

Геннадий Павленко

ЖИЗНЬ. Перезагрузка



Твой мир – твои правила

Геннадий Павленко
Жизнь. Перезагрузка

«Автор»

2023

Павленко Г.

Жизнь. Перезагрузка / Г. Павленко — «Автор», 2023

Каждый может ощутить себя хозяином своего мира. Эта книга о том, как найти в себе силы для изменений и сделать свой завтрашний день лучше сегодняшнего. С её помощью вы сможете вести диалог со своим внутренним Я. Психолог-практик Геннадий Павленко делится упражнениями и методиками, позволяющими отпустить себя на свободу и устремиться к своему предназначению.

© Павленко Г., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| От автора | 5 |
| Глава 1. Вернись в настоящее! | 7 |
| Ваша персональная молитва | 11 |
| Медитация «Прогулка осознания» | 13 |
| Глава 2. Я глуп, и это прекрасно! | 16 |
| Упражнение «Я глуп. И это прекрасно!» | 20 |
| Упражнение «Путешествие к самому себе» | 21 |
| Глава 3. Самый мудрый человек в мире | 24 |
| Упражнение «Как получать ответы от самого себя» | 26 |
| Медитация «Гармония во мне» | 28 |
| Глава 4. Как сдвинуть с места человека, который двигаться не хочет, или система опережающих целей | 30 |
| Система опережающего развития | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 39 |

Геннадий Павленко

Жизнь. Перезагрузка

От автора

Открою вам секрет, дорогой читатель: Ваша личная книга ждет вас с самого рождения и знает, что вы точно встретитесь. Ведь ваша половинка – это не только любимый человек, но еще и Ваши любимые мысли, о существовании которых вы, может быть, даже не подозреваете.

Возможно, эта встреча не случайна, а запланирована на Небесах? Но как узнать, что именно Небесами инициировано, а что возникло само собой? Как понять, что в нашей жизни случайность, на которую можно не обращать внимания, а что неизбежность, мимо которой проходить решительно не рекомендуется? Как разглядеть руку Небес в своей жизни? Интересные вопросы... А какие занимательные ответы!

Возможно, ответив на них, вы поймете, от чего зависит ваша судьба. Почему вы именно такой, а не другой? Почему в жизни все именно так, а не иначе? Как сделать, чтобы в будущем было именно то, чего хочется?

Вероятно, вы думаете, что в этой книге уже даны готовые рецепты и ответы? Может быть и ДА, но только не универсальные ответы «для всех», а индивидуальные – именно для Вас. «Как такое может быть? – спросил бы я на вашем месте. – Ведь книга – вещь серийная и пишется для многих». Может такое быть! Объясню, как и почему.

Во-первых, эта книга – дружеский диалог, а не напыщенный монолог автора. То есть я буду задавать вам вопросы, а вы – отвечать. Вопросы о вас, конечно же. Непростые вопросы. Иногда неожиданные, иногда необычные. И всегда о вас! Отвечая на эти вопросы, вы узнаете в себе то, что пока за семью печатями закрыто. В книге немало упражнений, поэтому наша беседа у волшебного камина будет перемежаться с полетами во сне и наяву.

Во-вторых, выбирая себе книгу, вы, скорее всего, руководствуетесь каким-то неосознанным желанием. Какую-то свою потребность хотите удовлетворить и ищете способ это сделать. Книга – это пища духовная, значит, и потребность у вас где-то в душе. А если вы свои желания не осознаете, то и ищете вы непонятно что. Смутно ясно, но не точно, верно? А давайте я вам помогу, хорошо? Думаю, и книжке будет приятно и вам удобно.

Сразу скажу, что эта книга – не про религию, хотя в названии слово «бог» присутствует. Но эта книга о вас, так как в вас бог присутствует тоже. Можно с этим спорить, не соглашаться и в упор его не видеть, но от этого суть не меняется – где-то там, на Небесах, вас любят и заботятся о вас. Откажетесь вы или примете эту заботу – решать, конечно, вам, а эта книга, возможно, одно из проявлений любви небес к тебе, Дорогой Читатель.

В книге мы много говорим о развитии способностей, талантов и интуиции. Помните: все эти темы скрывают в себе главную. Какую? **Каким** вы станете в скором будущем. Ведь вы меняетесь каждый год, а то и чаще, согласны? Значит, даже за пару лет вы изменитесь непременно. Так почему бы не сделать этот процесс управляемым и целеориентированным.

