

ЗАКОНЫ СУДЬБЫ

ШАГИ К УСПЕХУ И СЧАСТЬЮ



**ОЛЕГ
ГАДЕЦКИЙ**

ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Олег Гадецкий

**Законы судьбы: шаги
к успеху и счастью**

«Издательство АСТ»

2021

УДК [159.9:7](075.8)

ББК 88.4

Гадецкий О.

Законы судьбы: шаги к успеху и счастью / О. Гадецкий —
«Издательство АСТ», 2021

ISBN 978-5-17-106087-9

Автор книги – известный российский психолог Олег Гадецкий – многие годы исследовал различные психологические методы на предмет их эффективности и обнаружил, что во многих случаях эти методы дисгармоничны по отношению к законам Вселенной. Это приводит к тому, что они создают неблагоприятные последствия в судьбе человека. В этой книге представлен проект целостной и гармоничной психологии, дана информация, выверенная и экологичная по отношению к законам Вселенной. Множество упражнений, медитаций и притч заставят вас искать ответы на самые главные вопросы и будут обучать искусству целостной и гармоничной жизни. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК [159.9:7](075.8)

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-106087-9

© Гадецкий О., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Законы судьбы:	6
Введение	10
Как жить в этом мире?	13
Лучше не ошибаться!	14
Успех ценой счастья?	15
В путь!	19
Шаг первый	21
Глава первая	24
Сила желания	24
Убеждения,	28
Прыжок в высоту	36
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Олег Гадецкий
Законы судьбы
Шаги к успеху и счастью

© Гадецкий Олег

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Законы судьбы: шаги к успеху и счастью

*Уникальный синтез
методов мировой психологии
и мудрости древних санскритских
трактатов*

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय जन्माद्यस्य
यतोऽन्वयादितरतश्चार्थेष्वभिज्ञः स्वराट्
तेने ब्रह्म हृदा य आदिकवये मुह्यन्ति
यत्सृग्यः । तेजोवारिमृदां यथा विनिमयो
यत्र त्रिसर्गोऽमृषा धाम्ना स्वेन सदा
निरस्तकुहकं सत्यं परं धीमहि ॥ १ ॥

*Работа с представленными в книге методиками
позволяет научиться как быстрым результатам,
так и формировать долгосрочные позитивные
программы личного развития во всех
сферах жизни*

С огромной благодарностью

*посвящается всем Учителям,
которые вели меня в жизни.*



Путь длиною в тысячу миль начинается у тебя под ногами...

Один из следующих по пути истины, проходя через город, решил дать представление на базарной площади, чтобы заработать на пропитание. Прикрепив к дорожному посоху нож вместо наконечника, странник сделал самодельное копьё и стал показывать всевозможные трюки. Вскоре собралась большая толпа, и кто-то из местных удалыцов даже попробовал состязаться с ним в воинских умениях. Но как они на него ни нападали, с оружием или без, он легко побеждал их, удерживая древко копья лишь тремя пальцами, и награждал атакующих обидными тумаками, а то и щекоча или ударяя их острием.

Когда же день стал близиться к вечеру, странник решил закончить свое представление, но из толпы зрителей вышел юноша и обратился к нему:

– Воистину тебе нет равных в умении обращаться с копьем, а я давно ищу учителя, который бы согласился преподать мне это искусство.

Юноша был из богатой семьи. Об этом говорили его красивая одежда и гордый облик. Ожидая решения своего собеседника, он проявлял явные признаки нетерпения и не смог скрыть искру высокомерия, мелькнувшую невзначай в его прищуренных глазах. Видя, что странник медлит с ответом, юноша поспешил продолжить свою речь, пообещав тому хорошую плату за обучение, и предложил ночлег в своем доме.

– Я ничтожный человек, а не великий мастер, – ответил странник. – А все, что ты видел, лишь проявление могущества волшебной силы этого копья, – он указал на посох с прикрепленным к нему ножом и продолжил. – Все, чему я обучен, – это умение прислуживать ему.

Загоревшиеся в глазах у юноши алчные огоньки выдали его желание завладеть волшебным копьем. Пренебрежительным тоном, в котором не осталось и тени почтения к страннику, юноша сказал:

– Мой отец купит у тебя копьё, и ты получишь за него все, что пожелаешь. Если же ты воспротивишься этому, то копьё отберут у тебя силой.

Улыбнувшись, странник ответил:

– Не я владелец копья, а оно – мой властелин, его нельзя ни купить, ни украсть, ни отобрать силой. К нему только можно пойти в услужение и научиться исполнять его прихоти. Если же кто-то попытается завладеть им другим способом, то навлечет на себя несчастья, а волшебная сила копья перейдет в какой-нибудь другой предмет.

– Так вот почему, – воскликнул юноша, – у этого копы такой невзрачный вид! Волшебная сила не хочет привлекать к себе внимание непосвященных. Научи же меня оказывать ему почести и выполнять приказания.

– Если желаешь научиться служить ему и пользоваться его покровительством, – ответил странник, – придется тебе сначала заплатить за место чиновника при копье, обучение и содержание за год вперед, а затем отправиться в путешествие к святым горам вслед за копьем, ибо туда оно как раз и направляется.

К вечеру этого же дня все было улажено, и странник с юношей и копьем тронулись в путь...

Введение

Введение

Успех и счастье -
две главные цели человеческой жизни.
Однако так уж случилось,
что большинство людей
не знает науку достижения
этих двух целей.



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
जन्माद्यस्य यतोऽन्वयादितरतश्चार्थेष्वभिज्ञः स्वराट्
तेने ब्रह्म हृदा य आदिकवये मुह्यन्ति यत्सुरयः ।
तेजोवारिमृदां यथा विनिमयो यत्र त्रिसर्गोऽमृषा
धाम्ना स्वेन सदा निरस्तकूहकं सत्यं परं धीमहि ॥ १ ॥



Как жить в этом мире?



Дорогой читатель, я рад предложить тебе эту книгу. Она не совсем обычна, это – **курс-тренинг**. И как тренинг она несет в себе не информацию, а опыт.

Какой именно опыт ты можешь получить, работая с ней?

Я не хочу настаивать, но, тем не менее, скажу, что, последовательно работая с представленными в книге методиками, ты сможешь **достичь двух главных целей человеческой жизни: успеха и счастья**.

Что такое **УСПЕХ**? Успех означает разнообразные достижения на внешнем плане. У каждого человека есть здоровое честолюбие, которое заставляет его стремиться реализовать свой творческий потенциал. Сделать карьеру, разбогатеть, построить дом, вырастить ребенка – эти и другие достижения характеризуют то, насколько человек состоялся в жизни, или то, насколько он успешен.

Однако успех не является окончательной целью жизни, потому что лишь наличие его не гарантирует человеку, что он будет удовлетворен. Существует вторая цель, к достижению которой подсознательно стремится каждый. Эта цель – **СЧАСТЬЕ**. Счастьем называют опыт внутренней целостности и гармонии. Счастье – это переживание полноты своего бытия, когда нет никакого сомнения в том, что чего-то не хватает.

УСПЕХ и **СЧАСТЬЕ** – две главные цели человеческой жизни. Однако так уж случилось в современной культуре, что **большинство людей не знает науку достижения этих двух целей**.

Почему? Сколько лет ты учился, читатель? Десять, пятнадцать?.. Школа, возможно, институт. Огромный объем самых разных знаний! Логарифмы и тангенсы, синусы и косинусы, тубельки-инфузории, условия соединения водорода с кислородом, процесс крекинга и много-много чего еще, что тебе никогда в жизни не пригодилось.

Однако обучался ли ты когда-нибудь тому, **КАК ЖИТЬ В ЭТОМ МИРЕ?** Например:

- как при помощи мысли влиять на события своей судьбы,
- как правильно реагировать на трудности и проблемы, видя в них руководство жизни,
- как грамотно строить взаимоотношения с другими людьми,
- как привлекать материальное благополучие в свою жизнь,
- как понять свое предназначение в этом мире и научиться жить в соответствии с ним.

Это лишь небольшая часть вопросов из Великого Учебника Жизни. Можешь ли ты дать полные и развернутые ответы по каждому из них?

Скорее всего, нет. Может быть, о чем-то ты читал или что-то слышал. **Но насколько у тебя есть практический опыт применения этих знаний?**

Лучше не ошибаться!



То, что мы никогда систематически не обучались науке жизни, является лишь первой проблемой.

Вторая состоит в том, что *в современной культуре не существует самой подобной науки*. Мне могут возразить и сказать, что есть же различные психологические школы и направления, которые решают данную задачу, давая людям необходимое знание и опыт. Не буду спорить, что-то делается. Однако, к сожалению, в современной психологии не учитываются некоторые *очень важные характеристики бытия человека*, в результате чего в работу с людьми, которую ведут профессионалы-практики, закрадываются *серьезные ошибки*.

Что же это за ошибки? Чтобы не утонуть в деталях, отмечу две, самые существенные.

1. МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ, В ОСНОВНОМ НАЦЕЛЕНЫ НА РЕШЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ПРОБЛЕМ.

Например, таких как: «чтобы неуверенности было меньше», «чтобы денег было больше», «чтобы другой делал то, что я хочу», «чтобы вместо печали была только радость» и прочее. И это кажется достоинством этих методов. Однако, нисколько не преуменьшая результаты психологической практики, отметим, что чаще всего они достигаются без знания целостной ситуации внутреннего мира человека. В результате возникает множество побочных эффектов, которые оказывают разрушительное влияние на жизнь человека.

