструктивную привычку избегать переживаний по поводу неконтролируе-

мых событий и концентрироваться на том, что я могу сделать здесь и сейчас с тем, что есть в моем распоряжении. В этом сценарии энергия направляется на созидательные действия, которые неизбежно приводят к результату. В одной и той же ситуации кто-то впадает в панику и совершает ошибки, а кто-то спокойно и осознанно использует сложившиеся обстоятельства наилучшим для себя образом.

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.