Какова цель? Она проста – чтобы завтра непременно было лучше, чем сегодня. «Сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня». Если вам этот лозунг подходит, книжку можете покупать смело.

Лозунг отличный и я его целиком и полностью разделяю. Но помните: прочтение одной, пусть и толковой, книжки жизнь не меняет. Это как лавина в горах: прежде чем с шумом съехать в долину, она годами копит в себе снежинки. По одной их заботливо ловит, складывает и массу накапливает. И наступает момент, когда на нее опускается малюсенькая снежиночка и начинается! Все трясется, пыль снежная клубом. Лавина пошла!

Жизнь меняется не сразу и неожиданно, а медленно и постепенно. Накопление снежинок для вас – это чтение книг и выполнение упражнений. И в какой-то момент «сходит лавина», человек просыпается и понимает, что и счастья у него хватает, и обеспеченным стать не так уж сложно, а очень даже легко и любовь – вот она, под боком, только бери.

Я не знаю, сколько снежинок накопил именно ты, но уверен – сход твоей «лавины» неминуем!

С Любовью,

Твой автор Геннадий Павленко.

Глава 1. Вернись в настоящее!

Японская вишня, сакура, росла в этом месте уже много лет, и успела превратиться из молодой коричневой веточки с редкими зелененькими листочками в раскидистое дерево средней высоты, покрытое множеством листьев, бодро трепетавших на ветру. Росла она в городском парке, в самом центре города. Рядом с ней пролегла дорожка, мощенная серыми в черную крапинку бетонными плитами, которая заканчивалась горбатым мостиком с красными перилами. Под мостом текла мелкая речушка. Своим журчанием она вносила дополнительные ноты в стрекот и щебетание, наполнявшие городской сад.

Сегодня сакура была в особенном настроении, ведь на ней был любимый наряд, который она доставала только раз в году: множество белых, с желтыми точками в центре, цветков украшало ее. Их аромат разносился по округе, и живущие неподалеку воробьи еще утром расселись на красных потрескавшихся перилах моста, чтобы в тишине полюбоваться этой красотой. Они сидели молча, изредка перекидываясь друг с другом. Воробьи не понимали, что их здесь держит, но почему-то были не в силах улететь.

И вдруг птицы заметили приближающийся поток людей, которые спешили на работу в ближайшее офисное здание. Стая резко взмыла в воздух и улетела. Люди шли плотным потоком. Их только что выпустил из себя автобус с ярко-желтой полоской на боку. Люди шли, разговаривали друг с другом. Почти все были в темных костюмах – и мужчины и женщины, и только один человек был одет в ярко-лимонные ботинки, белые штаны и желтый пиджак. Он, как боек среди волн, двигался вместе с толпой. И тут идущие впереди закричали остальным: «Смотрите, как красиво!» – и бросились к сакуре. Каждый из них хотел отломить себе веточку, чтобы поставить ее на рабочий стол. Возле сакуры образовалась толча, и через некоторое время самая нижняя, густая и душистая ветка была оборвана почти полностью. Остались только голые серые палки с одинокими листиками.

Сакура не плакала. Ей не было больно. В принципе, люди даже помогли ей, оборвав ветку, которую уже давно пора было отторгнуть. Но сакуре было грустно. Ее призванием сегодня было внести в душу людей красоту своим цветением. Но ни один из людей не впустил ее в свое сердце. Каждый любовался только красотой цветка, но не умиротворением и покоем, которые этот цветок создавал в его душе. Целебный бальзам красоты давала им сакура, но они не смогли его взять, потому что были заняты лишь поверхностным разглядыванием ее цветков.

«Хочу, чтобы все цветки опали, – подумала сакура, – тогда они не будут отвлекаться на внешнее, и я смогу дать им мою настоящую красоту». «Но если опадут все цветки, то и красоты, которая вносит гармонию в души людей, не будет, – возразила она сама себе. – Ведь именно цветы создают этот эликсир, без них он не существует. Что же мне делать?», – страдала сакура, не замечая человека, который остановился перед ней и молча, тихо стоял, все больше и больше чувствуя благодать, которая наполняла его душу. Целебный бальзам орошал темно-рыжие корки, прикрывающие его душевные раны, и они чудесным образом затягивались. Все тише и покойнее становилось в его душе, и через некоторое время он почувствовал тихое счастье. Он вдохнул аромат, наполняющий воздух, и пошел своей дорогой.