Например, как бы ты, читатель, отнесся к методике, которая развивает у тебя большую силу влияния на внешние обстоятельства, но при этом напрочь разрушает способность переживать эмоции другого. С внешней точки зрения она кажется очень продуктивной, потому что позволяет добиться желаемого. Однако внутренне делает человека несчастным, так как уничтожает его способность строить доверительные и близкие взаимоотношения. Трудно дружить и откровенничать с тем, кто пытается на тебя все время «влиять».

К несчастью, большинство методик, которые используют профессионалы-психологи, именно такого плана. Они позволяют достигать каких-то конкретных целей, но делают человека внутренне несчастным.

2. В ПСИХОЛОГИИ НЕТ ПОНИМАНИЯ ТОГО, КАК УСТРОЕН ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА.

Да, отдельные фрагменты ясны: как происходит возбуждение и затухание эмоций, как возникает мотивация, при помощи каких внутренних механизмов человек способен помнить информацию и прочее. **Но целого представления, что такое внутренний мир человека и как он работает, нет.** В силу этого возникает непредсказуемость поведения одних и тех же психологических методов. В одном случае они дают результат, а в другом – нет. И никому непонятно, с чем это связано. Почему получается, что один человек, прочитав о какой-то психологической методике, взял да и решил какую-то свою проблему, а другому, сколько он ни пытается ее применить, – только хуже становится? На этот вопрос невозможно ответить, не имея целостного представления о том, как устроена личность. Лишь опираясь на подобное знание, можно уверенно работать с психологическим инструментарием, а не просто «наугад его тыкать – вдруг что-нибудь поможет».

ЭТИ ОШИБКИ СОЗДАЮТ ДВА СУЩЕСТВЕННЫХ НЕСОВЕРШЕНСТВА, КОТОРЫМИ ОБЛАДАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА: ОНА, ВО-ПЕРВЫХ, ЗАЧАСТУЮ НЕЭКОЛОГИЧНА, А ВО-ВТОРЫХ, НЕЭФФЕКТИВНА.

Учитывая подобное ее состояние, трудно ожидать от нее помощи в решении тех проблем, с которыми сталкивается человек.

Успех ценой счастья?



Вместе с тем востребованность психологии в жизни современного человека огромна.

Мир стал очень динамичным, и чтобы идти с ним в ногу, **нужно быть максимально эффективным и успешным в решении различных повседневных вопросов.** Иначе окажешься на обочине жизни. Психология благодаря своим достижениям может помочь справиться с этой задачей. В условиях вечного дефицита (недостатка времени, жесткой конкуренции, ограниченности финансов) она позволяет найти ресурсы там, где они всегда есть, – внутри личности. Что ж, пожалуй, именно по этой причине многие люди обращаются к специалистам-психологам: чтобы управлять своими эмоциями, чтобы справиться со стрессом, чтобы более грамотно влиять на других и прочее.

Вместе с тем, плодотворно решая различные задачи, человек сталкивается с еще одной трудностью. Эта трудность находится в его внутреннем мире. Согласно данным всемир-

ного исследования, проведенного в 2006-м году британскими аналитиками New Economic Foundation, люди в промышленно развитых странах ощущают себя все более и более несчастными. Грустные лица, истерзанные нервы и депрессивные настроения – неизбежное побочное следствие бремени успешного и динамичного человека. Сражаясь за свое право на жизнь и добиваясь желаемых результатов на внешнем плане, человек все более отдаляется от самого себя. ***Он все больше и больше чего-то добивается, но все меньше и меньше испытывает радость и счастье.***

Психологический рынок сегодня один из самых развитых. Огромное количество книг, журналов, курсов, тренингов, лекций свидетельствует о том, что люди с жадностью ищут способ помочь себе. Находят ли? Вряд ли, потому что иначе количество новых книг, журналов, курсов, тренингов, лекций уменьшалось бы, а не увеличивалось. Зачем искать что-то другое, если ты уже помог себе?

Современный мир, дав человеку практически безграничные возможности в плане внешней реализации, также поставил перед ним вопрос: ***а может ли он вообще быть счастливым?***

Итак, современный мир всячески стимулирует в человеке проявление его потребности в успехе, но одновременно с этим ставит под вопрос само существование другой его потребности – потребности в счастье. Формула жизни, которая все более утверждается в современной культуре, – это формула **«УСПЕХ ЦЕНОЙ СЧАСТЬЯ»**. А для тех, кто не согласен с подобной моделью существования, остается альтернатива **«СЧАСТЬЕ ЦЕНОЙ УСПЕХА»**. Иначе говоря, живи спокойной жизнью, но не претендуй на обладание материальным достатком, положением в обществе, не рассчитывай на карьеру и прочее.

Читатель, по какой из этих двух формул ты хотел бы строить свою жизнь? Или, может быть, ты готов задать вопрос: **А ПОЧЕМУ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ? НЕУЖЕЛИ НЕВОЗМОЖЕН ТАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРИ КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ РЕАЛИЗУЕТ ОБЕ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ?**

ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ В ЖИЗНИ?

В этой книге я хотел бы предложить тебе, читатель, не просто найти ответ на данный вопрос, а, главным образом, помочь ***приобрести опыт подобной жизни***. Успех и счастье должны быть вместе, потому что эти потребности изначально присущи каждому из нас. Реализация одной из них в ущерб другой создает внутренний конфликт и приводит в итоге к неудовлетворенности.

Каким образом мы сможем достичь столь необычного результата? Для этого нам придется ***исправить те серьезные ошибки, которые присутствуют в психологии***. Как это сделать?

НЕОБХОДИМО В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ УЧЕСТЬ ВАЖНЕЙШИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЫТИЯ ЧЕЛОВЕКА, НА КОТОРЫЕ ДО СИХ ПОР ПСИХОЛОГИЯ НЕ ОБРАЩАЛА ВНИМАНИЕ.

По ходу нашего повествования пришло время задать вопрос: что же это за характеристики? Однако прежде чем он прозвучит, я хочу немного рассказать о своем профессиональном пути.

Долгие годы я работал в практической психологии. Проводил тренинги, семинары, индивидуальные консультации. Я наблюдал, как серьезно меняются люди, а также чувствовал, что расту как личность сам. Но, в конце концов, меня стал волновать вопрос – почему в психологии так много различных направлений и подходов. Ведь законы личности одни и те же! А подходы разные и методики разные, подчас просто несовместимые друг с другом.

Меня также совершенно обескураживало то, что психология не изучает душу. В основном психологические техники работают с какими-то отдельными эмоциональными ситуациями. И это при том, что наука психологии изначально была посвящена исследованию души. Древние греки психологией называли «знание о душе» (греческое слово «психея» означает «душа», а «логос» переводится как «знание»).

Мой систематизированный ум не мог принять данную ситуацию. И я стал искать. Вначале предметом моего исследования стала эзотерика: Блаватская, Алиса Бейли, Рерихи, Айванхов, Ошо, Кастанеда, Гурджиев, Шри Ауробиндо, Вивекананда, дзен-буддизм. Чего я только ни прочитал! Пока не запутался еще больше.

В какой-то момент я наткнулся на древние санскритские трактаты Веды и стал глубоко их изучать. И вдруг пришла какая-то ясность. Одно из самых важных знаний, которые я обнаружил в этих текстах, было посвящено описанию *структуры личности*. Все стало понятно: как физическое тело связано с тонким психическим телом, как возникают эмоции, как работает ум, в чем проявляется деятельность разума, что такое душа и множество других мелочей, благодаря которым можно было сформулировать целостное и ясное представление о строении личности.

Второе важнейшее знание, которое я получил, изучая эти трактаты, касалось объяснения *тонких законов мироздания*. Мне открылась удивительно четкая система причинно-следственных связей, благодаря которой можно было понять возникновение любого события в жизни человека.

Третье полученное знание объясняло *природу души*. Благодаря ему я наконец-то смог ответить на вопрос, в чем смысл жизни (вопрос, который долго не давал мне покоя), и определился в том, каким образом жить в этом мире.

Эти три знания являются поистине драгоценностями, которые оставили нам мудрецы. Благодаря им мы можем осознать три важнейшие характеристики нашего бытия.

ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛОСТНЫМ СУЩЕСТВОМ, КОТОРОМУ ПРИСУЩИ РАЗЛИЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ.

ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ВСЕЛЕННОЙ И СВЯЗАН С НЕЙ ТОНКИМИ НЕВИДИМЫМИ ЗАКОНАМИ.

ЦЕНТРОМ ЛИЧНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ДУША, ПРИРОДА КОТОРОЙ – БЕСКОРЫСТНАЯ ЛЮБОВЬ.

Если кратко описать каждую из этих характеристик, то вот что мы должны сказать:

ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛОСТНЫМ СУЩЕСТВОМ. Это означает, что он не может выбирать, какие из своих потребностей реализовывать, а какие – нет.

У человека есть потребность в здоровье, он нуждается в близких эмоциональных отношениях с другими, желает обеспечить себе определенную финансовую свободу, хочет реализовать себя в обществе, занимаясь какой-то социально-полезной деятельностью, хочет понять мир, в котором живет, определиться со своим местом в нем и, наконец, хочет постичь свою духовную природу. Эти потребности присущи любому человеку, и он не будет полностью удовлетворен, пока не реализует каждую из них.

К сожалению, современная психология зачастую не учитывает этот факт, а дает рекомендации в какой-то отдельной области: бизнесе, карьере, взаимоотношениях с противоположным полом, сфере регуляции и контроля своих эмоций и прочее. Названное может обладать определенной практической значимостью, но *если оно не объединено с удовлетворением других*

потребностей, то никогда не позволит человеку ощутить полноту жизни. Это подобно тому, как если кто-то голоден и хочет выспаться, то удовлетворение одной из этих потребностей не поможет ему избавиться от чувства дискомфорта. Данный факт представляется вполне очевидной истиной: чтобы испытать радость и покой, нужно и поесть, и поспать.