«Что же мне делать? – страдала сакура. – Как хорошо, как мило улыбался человек».

Как часто мы убегаем в свои мысли, не видя вокруг себя жизни. В такие моменты мы становимся не живыми, а иллюзорными. Ведь мы не замечаем, как цветы сакуры успокаивают нашу душу. Чтобы быть живым, достаточно просто вернуться обратно, вернуться оттуда, где ты находишься сейчас. А находишься ты в своих мыслях.

Ты неживой тогда, когда вспоминаешь прошлое или гредишь будущим. Ни прошлого, ни будущего в этот момент нет, но ты все равно находишься там и тогда, а не здесь и сейчас.

Проживание настоящего момента дает радость жизни, творчества, внутреннего полета и свободы. Нет ничего, кроме тебя и настоящего! И в настоящем ты не такой, каким был вчера, и не такой, каким будешь завтра. В настоящем ты – уникален. При беглом взгляде на себя ты не заметишь отличий от себя вчерашнего, но, если приглядеться, то можно заметить, что ты меняешься каждую секунду. Постоянно обновляются клетки. Кровь регулярно приносит новый кислород в мозг. У тебя периодически появляются новые мысли и идеи. А идеи меняют мир одним лишь своим появлением. Но идеи – это белая пушинка на сером фоне обычных, твердых мыслей. Ее может сдуть ветерок сомнения, и она, кружась и ныряя, улетит куда-то за горизонт.

Сомнения проистекают из особым образом настроенного взгляда в прошлое или будущее. Мы смотрим и отмечаем только неудачи в своей жизни, старательно обходя своим вниманием все то, что могло бы поколебать нашу уверенность в неуспехе. Но твоё прошлое никак не связано с тобой! Мало ли что было вчера! Вернись в настоящее. Здесь все другое, не такое, как там. У каждого из нас в прошлом были какие-то неудачи. Как без них? Кто-то разуверился в любви, будучи жестоко отвергнут любимым. Другой считает, что он никуда не годится как актер, потому что не прошел пробы. Третий отказывает себе в возможности быть писателем из-за единственного неудачного опыта. Все эти ограничения родом из прошлого. Когда-то у тебя что-то не получилось, и ты решил, что видимо и в будущем ничего не получится? А раз ничего не получится, зачем тогда стараться?

Это нечестно по отношению к себе. Да, когда-то у вас вышло не очень, но это было «когда-то». Ведь давным-давно вы и разговаривать-то не умели, не то что читать и писать. Вы меняетесь каждый день, каждый час, каждую минуту. И вы никак не связаны с тем человеком в прошлом, у которого что-то не получилось. Даже физиологически это были не вы, что уж тут говорить о психологической составляющей! Вы настоящий есть только сейчас и здесь, а не тот «кто-то», что был «когда-то» и «где-то». У вас нет прошлого, которое может вас сдерживать. И нет будущего, которое может пугать.

Ведь, с одной стороны, будущее это сила, которая мотивирует нас на движение к своей мечте. Но если ты живешь только мечтами, только в будущем, ты теряешь что-то важное в настоящем. Ты как бы постоянно, неотрывно смотришь вдаль. Но когда же ты обратишь внимание на те красоты, которые окружают тебя сейчас? Дойдя до очередной вехи в своей жизни, ты поставишь себе новые цели, опять уставишься вперед и устремишься в путь. Но ты ничего не осознаешь в настоящем! Вся реальная жизнь проходит мимо тебя, когда ты по облакам надежд шагаешь к своей мечте. А если бы ты посмотрел под ноги, ты бы увидел твердую землю, укрытую пахучими травами, над которыми трепещут листочки берез, освещенные закатным солнцем. Там, внизу жизнь. А ты над ней. Знаешь, когда ты опустишься на землю и ощутишь блаженство расслабления? Когда будешь умирать, не раньше. До этого момента ты не живешь, но перед смертью ты на одно мгновение ощутишь настоящую жизнь и поймешь, как много потерял.

Однако еще большую потерю ты понесешь, если станешь пугать себя грандиозными целями, которые кажутся тебе неподъемными из-за своих масштабов. У каждого понятие «грандиозности» свое. Может быть, для тебя необъятная цель – найти мужчину своей мечты. Или стать певцом или певицей. Какой целью ты пугаешь и останавливаешь себя? Ты даже не хочешь о ней думать, чтобы не расстраивать себя зря? На самом деле все не так сложно. Если такая идея пришла к тебе, значит, у тебя уже есть все ресурсы для ее достижения, осталось только начать и закончить. Идеи в голову просто так кому попало не приходят – для каждой есть своя определенная группа людей. Кто осуществит ее первым? А кто убьет свою идею?

Ведь не заметить, не принять и не реализовать идею означает ее убить. Сколько хороших идей ты убил? И сколько в жизни ты потерял из-за этого? Может быть, хватит?

Скажите, вы как-то представляете себе свое идеальное душевное состояние? Что было бы у вас в душе, если ваша жизнь была бы успешна на все сто? Могу предположить, что это были бы покой, гармония, тихая радость, счастье, умиротворение, комфорт...

Именно к такому мироощущению стремятся люди, когда стараются улучшить свою жизнь, сгорая на работе и изнуряя себя бизнес-гонкой. Люди верят, что, благоустроив свою жизнь, они станут счастливы. Они хотят создать себе условия жизни, которые соответствуют их представлениям о комфорте. И все это они делают для того, чтобы быть счастливым. Но скажи мне, друг, если бы ты был счастливым сейчас, ты бы гнался за нынешними своими целями? За всеми? Ты бы хотел того, чего хочешь сейчас? А зачем, если ты и так счастлив?

Наркоманы, когда уколются, могут жить в хлеву и все равно пребывать в кайфе. Это просто биохимия – у них есть доза, они в кайфе. Чем ты отличаешься от них? У них наркотик, у тебя – новый дом. Ты привязан к своим целям так же, как наркоманы привязаны к игле. И для тебя? и для них цели – источник удовольствия и только. Если бы тебе предложили легальный способ получения удовольствия, ты бросил бы то, чем занимаешься сейчас – вероятность этого равна девяноста пяти процентам! Ты бы бросил... Но чем бы тогда себя развлекал? Что было бы тебе по душе, какая деятельность тебя бы привлекла, если бы ты был счастлив? Не надо читать дальше. Остановись на этом вопросе. Если бы ты был счастлив, чем бы ты развлекал себя? Дай этой идее просочиться в тебя, как вода просачивается в песок.

Еще рано. Спокойнее.

Расслабься. Получи ответ.

Можно ли быть счастливым, не имея того, что хочется? Можно. Стоит ли быть счастливым, еще не получив желаемое? Стоит. Надо ли желать чего-то? Конечно надо, но не стоит привязываться к своим желаниям.

Привязанность к желаниям возникает оттого, что объект желания становится источником счастья. Объект желания, а не ты! Но ведь счастье в тебе. Зачем искать повод для того, чтобы быть счастливым? Ведь для счастья не надо ничего и никого, кроме тебя. А ты у себя есть. Что еще тебе надо?

А теперь представь, что ты счастлив каждый день. Просто потому, что тебе нравится быть счастливым. Ты просыпаешься утром не оттого, что надо вставать, а потому, что тебе очень хочется встать. Тебя ожидают какие-то приятные и интересные, любимые тобой дела и больше ничего. Никаких хлопот, забот и проблем. Все решено. Все уже давно сделано. Ты уже всего достиг. Остались ли у тебя какие-то внешние источники счастья, или тебе хватает своего внутреннего «ключика»?

Кстати, тот факт, что ты сейчас несчастлив и ждешь причины для счастья, может говорить о том, что счастливым ты быть не хочешь. Ведь для счастья нужно лишь твое желание! Только желание! Почему же ты не хочешь быть счастливым?

Если ты счастлив просто так, безо всякой причины, то ты свободен от привязанностей к целям и имеешь возможность выбирать по-настоящему привлекательное будущее. Ты осознаешь, что прежние источники счастья были лишь иллюзиями. Тебя властно влекут к себе цели, которые тебе по душе. Ты счастлив, и ты знаешь, как ты хочешь жить. И ты делаешь только то, что тебе хочется делать. Все остальное ты отмечаешь, как ненужное. Это есть свобода воли, свобода выбора и свобода жизни. Когда ты счастлив – ты свободен.