Все понятно в примере с едой и сном, однако, когда дело доходит до решения других жизненных задач, то почему-то эта очевидность куда-то уходит. Например, сейчас многие не удовлетворены жизнью, однако какой способ решения проблемы чаще всего используется? Нужно, чтобы было больше денег. К сожалению, психологи зачастую подыгрывают людям в их заблуждении. Если хотите много зарабатывать, то вот вам такой тренинг, и еще такой, и вот эту книгу изучите, и вот с этой методикой познакомьтесь.

Потребность в финансовой независимости – лишь одна из потребностей человека. Если он, реализуя ее, пренебрегает другими потребностями, то как может быть счастлив?

ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ВСЕЛЕННОЙ И СВЯЗАН С НЕЙ ТОНКИМИ НЕВИДИМЫМИ ЗАКОНАМИ. Что означает этот факт? То, что трудности и проблемы, приходящие в нашу жизнь, являются реакцией Вселенной на наши несовершенные действия. Да, именно так и никак иначе: болезни и враги – лучшие учителя. Они приходят к нам, чтобы преподать определенные уроки. Их посылает сила судьбы, Бог. Зачем? Чтобы помочь нам понять, в чем мы нарушаем гармонию взаимоотношений с миром.

Поэтому нам нужно очень хорошо понять, как реагировать на приходящие трудности. *С благодарностью и желанием понять, чему они нас обучают.* Но как чаще всего люди реагируют на них? С неприятием, ненавистью, желанием поскорее от них избавиться.

Существует наука этимология, которая занимается исследованием глубинных смыслов, содержащихся в словах. Подход данной науки очень продуктивен в плане понимания различных событий. Русское слово «счастье» в этом смысле очень содержательно: **С-ЧАСТЬЕ. Счастье означает быть частью мироздания, то есть быть в гармонии с ним.** Иначе говоря, счастье приходит само, когда человек живет в согласии с законами Вселенной. А страдание, соответственно, приходит тогда, когда он нарушает их.

Слово «успех» также имеет вполне конкретный смысл. *Успех означает все успевать или все делать вовремя.* Так же как и счастье, успех приходит к тому, кто живет в гармонии со Вселенной.

Таким образом, за успех и счастье не нужно сражаться. Право на них нам уже дано. Успех и счастье сами собой появляются в жизни тех, кто правильно живет в этом мире. Но это – *совершенно иное качество жизни, о котором не знает большинство людей.*

ЦЕНТРОМ ЛИЧНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ДУША, ПРИРОДА КОТОРОЙ – БЕСКОРЫСТНАЯ ЛЮБОВЬ. В одном древнем трактате приводится пример птицы, сидящей в клетке. Желая доставить ей радость, можно ухаживать за клеткой: чистить ее, мыть, украшать разными красивыми предметами. Но станет ли от этого счастливее птица, ведь мы забываем кормить ее?

Душа – центр личности, и у нее есть огромная потребность проявить содержащуюся в ней энергию бескорыстной любви. Если мы задумаемся, то поймем, что за всем тем, что мы делаем в жизни, стоит наше желание лишь двух вещей: отдать свою любовь кому-то и от кого-то ее получить. Почему это так? Потому что потребность души – это самая главная потребность личности. Другие ее потребности также важны, но если не удовлетворена самая важная, остальное особого смысла не имеет. Красивая клетка важна, но это оправдано лишь тогда, когда птица, которая в ней находится, полна жизненных сил.

Поэтому пока человек не научится проявлять бескорыстную любовь в каждом своем поступке: взаимоотношениях с другими, семье, бизнесе, любой другой социальной деятель-

ности, отношении к природе, в отношении к Богу, – он не сможет обрести чувство внутренней полноты и гармонии. Иначе говоря, не сможет стать счастливым. *Поэтому одна из главных задач, которую должна решать психология, состоит в том, чтобы помочь человеку понять его главную жизненную потребность и помочь ему научиться эту потребность грамотно реализовывать.*

Таким образом, психология должна:

– учить человека строить взаимоотношения с другими так, чтобы он мог больше в них реализовывать свою потребность в бескорыстной любви, а не просто давать ему советы, как манипулировать другими ради своего блага;

– объяснять, как грамотно заниматься бизнесом, чтобы человек мог посредством него реализовывать свою потребность заботиться о других, а не подталкивать его к тому, чтобы стать еще более жадным и завистливым;

– оказывать человеку помощь в понимании его истинных потребностей и учить отделять их от других, не столь существенных, а не просто стимулировать любые внутренние желания.

– И психология должна еще много что делать, чтобы помочь человеку овладеть искусством целостной и гармоничной жизни.

В путь!



Дорогой читатель, я рад предложить тебе эту книгу. Она составлена таким образом, чтобы ответить на все твои вопросы. Нисколько не сомневайся в этом!

А если все же у тебя есть сомнение, как возможно в одной книге ответить на все вопросы, то я хочу сказать тебе: книга ответит на все твои вопросы, только ответы будут даны не в виде информации, а в виде *определенного внутреннего опыта*. Получив его, *ты сам ответишь на любые вопросы, которые задает тебе жизнь*.

Ты по-прежнему сомневаешься? Тогда я могу предложить тебе начать работать с материалом книги и убедиться в этом непосредственно.



рис. 1

Шаг первый

Основные навыки личностной практики

Шаг первый

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ЛИЧНОСТНОЙ ПРАКТИКИ

*В этой части дано описание
двух основных навыков личностной практики:
формирования желаемой реальности и
восприятия обратной связи от жизни.*





В этой части дано описание двух основных навыков личностной практики: формирования желаемой реальности и восприятия обратной связи от жизни.

Глава первая Метод изменения будущего



Сила желания

Однажды сосед зашел к Ходже Насреддину в весьма расстроенных чувствах.

– Я сегодня подумал, – сказал он, – зачем вообще молиться, просить Аллаха о том, о сем... Неужто Он Сам не знает, что мне лучше или хуже?

– Аллах точно знает, – ответил Ходжа. – Вопрос в том, знаешь ли это ты.

1

Технологии влияния на будущее очень популярны у современных психологов. Можно даже смело сказать, что тема воздействия на будущее – самая модная тема в сегодняшней психологии.

Что же лежит в основе нашей способности влиять на свое будущее?

Около 30-и лет назад в Гарвардском университете было начато очень любопытное исследование. Выпускникам этого престижного университета было предложено письменно ответить на вопрос: «Какие цели вы ставите перед собой в жизни?» После обработки полученных ответов было выяснено, что 5 % опрошенных, думая о своем будущем, мыслили очень конкретно. Отвечая на поставленный вопрос, они подробно, в деталях сформулировали собственные жизненные цели.

Спустя два десятилетия организаторы этого необычного исследования нашли всех опрашиваемых. После анализа их жизненных достижений выяснилось, что те самые 5 %, которые четко знали, что они хотят от жизни, имели доход в несколько десятков раз больше, чем все остальные, вместе взятые.

Знакомясь с данным фактом, мы входим в сферу действия одного из самых тайных эзотерических законов. Этот закон гласит:

МЫСЛЬ ОБЛАДАЕТ МАТЕРИАЛЬНОЙ СИЛОЙ

Читатель, понимаешь ли ты, какие перспективы открывает тебе знание данного закона? Скорее всего, нет. Иначе ты подскочил бы как ужаленный и стал лихорадочно соображать, как полнее узнать о нем.

Но ведь еще не поздно! Тем более, что в руках ты держишь книгу, в которой дается подобное описание. А также в ней рассказывается о многих других законах Вселенной, о которых мы практически ничего не знаем, но которые оказывают существенное влияние на нашу жизнь.

2

Лет десять назад мне по большому секрету один мой знакомый дал почитать ксерокопированное пособие к психологическому тренингу. Тренинг назывался «Эмпауэрмент». Это английское слово в русском переводе означает «обретение силы». В то время я уже около шести лет вел психологические тренинги и активно исследовал возможности различных психологических методик. У меня было желание создать собственную программу, в которой были бы собраны лучшие психологические методики. Поэтому я заинтересовался и стал внимательно изучать доставшийся мне текст.

В то время методика «Эмпауэрмент» была практически неизвестна в России. Прошел лишь один тренинг в Москве, и несколько – на Украине. Однако когда я стал читать пособие, оно поразило меня мощностью возможностей, которые таили в себе описанные в нем методики. Я стал сразу же пробовать их на себе. И очень быстро обнаружил, что в моей жизни начали происходить изменения, которые я мысленно планировал, работая по описанной технологии. Один эпизод меня просто потряс.

В то время у меня было желание иметь дом в деревне, куда можно было бы приезжать на несколько дней и отдыхать от городских забот. Один из главных принципов, который подробно разбирался в пособии, состоял в том, что необходимо предельно конкретно, вплоть до мельчайших деталей представить желаемую реальность. Это было не совсем привычно. Но раз просят, что ж делать – я стал размышлять. И вообразил некую просторную, светлую комнату с множеством окон. «Да, да, именно вот так, – сказал я себе. – Хоть там можно будет расправить плечи после тесной городской квартиры». Мне очень нравились старинный буфет, который стоял в доме у моей бабушки, и круглый раздвижной стол с массивными квадратными ножками. «Пусть и они будут в этой комнате», – решил я про себя. Я помечтал еще немного о том, как замечательно буду чувствовать себя в этом деревенском доме, где будут стоять мой любимый буфет и стол, после чего все это зарисовал, как рекомендовалось в пособии.