Допустим, ты счастлив и не гоняешься за ложными целями. Это не означает, что ты довольствуешься тем, что есть. Напротив, ты стремительно и мощно украшаешь свою жизнь тем, что тебе по-настоящему дорого, что ты действительно любишь. Ты не привязываешься к

месту жительства из-за того, что вложил в него много денег. Ты любишь перемены, потому что счастье там, где находишься ты. Ты не страдаешь по утратам из-за того, что ощущаешь нехватку утраченного. Ты знаешь, что нет ничего такого, без чего ты не мог бы жить. Ты свободен и счастлив. Ты счастлив и свободен. Нельзя сказать, что является первопричиной. Между счастьем и свободой стоит знак равенства, а не стрелка, указывающая направление движения.

Счастье в душе – источник любви. Не может любить человек несчастный. Легко любит человек счастливый. Любовь – это океан, безграничный, всемогущий и животворящий. Любовь – это созидание. Любовь – это сотворение прекрасного. Любовь – это сама жизнь. Не может человек любящий уничтожать красоту. Человек не любящий, напротив, стремится создать побольше уродства. Любовь в душе рождает желание украшать мир. Все, что отличается от любви, вызывает из небытия разрушение и смерть.

Мир красив. Творец создал его красивым и гармоничным. Такой мир можно было создать только с любовью. Любовь – основа нашего мира. Творец создал мир, в котором любовь и счастье – норма жизни. Мы создали мир, в котором норма жизни —ненависть и гнев. Но стоит ли сравнивать эти два мира?

Когда мы счастливы, мы любим. Когда мы любим, мы начинаем менять свой мир и делать его миром Творца. Мы сами становимся Творцами.

Осознай следующее: ты можешь получить все, что тебе по-настоящему нравится. Тебе стоит только начать, и у тебя все получится. Любые возможные преграды ты сможешь преодолеть легко, играючи, стоит тебе только начать. Для того чтобы поверить в это, есть один простой и мощный прием.

Когда ты встречаешь какое-то препятствие, читай свою персональную молитва.

Ваша персональная молитва

Я смогу сделать это, даже если сейчас мне кажется, что это невозможно. Я с улыбкой буду вспоминать о своих сомнениях после того, как все закончу. Несмотря на сомнения, я легко получу то, что захочу. Я буду настойчивым, гибким и творческим. Когда я буду двигаться к цели, все препятствия будут рассыпаться при одном моем приближении. Я получу то, чего хочу, потому что я – это я, и Я – Уникален!!!

Произносите свою персональную молитву, как только почувствуете любые сомнения в успехе. Обязательно проговаривайте ее про себя, при этом улыбаясь и радуясь предстоящей победе. Энергия вашей радости перевернет все на вашем пути и откроет любые двери.

Самое важное – двигаясь к цели, оставаться в настоящем. Пускай для мыслей о цели у тебя будут специально отведенные часы, а для жизни – все остальное время. Живи «здесь и сейчас» как можно чаще. Тогда тебе не надо будет через какое-то время задавать себе и окружающим непростой вопрос: «Кто жизнь мою украл?!»

Когда ты находишься в настоящем, тебя не сдерживает прошлое и не пугает будущее. И для того чтобы научиться быть здесь и сейчас, не надо долго тренироваться. Это простое и естественное человеческое состояние, свойственное каждому, просто не каждый про это помнит – вот в чем весь секрет. Поэтому время от времени надо напоминать себе о том, что жизнь идет (а не *шла* и не *будет идти*), и стоит в нее вернуться.

Скажи мне, сколько раз ты терял наслаждение от секса, потому что в голову приходили мысли о работе или чем-то еще, может быть, и важном когда-то, но не в данный момент? Сколько раз, гуляя по лесу, ты автоматически говорил себе: «Да, красиво», – и шел дальше, погруженный в свои мысли?

Не надо делать два дела одновременно. Для каждого занятия есть своя пора. Этот принцип относится и к мыслям тоже. Делая утреннюю гимнастику, стоит наслаждаться своим телом, получать удовольствие от упругости собственных мышц, а не от мыслей о вечернем свидании. Вечера сейчас нет, есть лишь утро!

А на прогулке в лесу стоит наслаждаться красотой природы, а не своими мыслями. Дрожащая, бледно-зеленая изнанка листа даст тебе гораздо более полный душевный комфорт, чем дребезжащий на поясе телефон.

Когда люди из города приезжают отдохнуть в лес, они обычно собираются в большие компании. Берут с собой множество вещей, музыку, еду. Они приехали на природу. Зачем? Они хотят отдохнуть. Тогда для чего они тащат с собой городские вещи, городские знакомства и городской ритм жизни?