Прошел год или чуть больше. К тому моменту я уже не особенно помнил о своих мечтах с видами на деревенский дом. Неожиданно после нескольких проведенных тренингов у меня образовалась достаточно крупная по тем временам сумма, и мы с женой стали думать, куда бы ее достойно пристроить. Решили, что, пожалуй, стоит купить какой-нибудь дом в деревне, чтобы летом в нем отдыхать. Мы дали объявление в газету. Через некоторое время стали поступать различные предложения. Переговоры с владельцами были доверены мне, и я по телефону тщательно обсуждал все интересующие нас детали.

До поры до времени ничто из предлагаемого особенно не привлекало, пока вдруг на глаза в разделе газетных объявлений мне не попался один вариант. Я позвонил по указанному телефону. После выяснения деталей и последующего небольшого обсуждения с женой я принимаю решение поехать в деревню и посмотреть на все своими глазами. Мы договариваемся с хозяином о встрече и...

Когда он открыл дверь, и мы вошли внутрь дома, я обомлел. Это была просторная светлая комната с множеством окон. У стены стоял ореховый резной буфет, точь-в-точь, как у моей бабушки, а посреди комнаты – круглый раздвижной стол с массивными квадратными ножками. Покупать или не покупать дом – я уже не раздумывал.

С тех пор прошло много лет. Многие события, которые казались нереальными, пришли в мою жизнь. Часто дело доходило до того, что события происходили с повторением мельчайших нюансов, которые я создавал в своем воображении. Многократно повторенный мой собственный опыт и опыт многих людей, которые прошли тренинг по этой программе, доказывают, что это не случайность, а закон, которым может овладеть каждый.

Суть этого закона в том, что мы можем влиять на свою судьбу через собственное мышление.

3

Мысль притягивает соответствующие события. Все, что приходит в нашу жизнь, начинается в нашей голове. Это не так трудно заметить. Читатель, проанализируй, какие обстоятельства тебя окружают и сравни их с тем, что ты хотел раньше: в детстве, в юности, в недавнем прошлом. Во многих случаях ты обнаружишь удивительное соответствие, как будто есть кто-то, кто буквально подслушал твои мысли, а затем взял их и исполнил.

Упражнение 1

Читатель, подумай о различных обстоятельствах своей жизни и вспомни, какие именно желания были у тебя раньше. Есть ли какая-то связь между тем и другим? Запиши то, что обнаружишь.

На одном из тренингов посреди зала раздался крик: «Я поняла, поняла!» Это кричала одна из участниц. Как ведущий я, конечно же, должен был ее спросить, что именно она поняла.

– Я поняла, – сказала она, – почему у него нет денег.

Дальше она рассказала, что в юности, когда училась в университете, мечтала, чтобы ее муж был инженером. Тогда была такая мода. Быть инженером в то время считалось престижным.

– Я мечтала, чтобы мой муж был инженером, – продолжала она. – Но я никогда не думала о том, что у него должны быть деньги.

Ее мужем стал инженер, но инженер, у которого за 30 лет, прошедших после их свадьбы, денег так и не завелось. Ее желание было исполнено. И исполнено так, как она того пожелала.

А что подобного можешь вспомнить ты, читатель?

Напоминание:

А сделал ли ты, читатель, упражнение 1? Если нет, то вернись назад и сделай. Напоминаю тебе, что ты держишь в руках книгу, которая является практическим тренингом. Его назначение в том, чтобы помочь тебе улучшить свою жизнь в самых различных сферах. Эта задача вполне осуществимая, но как она может быть выполнена, если ты не будешь прилагать усилий?

Итак, наши желания являются могущественной силой. В связи с этим стоит заметить, что одна из самых больших ответственностей, которую мы несем в жизни, – ответственность за то, что происходит в нашем уме. О чем мы думаем, какие желания храним в себе – это те семена, которые позже прорастут на почве нашей жизни в виде различных событий судьбы.

Какими будут эти события, зависит от того, о чем мы думали. Но в самом общем случае они могут быть двух типов:

- 1) те, которые нам нравятся,
- 2) те, которые нам не нравятся.

К первым люди чаще всего относят хорошее здоровье, телесную красоту, богатство, положение в обществе. Ко вторым – болезни, отсутствие денег, не очень высокое социальное положение, одиночество, психологические проблемы и прочее.

Интересно, что вспомнить свои прошлые желания относительно позитивных событий оказывается легче, чем сделать то же самое для негативных. В чем причина?

Она достаточно простая. Читатель, подумай, за что тебе больше бы хотелось нести ответственность: за хорошие события или плохие?

Конечно, приятно сознавать, что твои собственные мысли и желания сотворили какое-то хорошее событие. И совсем неприятно думать, что за нехорошие события несут ответственность не какие-то другие люди (муж, жена, начальник, подчиненный, родитель, ребенок, чиновники, президент, олигархи и т. п.), а я сам. Все-таки очень хочется, чтобы за вторые события нес ответственность кто-то другой. Разве не так?

Ну вот, читатель, твое желание и сбывается. Для первых событий ты с легкостью можешь найти причину в самом себе, а относительно вторых ты уверен, что другие люди больше за них отвечают, чем ты сам.

4

– Помни, – Учитель строго посмотрел мне в глаза, и я почувствовал, что во мне нет ничего, что бы он не видел. – Помни, – еще раз повторил он, – что все живые существа находятся под влиянием иллюзии, майи. Этой силе не может противостоять никто. Вселенский механизм устроен так, что сила иллюзии возрастает пропорционально тому, насколько личность хочет быть независимой от Бога.

– Но почему Бог допускает это? Ведь Он Вселюбящий! Как может быть, чтобы Он позволял майе вводить в заблуждение душу? – вопросы сами собой лезли из меня. Эмоции внутреннего несогласия и возмущения были сильнее моей способности поддерживать необходимый этикет в отношениях с моим Наставником.

– Никогда не протестуй против чего-либо, – его голос стал очень мягким, и мне показалось, что вместе со словами из него вышла какая-то вибрация, которая нежно коснулась моего сердца и в одно мгновение убрала внутренний протест. – Господь любит всех Своей бесконечной любовью, – он смотрел мне прямо в глаза, и я чувствовал, что его взгляд проникает в самую глубину моего сердца. – Его любовь проявляется в каждой мелочи творения. Сейчас твое видение очень несовершенно, и поэтому ты не можешь заметить, как Божественная сила любви действует во всех событиях твоей жизни. Что-то тебе может казаться очень несовершенным и нелогичным. Но пока ты просто не видишь. Пройдет некоторое время, прежде чем в процессе духовной практики ты очистишь свое сердце. Тогда ты сможешь непосредственно ощутить влияние этой силы. Все твои сомнения в этот момент уйдут. Сейчас

же, пока у тебя нет достаточного опыта, будь просто прилежным учеником и старайся понять знание, которое ты изучаешь.

Я чувствовал какое-то необыкновенное влияние его личности. «Я просто хочу, – подумал я, – все время быть рядом с ним, чтобы постоянно испытывать это чувство».

Убеждения, или Во что вы верите?

*Нет человека более слепого, чем тот, кто не хочет видеть.
Джонатан Свифт*



1

Возникает один очень интересный вопрос, который ставит под сомнение факт безусловного влияния на нашу жизнь наших собственных желаний. Этот вопрос могут задать люди, которые чего-то хотят, но при этом не получают желаемого. Читатель, неужели ты еще не задал этот вопрос? Неужели ты просто пробегаешь глазами строки, никак не впуская их в себя?

Но так мы с тобой никуда не придем. И книга, которую ты держишь в руках, станет очередной невнимательной прогулкой, в процессе которой ты лишь накидаешь в свой ум бесполезные сведения, а потом сразу их забудешь. Зачем тебе это нужно? Разве недостаточно тех многих книг, которые ты уже прочитал и которые никак не повлияли на тебя?

Читатель, давай будем проводить время более продуктивно. Ведь наверняка в твоей жизни есть то, что ты хотел бы улучшить! Послушай, как знание может менять судьбу, если правильно к нему относиться.

В древнем трактате «Чандогья Упанишад» говорится, что знание является тонкой мистической энергией. Эта энергия может стать личной силой человека, но для этого она должна пройти три этапа трансформации. Подобно тому как пища, попадая в желудок, подвергается влиянию сока пищеварения, точно также и знание, чтобы быть усвоенным, должно претерпеть определенные изменения.

Пищу переваривает желудок, а знание – разум. У него есть три основные энергии, благодаря которым он выполняет свою задачу. Каждая из энергий включается в определенный момент времени. Последовательность действий энергий разума создают процесс усвоения знания, который состоит из трех этапов:

Первый этап — этап впитывания информации. Здесь проявляет себя энергия разума *смити-шакти*, или энергия памяти. На этом этапе нужно просто запомнить.

Второй этап – этап интеграции полученного знания в систему личного опыта. Включается энергия разума *вивека-шакти* – энергия, позволяющая делать анализ. Необходимо начать размышлять над тем, как изучаемое знание соотносится с моим личным опытом. Чтобы понять это, необходимо задавать вопросы и приложить усилия осмысления полученного знания с точки зрения его применения в жизни.

Третий этап — практическое приложение знания. Начинает действовать энергия разума *вичар-шакти* – энергия воли. Благодаря ей личность может начать действовать с платформы полученного знания.

Лишь на последнем этапе заканчивается процесс усвоения нового знания, и его сила становится нашей личной силой! Если по каким-то причинам процесс не доходит до данного этапа, то знание утрачивается.

2

Итак, неужели такая красивая и привлекательная теория о могуществе наших желаний все же неверна?

Читатель, ты сможешь получить в данной книге полный и исчерпывающий ответ на этот вопрос, но тебе придется пройти долгий путь. На нем будет множество остановок, на каждой из которых тебе нужно будет практиковать те знания, которые ты уже получил. Лишь приобретая свой личный опыт, ты сможешь усваивать материал дальше.

Путь обретения личной силы нелегок, он требует серьезной работы над собой. Но разве, читатель, я обещал тебе что-то легкое? Этот мир устроен так, что за все нужно платить. Поэтому чем больше ты хочешь получить, тем больше нужно отдать. Однако результат превзойдет твои ожидания. Пройдя весь путь, ты получишь в награду бесконечную свободу в реализации своего личностного потенциала. Готов ли ты рискнуть ради подобной цели?

3

В психологии существует классическое представление о том, как устроен наш внутренний мир. Он разделен на две сферы: сферу сознания и сферу подсознания.

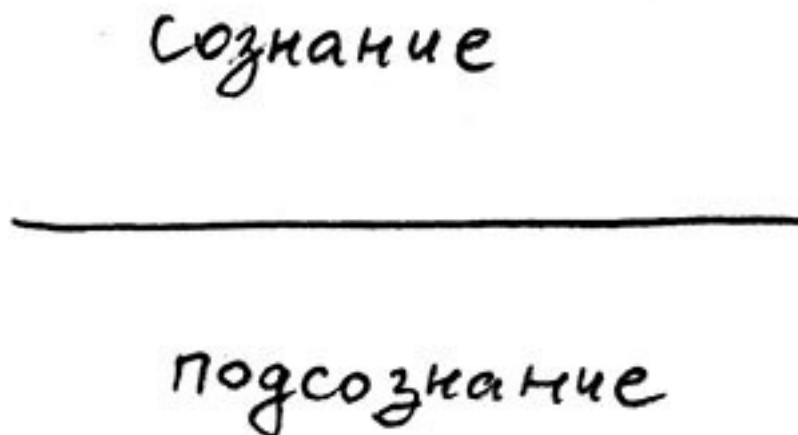


рис. 2

Сфера сознания используется для опыта, который нам может быть необходим в повседневной жизни. Например, мы можем ощутить, что затекла левая нога, или почувствовать,

какую эмоцию мы переживаем, представить, как выглядит со стороны разговор, который ведем, и т. д. Важной характеристикой опыта, который мы осознаем, является то, что он дается нам для возможности что-то менять как в себе самом, так и во внешнем мире.

В сфере подсознания находится опыт, закрытый от нас. Например, мы никогда не сможем осознать, как происходит деление клеток в нашем организме, как работает пищеварительная система, как происходит в легких усвоение кислорода и прочее. Да это нам и не нужно. Даже если мы будем сознавать подобные процессы, то как сможем применить данное знание? Природа защитила нас от этой бесполезной с точки зрения повседневной жизни информации.

Однако помимо очевидного разделения в функциях между сферой сознания и сферой подсознания существует еще одно очень важное различие.

Сферу сознания мы используем для эмоций, мыслей и желаний, которые признаем в себе, а сферу подсознания – для эмоций, мыслей и желаний, которые не хотим признать.

О том, как все это работает, писали многие психологи. Например, родоначальник психоанализа Зигмунд Фрейд подробно объяснял, как вытесняются в подсознание желания и эмоции, которые человек не желает принимать в себе. Не будем сейчас слишком углубляться во все детали, а то незаметно наш практический курс перейдет в некий научный труд. А их и так уже много написано! Для того чтобы грамотно работать с собой, достаточно иметь общее представление об устройстве внутреннего мира. Поэтому просто остановимся на том, что внутренний мир разделен на две сферы: сферу сознания и сферу подсознания. Обозначив это, пойдём дальше.

4

Ситуация, когда мы чего-то хотим, но наше желание не исполняется, указывает лишь на то, что есть какое-то другое желание, которое противостоит первому и обладает большей силой. Назовем его *неосознанное ограничивающее желание*.

Что это за желание?

Оно невидимо для нас, так как находится в сфере подсознания. Чтобы заметить его, необходимо остановить в себе работу ложной потребности обвинить кого-то в своих проблемах и обратиться к честному поиску причин внутри себя. Если, читатель, ты сделаешь эти два шага, то сможешь заметить в глубинах своего подсознания *некое тайное ограничивающее желание*.

Проиллюстрируем это примером.

Если у тебя нет близких друзей и ты страдаешь от одиночества, то это означает, что у тебя есть желание держаться с другими людьми на расстоянии. «Что за чушь? – возмутится читатель. – Я, наоборот, желаю, чтобы у меня были друзья!»

Да, в сфере сознания ты желаешь, чтобы у тебя были друзья. Но что при этом происходит в сфере подсознания? Присмотрись к себе, и ты заметишь, что глубоко внутри в тебе присутствует страх близких и доверительных отношений. И этот страх рождает соответствующее желание поддерживать некую дистанцию и никого близко к себе не подпускать.

А теперь сравни силу этих двух желаний, и ты поймешь, что желание иметь друзей является поверхностным. Это то, в чем ты себя убеждаешь. Это желание действительно у тебя есть, но в нем нет веры. Оно слабое. Это просто красивая обертка, в которую ничего не завернуто. Истинной силой обладает другое желание, которое находится в сфере неосознанности. Именно оно наделено энергией, благодаря которой активно действует, формируя твою судьбу.

Как же происходит наделение энергией того или иного желания?



рис. 3

Чтобы желание стало сильным, личность должна его признать, иначе говоря, должна наделить его полномочиями. В нашей личности эту работу ведет разум. В разуме содержатся различные убеждения человека относительно того, кто он такой и как ему взаимодействовать с окружающим миром. Подобные убеждения образуют систему самооценки человека.

Чтобы включить желание в систему самооценки, разум формирует из него соответствующее убеждение. Вот это убеждение и наделяет желание силой. Это подобно тому, как некое ответственное лицо наделяет другого человека полномочиями, и в этот момент он сразу получает определенную власть. К нему начинают стекаться деньги, ему дается право принимать решения по каким-то ключевым вопросам, с ним советуются, его уважают и так далее. Подобным ответственным лицом в нашем внутреннем мире является разум. Именно он дает полномочия различным желаниям или не дает.

Итак, читатель, мы подошли к очень важному рубежу. Постарайся понять:

желание начинает обладать силой тогда, когда мы формируем из него свои убеждения.

В рассматриваемом нами примере с одиночеством мы обнаружили в личности два желания: одно, находящееся в сфере сознания, – желание иметь друзей, а другое, находящееся в сфере подсознания, – желание сохранять в отношениях дистанцию. Два этих желания противоречат друг другу. Силой начинает обладать то, из которого мы формируем свое убеждение. В данном случае убеждение было сформировано из второго желания. Оно звучит примерно так: «Я не могу иметь близких друзей». Обозначим это убеждение термином *ограничивающее убеждение*, так как оно действительно ограничивает наше поведение.

Участница одного из тренингов Ирина рассказала, что в ее жизни был период продолжительностью в шесть лет, когда у нее не было близких друзей. Анализируя свой внутренний мир, она неожиданно для себя вспомнила давний школьный эпизод.

Она болела и не посещала школу около полутора месяцев. В течение этого времени ее самая близкая подруга ни разу ее не провела. Когда она выздоровела и пришла в школу, то высказала своей подруге обиду. Та непринужденно спарировала: «Я боялась от тебя заразиться».

– После этого случая, как будто что-то во мне сломалось. Я поняла, – рассказывала Ирина, – что нельзя людей очень близко подпускать к себе, иначе они могут причинить боль.

Иначе говоря, у Ирины возникает страх близких отношений с другими людьми. Этот страх оформился во внутреннее убеждение, что в отношениях нужно быть очень осторожной. Именно страх явился той силой, которая сформировала шестилетний эпизод в ее судьбе, когда у нее практически не было друзей.

Любопытно, что как только Ирина осознала, что у нее есть подсознательное желание держаться подальше от других, и решила для себя, что она хочет близких эмоциональных отношений, то буквально в течение нескольких дней в ее жизни стали появляться люди, с которыми она начала развивать дружеские отношения.

Виктор никак не мог доделать ремонт в своей квартире. Покопавшись в себе, он обнаружил, что у него есть внутреннее убеждение: «Никто не может сделать лучше меня. Поэтому если я не могу сделать, то никто не может сделать».

Размышляя над тем, как это убеждение возникло, он пришел к выводу, что оно вырастает из «комплекса отличника». Когда он учился в школе, родители хвалили его всякий раз, когда он приносил «пятерки», но были не слишком внимательны к нему самому. Комментируя этот факт своего детства, Виктор сказал, что ему всегда не хватало внимания и любви.

В результате у него возникает страх, что если он не будет приносить «пятерки», то родители вообще не будут обращать на него внимание. Этот страх формирует убеждение превосходства над другими: «Никто не может сделать лучше меня. Поэтому если я не могу сделать, то никто не может сделать». Подобным подсознательным убеждением он внушает себе, что именно он достоин любви и внимания.

На ремонт ему не хватало времени из-за занятости по работе. Варианты помощи со стороны жены или детей как возможные просто не рассматривались. Пригласить каких-то специалистов, чтобы они быстро сделали работу, – такой вариант в рамках его убеждения также был невозможен. И вот он годами тянул ляжку начатого когда-то ремонта.

После того как Виктор осознал свое негативное убеждение и задал себе вопрос, зачем он хранит его в себе, в тот же день ему домой привозят трубы, необходимые для ремонта. «Я не мог договориться с фирмой о сроках привоза этих труб в течение нескольких месяцев, – рассказывал Виктор. – А другая фирма в этот же день исполнила заказ на кронштейны. И совсем уж меня добило происходящее, когда жена вечером принесла домой обои».