Зачем нужны друзья, когда ты едешь на природу? Что они могут сделать для тебя, когда ты приехал насладиться жизнью леса? Друзья хотят разговаривать, пить, смеяться и слушать музыку. Но разве может музыка, несущаяся из маленькой, пластмассовой коробки, сравниться с шумом леса? Разве может суета пикника дать больше, чем общение с лесом или морем?

Ритм жизни города быстрый, жесткий и суетный. Природа живет в другом измерении. Если шум улицы заставляет нас бежать, то шум леса позволяет расслабиться и никуда не торопиться. Если город буквально душит нас запахом гари и поднятой колесами пыли, то лес обволакивает мягким ароматом трав, земли и нагретых на солнце листьев. Если взгляд на загруженный проспект заставляет злее стиснуть руль, то трепет листвы вызывает безоблачную, расслабленную улыбку.

Мы дети природы. Скученная городская жизнь сжимает нас в комок, а получасовая прогулка по лесу расправляет каждую клеточку. Живая природа нужна нам, но не как место для поедания шашлыков, а как пространство для неторопливой, молчаливой прогулки.

Любое место – это атмосфера. В офисе атмосфера деловая, в кафе вечером соблазнительная, в клубе ночью драйвовая, а в лесу – природная. Она спокойна, гармонична и красива. Природа красива. Вы это хоть раз замечали? А чувствовали? А часто вы позволяете себе почувствовать красоту природы? Ведь ваш внутренний диалог почти никогда не прерывается. Вы почти постоянно ведете разговоры с кем-то внутри себя, часто создавая в своем воображении неразрешимые проблемы и неразрубаемые узлы. Ваш ум постоянно отвлекает вас от себя. А ведь когда вы приезжаете в лес, вы оказываетесь в шаге от встречи с самим собой. От встречи со Счастьем...

И все же жизнь в городе – это наша жизнь. Не надо из него никуда переезжать в поисках красоты. Надо делать красивым место, где ты живешь. Даже если ты переезжаешь куда-то по необходимости, подумай, что сделаешь ты красивого для нового места жительства?

Обычный город какофонично действует на человека. Месиво улиц, людей и машин заставляет человека дергаться в заданном ритме. Человек привыкает к этому и ему кажется, что он двигается сам. Но это не так. Человек может жить в этом ритме, потому что этого требует среда обитания, но природа может дать человеку совсем другой опыт.

Чтобы получить этот опыт, и стоит отправиться в лес. Вперед, на поиски неизведанного!

Итак, вырвавшись из круговорота повседневных городских дел, вы оказались в лесу. Найдите тропинку, которая поманит вас шумом листвы, запахом разнотравья и мерцанием солнечных узоров и идите по ней. Сначала вы будете почти бежать, потому что будете помнить, куда вам надо вернуться. Но зачем? Сейчас там нет ничего, что значило бы для вас больше этой одинокой, спокойной прогулки по лесу. Там, куда вы спешите, нет самого главного человека: там нет вас. Для вас сейчас важны именно эти мгновения, а не те, что наступят в будущем.

Чтобы лучше понять, о чем я говорю, представьте себе, что ваша прогулка по извилистой лесной тропинке – путь к месту вашей казни. Вот идете вы, а сзади двенадцать человек с винтовками, которые сейчас вас расстреляют над обрывом, и упадете вы на зеленый луг, усыпанный красными тюльпанами. Это будет красиво, но вы этого не увидите. Представьте, как бы вы смотрели на то, что вас окружает. С какой жадностью вы бы впитывали в себя ароматы, шумы и краски! Вы наслаждались бы каждой секундой! Но в жизни вы привыкли наслаждаться годами. Жизнь кажется вам длинной, почти нескончаемой. Но это не так. На самом деле жизнь заканчивается быстро и внезапно – вне графика. Тогда, когда только-только начинаешь настоящему осознавать, что означает слово «жизнь». Но...

Я бы не хотел, чтобы вы закончили так. Именно поэтому я пишу свои книги, провожу тренинги и ставлю спектакли. На мой взгляд, жизнь дана нам для того, чтобы мы максимально полно реализовали свои таланты, свое призвание, при этом оставаясь счастливыми и любящими каждую секунду, каждый миг.

дываете, тем отчетливее осознаете себя. Вы чувствуете все свое тело целиком, от пяток до макушки. Вы чувствуете каждый палец на ногах и натяжение кожи на щеках.

В этот момент вы как будто мысленно переноситесь в то, что разглядываете, и как бы становитесь им. Вы чувствуете свое тело по-новому. Затем ваше внимание обращается на человека, стоящего на дороге, и вы видите его обращенный в себя. И вы задаете себе спокойный вопрос: кем он будет, этот человек, когда станет тем, кем ему суждено стать?

И вы спокойно ждете ответа на вопрос, заданный внутри себя в спокойствие и тишину, всматриваясь в то, что видите, спокойно, легко, бодро. А ответ кувьркается где-то в вас, превращается, трансформируется, обогащается тем, о чем вы когда-то мечтали, но забыли... И вы отпускаете его, дозреть до своего времени... А сами, видя перед собой человека, который смотрит на вас и, отделившись от того, чем были сейчас, оказываетесь рядом с этим человеком, который неотрывно смотрит на что-то.

Вы спокойно и уверенно, осознавая свое знание всего, смотрите на человека, смотрящего на очень понятный и доступный его пониманию символ, а затем переводите свой взор на этот символ и задаете себе вопрос: о чем этот символ говорит этому человеку? Что хорошее он означает для него? Как этот символ ассоциируется с вспомненной вами давней мечтой? И вы спокойно стоите, иногда ощущая вращающийся в вас вопрос, не замечая тех подробностей, которыми он оброс...

И заметив, что у человека появилось какое-то знание о чем-то важном для него, вы как будто переноситесь в свое тело. И в этот момент все три знания соединяются в вас в одно прозрение.

Вы внезапно для себя замечаете и охватываете взором пришедшую недавно идею. Вы видите некоторые подробности и большие фрагменты, и можете охватить ее целиком, и эта идея рождает в вас чувство радости и восторга. Сначала – едва заметные. Может быть, вы до сих пор их не замечали, но сейчас, когда обратили внимание на свои ощущения и даже на миг остановились на этом месте _____, вы можете почувствовать в центре груди щеко-чуцие, теплые, желтые покалывания. Они могут нарастать быстрее или медленнее по мере осознания идеи о себе, появившейся у вас, при этом оставаясь бодрым и спокойным. И только заметив изменения своего дыхания, связанные с разрастанием приятного чувства в груди, вы начинаете улыбаться. Сначала немного, затем шире. Улыбнитесь. Вы – Прекрасны!!!

А теперь возьмите листок бумаги и запишите то, что вы осознали о себе, позволяя тексту выливаться таким, каким он будет из вас исходить. Расслабленно и пассивно наблюдайте за своей рукой и пальцами, которые будут рождать удивительные слова. Может быть, вам захочется нарисовать какой-то рисунок, который будет напоминать вам о вашей идее в тот момент, когда вы читаете эту строчку с отчетливо видимыми черными буквами на белом фоне...

Остановитесь здесь.

Вдохните...

Выдохните...

Вдохните...

Выдохните...

Возьмите ручку и бумагу. Запишите ваши мысли по поводу путешествия, которое вы совершили. Это важные мысли, и они вам пригодятся в будущем. Вы еще не знаете, как и когда, но обязательно пригодятся. Так что отпустите свою руку, и пускай она сама запишет поток вашего сознания...

Жизнь – это прогулка по лесу, а не хлопоты у костра в приготовлении шашлыков. Шашлыки, конечно, привычнее, но жизнь-то... одна!

Нам мешает быть живым наши иллюзии относительно того, как нам нужно жить. И иллюзии частенько становятся для нас жизнью. Иллюзии охватывают наше прошлое – мы называем их воспоминаниями. Иллюзии захватывают наше будущее – мы делаем их мечтами и затем целями. И это нормально. Нормально помнить прошлое и думать о будущем. Ненормально, когда иллюзии захватывают настоящее. Тогда человек воспринимает не себя, а выдуманный им сказочный персонаж.

В своей сказке о себе он мудрый отец отличного, крепкого семейства, живущий в собственной благоустроенной квартире в окружении обожающих его родных и близких и работающий на интересной и хорошо оплачиваемой работе. Таким он представляет себя, когда идет по улице. Люди же со стороны видят совсем другого человека: в стоптанных ботинках, в старой курточке и коротковатых брюках. У него блуждающий потерянный взгляд, и видно, что он находится в мечтах.