Читатель, а что с тобой сейчас происходит? Может быть, ты задумался над своими проблемными ситуациями? За каждой подобной ситуацией находятся твои собственные ограничивающие убеждения. Как только ты их обнаружишь и решишь для себя, что хочешь иного развития событий, тут же реальность внешних обстоятельств твоей жизни начнет меняться. Почему это произойдет?

ПОТОМУ ЧТО ЖЕЛАНИЕ ОБЛАДАЕТ СИЛОЙ, НО ОНО НАЧИНАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ТОГДА, КОГДА ТЫ ФОРМИРУЕШЬ ИЗ НЕГО СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ УБЕЖДЕНИЕ.

6

– Мы пришли в этот мир для того, чтобы получить определенный опыт. Нас никто здесь не наказывает. Во Вселенной действует изначальная сила Божественной Любви, которая ведет к совершенству каждое живое существо. Благодаря ее влиянию в нашу жизнь иногда приходят различные трудности и проблемы. Это – уроки, которые нам нужно учить. Мир – это обучающий класс, мы – ученики в нем, а проблемы – это учебный материал, который нам необходимо пройти, чтобы стать более совершенными, – голос Учителя звучал спокойно и твердо. Но вместе с тем я всем своим существом чувствовал какую-то огромную силу любви, исходящую от него.

Эта сила полностью разоружала меня. Все приемы и стереотипные реакции, которые я накопил, живя в мире людей, чтобы защищаться от них и нападать, теряли свою способность действовать. Они казались какими-то ненужными и совершенно бесполезными. Но это чувство, которое я испытывал, находясь рядом с ним, было оглушающей и очевидной истиной. И мне просто хотелось слушать и слушать все, что он говорил.

7

У каждого из нас есть две или три проблемные ситуации, которые сопровождают нас в течение всей жизни. Это – наши главные уроки судьбы. В силу того, что мы раз за разом их не учим, они вновь и вновь возвращаются к нам со стороны доброго учителя – жизни.

Александр был одним из руководителей крупной компании. Изучая свою профессиональную деятельность, он заметил, что все время попадает в одну и ту же проблемную ситуацию.

– Если я высказываю свое мнение на совещании руководства компании, – рассказывал он, – и кто-то из присутствующих выразит свое несогласие со мной, то во мне сразу поднимается волна гнева, которую я не могу контролировать. И я просто встаю и выхожу, чтобы не наговорить каких-то глупостей.

Ольга обратила внимание на то, что в ее жизни постоянно повторяется эпизод конфликтных отношений на работе.

– Я поменяла множество мест. Но куда бы я ни приходила, все время находился человек, с кем я начинала конфликтовать.

Светлана обнаружила, что в ее жизнь постоянно приходят мужчины, которые проявляют насилие по отношению к ней.

Эти примеры – случайность или закономерность? Читатель, как ты ответишь на этот вопрос?

8

Пришло время поработать с собой.

Упражнение 2

Найди одну или несколько повторяющихся в твоей жизни негативных ситуаций.

Упражнение 3

Для каждой из найденных ситуаций обнаружь в себе ограничивающее убеждение, а также задумайся, с какими неосознанными ограничивающими желаниями эти убеждения связаны.

Обязательно запиши формулировки своих ограничивающих убеждений. Записывание выводит их в сферу осознанности, где появляется возможность работать с ними.

9

Читатель, у тебя может возникнуть справедливый вопрос: «А что делать с этими ограничивающими убеждениями и ограничивающими желаниями?»

Вопрос, как говорится, в самый корень. Желание ты изменить не можешь. Оно идет из глубины твоей личности, и непонятно, почему оно такое, а не какое-то другое. Но вот убеждение! Ведь именно благодаря ему желание начинает обладать силой! Возьми да измени свои убеждения, что ты с ними носишься!

Ствол дерева

Индийская притча

У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел мимо него вор и испугался – подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прочел влюбленный юноша, и сердце его забило радостно – он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался – ему показалось, что это привидение.

Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Сила самовнушения

Притча неизвестного происхождения

Однажды некий человек был приглашен в дом друга. Когда он собирался выпить предложенную чашу вина, ему показалось, что он видит внутри чаши змееныша. Не желая обидеть хозяина, он мужественно осушил чашу.

Вернувшись домой, он почувствовал страшные боли в желудке. Было испробовано множество лекарств. Но все оказалось тщетно – человек чувствовал, что умирает.

Его друг, услышав о состоянии больного, еще раз позвал его в свой дом. Усадив гостя на то же место, он снова предложил ему чашу вина, сказав, что в ней – лекарство. Когда страждущий поднял чашу, он увидел в ней змееныша. На этот раз он обратил на это внимание хозяина. Без единого слова хозяин показал на потолок над головой гостя, где висел лук. Больной понял, что змееныш был лишь отражением висящего лука. Оба посмотрели друг на друга и рассмеялись. Боль гостя мгновенно прошла, и он поправился.

Дом моей мечты

Арабская притча

У Муллы Насреддина был красивый дом с большим садом, несколько акров зеленого луга, плавательный бассейн. Однако вскоре он ему наскучил, поэтому он вызвал агента по торговле недвижимостью и заявил тому:

– Я хочу продать его. Меня тошнит от одного вида этого дома.

На следующий день в утренних газетах появилось объявление, где в подробностях описывался его дом. Мулла Насреддин перечитывал его снова и снова и, в конце концов, так повел написал, что позвонил агенту:

– Все отменяется, я передумал его продавать. Ваше объявление убедило меня. Я понял, что всю жизнь искал именно такой дом!

Искусство истолкования

Восточная притча

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

– Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

– Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились.

– Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они.

На что последовал ответ:

– Мы оба одинаково поняли сон. Но все зависит не от того, что сказать, а в каком ключе это истолковать.

10

Убеждения, находящиеся внутри нас, определяют способ нашего восприятия происходящего. Они буквально создают мир, в котором мы живем. Все возможности, доступные нам, заложены в убеждениях, которые мы носим в себе.

В истории психологии есть множество примеров, иллюстрирующих это положение. Одним из самых ярких таких примеров был эксперимент, поставленный американскими психологами в середине 70-ых годов прошлого века.

Они сконструировали специальные очки, которые благодаря оптическому эффекту переворачивали все, на что человек смотрел. В качестве группы испытуемых были выбраны солдаты американской армии. После того как на них надели очки, они должны были подробно

записывать все, что видели. «Стол вверх ногами, шкаф вверх ногами, дверь вверх ногами», – подобные надписи были оставлены в их отчетах.

Неожиданно перед испытуемыми появлялся сержант, под командованием которого они служили. И около 80 % испытуемых записали, что идет сержант, не отметив при этом чего-то необычного. Лишь около 20 % заметили, что он идет вверх ногами, и оставили об этом соответствующую запись.

Почему так происходит? Под влиянием армейской дисциплины у многих солдат сложилось твердое убеждение, что авторитет сержанта нельзя ставить под сомнение ни при каких обстоятельствах. В силу этого у них существует только одна истина: «сержанты ходят всегда так, как положено».

Наши ограничивающие убеждения подобны этим очкам. Сквозь них мы смотрим на окружающий мир и видим в нем то, что хотим увидеть.

Но почему мир с такой готовностью отвечает на наши желания? Какая сила стоит за его безупречной исполнительностью?

Прыжок в высоту

*Не сворачивает тот, кто смотрит на звезду.
Леонардо да Винчи*



1

Мы не найдем ответа на этот вопрос в рамках современной психологии. Психологи-практики скорее готовы пользоваться этим законом, чем думать над тем, почему он действует.

«Думай и богатей» – так называется книга Наполеона Хила, причем в четырех томах. Она одна из первых принесла на российский рынок печатной психологической продукции идею влияния на жизнь через наши убеждения. Многие авторы пишут о том же: Жикаренцев, Свящ, Верещагин, Зеланд, Вилма, Сильва, Луиза Хей. И ведь хорошо пишут!

– Так чего Вы тогда со своими вопросами? – скажет нетерпеливый читатель. – Ведь сказано же: «Думай и БОГАТЕЙ!!!»

Ах, читатель, читатель! Торопиться нужно только при ловле..., сам знаешь кого. А в таких вопросах, как собственная жизнь, лучше быть более обстоятельным. А то... Ну, всякое может быть.

Несколько лет назад ко мне на тренинг пришла женщина. Проблема, которая ее привела, была в том, что у нее разваливалась вся жизнь. Карьера, семья, здоровье, финансы – все

шло под откос. Проведя предварительную консультацию, я выяснил некоторые любопытные детали. Оказалось, что семь месяцев назад она познакомилась с книгами Хосе Сильвы. В них объяснялся метод, как программировать свое подсознание на достижение успеха. Она очень вдохновилась, читая о возможностях нашей психики, и сразу начала практиковать. У нее была давнишняя мечта – ей хотелось иметь большой американский джип. И через шесть месяцев она получила то, что хотела. Однако ее концентрация на внутренней работе была настолько сильной, что через месяц у нее появляется еще один джип. И после этого все в ее жизни начинает рушиться.

Это один из очень многих примеров. Современная психология входит в мир тонких материальных законов. Те подходы и методы, которые она начинает осваивать, действительно, открывают перед человеком очень большие возможности в плане усиления его влияния на внешние обстоятельства жизни. Однако, к сожалению, мало кто из современных исследователей по-настоящему отдает себе отчет в том, с какими законами они имеют дело. В основном, они предлагают лишь методы, как использовать эти законы в своих интересах. Объяснение же причин, почему данные методики являются эффективными, сводится к простой формуле – каждый человек обладает безграничным могуществом, и он должен научиться им пользоваться. Однако вновь и вновь обнаруживаются случаи, когда люди интенсивно практикуют описанные методы и сталкиваются с серьезными проблемами, которые приходят в их жизнь.

Что же делать? Отказаться от всех этих методик, как слишком опасных и непредсказуемых, и всю жизнь довольствоваться тем малым, что уже пришло по судьбе? Но у каждого человека есть здоровое честолюбие. Он хочет себя в чем-то реализовать, хочет воплотить свои мечты в реальность. Возможности, которые предоставляет нам современная психология, могут существенно в этом помочь. Неужели нужно поставить на них крест?

Не будем торопиться. Нет никакого смысла шарахаться из крайности в крайность. Нужно вначале разобраться. А для этого необходимо прежде всего понять, какие законы мироздания стоят за нашей способностью влиять на обстоятельства своей судьбы. Выяснив их, мы сможем дать окончательный ответ на вопрос, стоит ли применять современные психологические методики в своей жизни, желая добиться чего-то большего, или уж лучше молчать себе в трубочку и не высовывать нос.

Читатель, мы отправляемся с тобой на поиски ответа на поставленный вопрос. Ты готов?

2

В древнем трактате «Шри Ишопанишад» говорится, что мироздание исходит из Высшего Источника:

*ом пурнам адах пурнам идам
пурнат пурнам удачайате
(Введение)*

В нем также дается описание качеств этого Источника:

*са парйагач чхукрам акайам авранам
аснавира шуддхам апата-виддхам
кавир маниши парибхух свайамбхур
йатхататхйато 'ртхан вйададхач
чхашватибхйах самабхйах
(Мантра 8)*

«Такой человек должен действительно знать величайшего из всех, бестелесного, всеведующего, безукоризненного, не имеющего вен, чистого и неоскверненного, самодостаточного философа, Того, кто с незапамятных времен исполняет желания каждого».

Читатель, поразмышляем. В последней мантре содержится очень важное для нас знание. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: какое из приведенных качеств Высшего Источника является самым важным?

Множество раз я задавал этот вопрос разным людям. И во многих случаях люди интуитивно выбирали последнее из упомянутых качеств: «Тот, кто с незапамятных времен исполняет желания каждого». С чем связан подобный выбор? В каждом из нас живет жажда получить безусловную, ничем не мотивированную любовь. Наверное, из всех наших потребностей эта самая сильная. Возможно, именно поэтому различных людей так привлекает данное качество. В нем выражена идея Абсолютной Любви: **Высший Источник всего сущего не является бесформенной равнодушной субстанцией, напротив, в Нем сосредоточена энергия любви, которая исходит из Него и направлена к каждому живому существу.**

Подобное описание строения мироздания содержится в самых разных древних текстах. Если мы будем ориентироваться на него, то должны дать совершенно другое объяснение факта исполнения желаний.

ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯЮТСЯ НЕ ПОТОМУ, ЧТО МЫ ОБЛАДАЕМ БЕСКОНЕЧНЫМ МОГУЩЕСТВОМ, НЕ ПОТОМУ, ЧТО ИСПОЛЬЗУЕМ КАКИЕ-ТО ТАЙНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, А ПОТОМУ, ЧТО ЕСТЬ ВЫСШИЙ ИСТОЧНИК ЛЮБВИ, ЗАБОТЯЩИЙСЯ О БЛАГЕ КАЖДОГО.

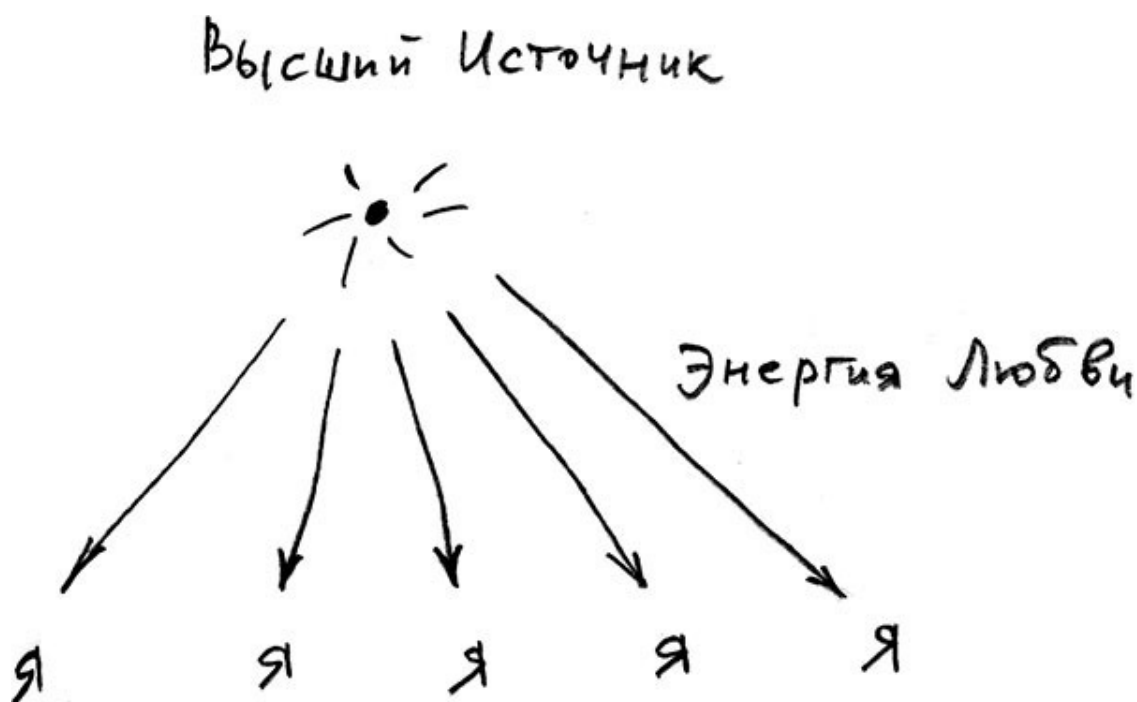


рис. 4

Дорогой читатель, понимаешь ли ты, о чем идет речь? Ведь это обстоятельство нашей связи с Высшим Источником является важнейшим фактом жизни. Осознание его дает нам бесконечные возможности для реализации своего потенциала.

3

В современных психологических практиках активно используются технологии работы с мыслительной энергией. При помощи различных приемов человека обучают концентрироваться на достижении поставленных целей. И это действительно дает результаты. Однако при внимательном анализе мы обнаружим, что подобная практика приносит результат лишь до определенной степени. В какой-то момент появляется некая невидимая граница, которая не позволяет человеку получить большее. Многие люди наличие подобной границы могут обнаружить, например, задумавшись над своим месячным доходом. Часто он фиксируется на какой-то конкретной сумме и не меняется, что бы человек ни предпринимал.

Те, кто проходил различные тренинги, в которых происходит накачка веры в то, что «ты все можешь», могли это обнаружить. До каких-то пор данная вера действительно дает результаты: денег становится больше. Но затем, сколько ни старайся, выше определенной суммы в месяц не прыгнешь. И вот тут с человеком случается кризис. Он же поверил, что все может, а жизнь его веру не подтверждает. Возникает расхождение между реальностью и представлением о ней. Причем, чем больше человек укрепился в убеждении относительно своего могущества, тем труднее ему будет согласиться с фактом, что жизнь не хочет плясать под его дудку. А если она еще и пару раз по голове ударит (чтоб слишком не гордился!), то тогда совсем плохо становится.

В этой ситуации существуют две стандартные реакции.

Первая состоит в том, чтобы **впасть в депрессию**. Человек делает вывод, что мир оказался слишком плохим, поэтому он отказывается активно в нем действовать и выбирает роль «Жертвы», которая все время плачет и требует к себе жалости.

Вторая реакция состоит в том, чтобы **стать жестким и агрессивным**. Это роль «Агрессора». «Если мир жесток по отношению ко мне, то и я имею на это право», – говорит себе человек. В результате подобного внутреннего вывода он становится на путь последовательного эгоцентризма: «Если мир не дает мне того, что я хочу, то я возьму это у других!»

Обе реакции лишают человека свободы. Он не сможет открыться к использованию всех приходящих в его жизнь возможностей, потому что ограничен системой сформированной им негативной веры. «Жертва» никогда не поверит в то, что она может чего-то добиться, а «Агрессор» никогда не научится бескорыстно заботиться о других и сотрудничать с ними. Таковы две стандартные модели поведения, в которых живут очень и очень многие люди. Ими руководит чувство обиды. Человек обижен на мир из-за того, что тот не дает ему то, что он хочет.

Однако сама эмоция обиды является вторичной, так как в основании ее находится гордыня. Именно чувство внутренней гордыни заставляет человека ожидать, как должен вести себя мир. Человек подсознательно думает о себе как о том, кто находится в центре мира. «Весь мир должен обслуживать мои желания» – таково его главное убеждение. И оно сохраняется даже тогда, когда в кризисе обнаруживается его явное несоответствие реальности. Когда мир не отвечает на желания человека, нужно на него обидеться. «Жертва» и «Агрессор» – это две роли обиженного человека, при помощи которых он сохраняет в себе систему подсознательных убеждений, основанных на чувстве гордыни.

Существует ли какой-то иной способ реакции на кризис? И существуют ли вообще свобода и счастье? Или же человеку так и предопределено выбирать между страхом и гневом в роли «Жертвы» и в роли «Агрессора»?

Свобода и счастье существуют. Более того, они являются сутью реальности, в которой мы живем. Но чтобы соприкоснуться с ними, необходимо изменить свою систему убеждений и принять тот простой факт, что жизнь никогда не наказывает, она учит. Почему? Потому что в ней действует Высшая Сила Любви, заботящаяся о благе каждого.

4

– Абсолют, или Бог, является источником свободы. Несмотря на то, что Он создает разные законы и правила, по которым функционирует это мироздание, Сам Он при этом не связан никакими правилами. Поэтому, если ты находишься в отношениях с Ним, то также становишься обладателем Его безграничной свободы, – слова моего Наставника были твердыми и ясными. Они казались мне такими же очевидными, как горы, обступившие нас со всех сторон.

Они стояли, безмолвно устремив свои вершины куда-то вверх, и были полностью независимы от кого-либо в этом мире. У них была своя жизнь, связанная с молчаливой медитацией на беспредельность. Но мощь и величие этой устремленности были такими сильными, что невозможно было в их присутствии сохранять какое-то свое обособленное настроение.

Я чувствовал, как что-то бесповоротно меняется во мне. Все искусственные и выдуманые ценности, с которыми я жил многие годы, сами собой отваливались как что-то совершенно ненужное, не имеющее никакой опоры в реальности, а на их месте проявлялась вера в то, как нужно жить в этом мире.

«Нужно все время смотреть в высоту», – подумал я.

Наш разговор шел в самом сердце Гималайских гор, в Бадарикашираме. Это место, где Шрила Вьясадева 5000 лет назад записал Ведаы.

Над нами, белея своей вершиной, вздымалась царица Гималаев Нилаканта, и казалось, что каждое слово моего Духовного Учителя было насыщено ее беспредельной силой.

«Гуру» значит «тяжелый», – мелькнуло у меня, – потому что знание, которое он несет, обладает подобным свойством».

Неожиданно я почувствовал в себе какую-то предельную ясность. Вдруг все встало по своим местам. «Я хочу, – подумал я, – все время помнить этот опыт. Пусть слова моего Духовного Учителя всегда будут во мне, подобно этим горам, чтобы я жил у их подножия и не искал в этом мире что-либо другое».

5

Читатель, нам нужно получить определенный опыт, чтобы быть способными двигаться дальше. Постарайся включить свое воображение, чтобы сделать две следующие медитации.

Медитация 1

Представь, что никакого Высшего Источника мироздания нет. Ты – один в этом мире. Мир равнодушен к тебе. Поэтому ты сам должен защищать себя и добиваться всего, что тебе нужно. Погрузись хорошо в этот опыт и представь, что ты живешь с подобным чувством.

Теперь выполни вторую медитацию.

Медитация 2

Представь, что есть Высший Источник мироздания, из которого исходит энергия любви. Ты связан с этим Источником, Он внимателен к твоим желаниям. От Него в твою жизнь идет энергия любви, и ты постоянно

чувствуешь ее. Погрузись хорошо в этот опыт и представь, что живешь с этим чувством.

Что ты почувствовал, читатель? В чем разница между чувством, возникшим в первом случае, и чувством, возникшим во втором случае? Ты получил определенный опыт, сравни его с опытом других людей:

- В первом случае я чувствую грусть, печаль, во втором – радость.
- В первом случае – беззащитность, внутренний страх, во втором – защищенность.
- В первом случае хочется сражаться с другими, защищать что-то, что они у меня могут забрать, во втором случае хочется им отдавать.
- В первом случае – чувство одиночества и страха, хочется съежиться, спрятаться куда-то, не идти ни на какой контакт с миром, во втором случае – такое чувство, что весь мир мой, хочется взаимодействовать с ним, это чувство свободы и радости.
- В первом случае – пугающее сердцебиение, страх и опасность, во втором случае разлилось приятное тепло по груди, чувство комфорта и безопасности.
- В первом случае – внутренняя боль, во втором – тепло, радость, улыбка на лице.
- В первом – страх и агрессия, во втором – чувство внутренней силы и доброты.

Похоже ли это на то, что почувствовал ты?

У подавляющего большинства людей во второй медитации возникает очень комфортное чувство, в первой, напротив, – дискомфортное, неудобное. С точки зрения психологического опыта второе состояние является показателем **внутренней целостности личности**. А первое состояние указывает на **внутреннюю дисгармонию и конфликт**.

Иногда, правда, встречаются люди, которые в первой медитации испытывают позитивные чувства. У них возникает ощущение внутренней собранности, решительности, им нравится чувство противостояния, борьбы. Однако даже они, сравнивая два внутренних опыта, выбрали первый как более комфортный для себя.

О чем это говорит?

Не будем пока отвечать на этот вопрос. Продолжим внутреннюю работу.

Медитация 3

Читатель, представь, что ты живешь с чувством, будто никакого Высшего Источника нет. Это означает, что ты должен всего добиваться сам. Подумай о том, какие сценарии развернутся в каждой из жизненных сфер:

- 1) Работа,
- 2) Личные взаимоотношения,
- 3) Семья,
- 4) Деньги,
- 5) Отдых,
- 6) Здоровье.

Кратко запиши каждый из них.

Медитация 4

Представь, что ты живешь с этим ощущением идущей в твою жизнь любви из Высшего Источника, и подумай, какой результат получишь в различных сферах жизни:

- 1) Работа,
- 2) Личные взаимоотношения,
- 3) Семья,
- 4) Деньги,
- 5) Отдых,
- 6) Здоровье.

Не торопись переходить от одной сферы к другой, сначала представь, какой сценарий жизни развернется в первой сфере, затем – во второй и т. д. Запиши кратко эти сценарии.

Сравни результаты. Что ты обнаруживаешь?
Обратимся к опыту других людей:

Медитация 3

– Такое чувство, что приходится бороться с миром. Чтобы добиться чего-то, необходимо все время преодолевать препятствия. Думая о деньгах, я представил, что я буду думать о том, куда их вложить, чтобы сохранить. Ведь это я их заработал, и поэтому нужно очень тщательно их распределять. В общем, возникло какое-то внутреннее напряжение и постоянный контроль.

– В отношениях с другими я представил, что буду очень осторожен: кто знает, что от них можно ожидать. Также возникло желание возвыситься над ними, чтобы обезопасить себя. Так удобнее, чтобы использовать других в своих целях.

– В семье возникла какая-то холодность и отчужденность. Мне представилось, что каждый в семье уходит в мир, чтобы сражаться в нем, отстаивая свое право на существование, а когда все возвращаются в семью, то как будто в ней передыхают, готовясь к новым сражениям. Несмотря на то что люди в семье живут рядом, я ощутила какое-то одиночество. Люди просто сосуществуют друг с другом, не открывая себя и никого не пуская в свой внутренний мир.

– В силу того что все нужно держать под контролем, здоровье стало очень быстро расходоваться. Представилось, что изнутри стала исчезать какая-то сила, которая поддерживает здоровье. И чем больше она уходила, тем больше здоровье разрушалось. Пока все не дошло до полностью разваленного состояния.

Медитация 4

– Возникает какое-то очень большое удовлетворение от жизни, все получается, вокруг улыбающиеся люди, все тебя понимают, внутренняя гармония, радость. Когда утром просыпаешься, то хочется жить, что-то делать. Вне зависимости от того, какая погода, такое чувство, что всегда светит солнце.

– Полностью исчезает страх за будущее, я спокойно творю, ставлю перед собой самые высокие цели в различных сферах жизни. Приходит ощущение какой-то очень большой свободы.

– Я испытала очень необычное чувство. Вне зависимости от того, есть ли какие-нибудь проблемы или нет, внутри удивительное чувство покоя и гармонии. Я заметила, что в этом

состоянии я просто легко преодолеваю возникшие проблемы, совершенно не испытывая страха, что у меня что-то не получится.

– Я ощутил какое-то очень динамичное и радостное состояние. Внутри очень много разных желаний. Я ставлю перед собой различные цели, в которых реализую себя как личность. И мне удается свободно достигать этих целей – от этого приходит еще большее чувство радости. Хочется жить.

– Как руководителю мне хочется еще больше заботиться о людях. И хочется также расширять свой бизнес, чтобы поделиться этой энергией счастья со все большим количеством людей.

– Я чувствую, как во мне раскрываются все мои внутренние таланты. Реализуя их в жизни, я испытываю очень большое чувство счастья. Хочется делиться этим счастьем с другими людьми.

6

Ну, что ты скажешь, читатель? Какой сценарий жизни ты для себя выбираешь?

*ом пурнам адах пурнам идам
пурнат пурнам удачайате
пурнасьа пурнам адайа
пурнам эвавашишийте*

Таков полный текст мантры, на которую мы уже ссылались. Ее перевод звучит следующим образом:

«Высший Источник обладает абсолютным совершенством и полнотой. И все что, исходит из Него, в частности, этот проявленный мир, также обладает этими качествами. Несмотря на то что из Высшего Источника исходит множество законченных частей, Он как полное целое пребывает в совершенном равновесии».

Итак, в этой мантре говорится, что мир исходит из Высшего Источника, который обладает особой внутренней природой – **Он всегда находится в полном равновесии**. Иначе говоря, Высший Источник никогда не становится меньше от того, что из Него исходит множество энергий.

Ах, читатель, читатель, ну что ты так напряженно читаешь эти строки! Ведь они ведут тебя в пространство безграничной свободы.

Ну да, я понимаю, ты привык в жизни бегать и суетиться, считая, что сам должен защищать себя и создавать собственное благополучие. И ты видишь, как другие также бегают и суетятся, и поэтому даже не задумываешься над тем, что возможен какой-либо иной способ жизни. Но в этом древнем трактате сообщается о том, что **он существует**. Нужно просто открыться этим удивительным тайнам, о которых идет речь, и впустить их в свою жизнь.

Восприятие

Притча из дзен-буддизма

Профессор философии пришел к Мастеру дзен Нан-ину и начал спрашивать его о Боге, медитации и многих других интересных вещах. Мастер выслушал молча и затем сказал:

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.