Да, он создал себе свои иллюзии, чтобы не замечать удручающе-конкретного настоящего. Он убежал в выдуманный мир, чтобы умереть в уверенности, что прожил хорошую и счастливую жизнь. Но мы-то знаем... А впрочем... Что, собственно говоря, мы знаем? Только то, что мы придумали себе о нем. А какой он – этого не знает никто, кроме него. Но он этого узнавать тоже не хочет. А может быть, не знает, что это можно узнать?

Глава 2. Я глуп, и это прекрасно!

Ум – это средоточие абсурда. При оценке фактов ум использует принципы, которые в него встроило общество, не осознавая ограничивающее действие этих принципов. Строя свои рассуждения на основе фактов, ум может сделать множество выводов, каждый из которых будет противоречить другим. Ни один из выводов, которые сделал ум, нельзя назвать правильным, даже если кажется, что он логичен.

Ум – это инструмент влияния общества на нас, и он всегда с нами. Обществу нужны умные люди, потому что они социально адаптированы и не лезут, куда не надо. Ум – это наша тюрьма. Почему? Да потому, что общество никогда не заботилось о людях, а только встраивало в них сдерживающие принципы и убеждения. Ум вреден тем, что он тонко, незаметно и привычно ограничивает нас. Можно сказать, что быть умным – значит быть удобным обществом. А как вы думаете, обществу нужны мудрые люди? Я думаю, нет. Мудрые люди уже не подвластны никаким официальным структурам, а значит – выходят из-под влияния общества, тем самым ослабляя его.

Быть умным – значит получать ответы на свои вопросы путем логических рассуждений, оперируя при этом знаниями, полученными в результате жизни в обществе.

Быть мудрым – значит получать ответы мгновенно, обращаясь не к уму, а к своей интуиции, которая связывает нас с нашей Мудрой и Идеальной Сущностью.

Мы интуитивно знаем ответы на все вопросы, но ум не хочет воспринимать их, так как они не похожи на то, что знает он. Незнакомые уму ответы подрывают его уверенность в собственной правоте, и он защищается. Защита состоит в неприятии всего нового. Чтобы стать Мудрым, нужно убрать эту защиту, а значит – убрать ум. Мудрый человек находится в состоянии «не ума».

Когда мы обращаемся за советом к уму, мы просим совета у самого лживого существа на свете. Ум лжив. Он может логически обосновать любое злодеяние, потому что все можно связать со всем. При помощи ума можно смотреть футбольный матч, глядя только на одну половину поля: ум достроит недостающие связи между невидимыми игроками, и у вас в голове сложится полная картина игры. Но соответствует ли она тому, что происходит на самом деле? Нет. Это все догадки ума.

Ум может объяснить все, но это ничего не дает, потому что дело не в объяснениях, а в результате. А результатом обращения к уму будут сомнения при выборе ответов. Уму свойственно сомневаться, именно потому, что он может связать любой факт с любой причиной, и поэтому получает большой спектр мнений.

Логика – это игрушка, которая позволяет опровергать или доказывать любой тезис. Но именно логичность мешает нам быть интуитивно правильными, то есть находить идеальные решения мгновенно, без раздумий.

Интуиция – это свойство Сущности. У вас наверняка бывало так, что вы решали какую-то сложную задачу мгновенно, без мысленных усилий? Решение всплывало у вас в голове вдруг, сразу и полностью. Это и есть проявление Сущности, а соответственно – интуиции. Сущность не мыслит, она получает ответы. Откуда? Этого я не знаю. Не все можно объяснить, так как всегда есть непознаваемое. Мы можем только чувствовать это интуитивно.

Ум частенько проигрывает соревнование с интуицией, но не хочет признавать это. Одно из предназначений ума в том, чтобы обосновывать правильность наших взглядов, мнений и суждений. Ум постоянно оценивает происходящее: правильно – неправильно, плохо – хорошо, нравится – не нравится. Все это – от ума, который предпринимает жалкие попытки занять позицию верховного оценщика. Жалкими я считаю их потому, что логика всегда основана на

опыте, который ум получил в процессе жизни. А опыт у каждого разный, поэтому каждый ум и оценивает происходящее со своей колокольни.

От этого и возникает множество полярных мнений, суждений и разного рода глупостей. Любой ум до последнего убежден в правильности своей позиции, и переубедить его очень сложно. Ведь если ум хоть на миг усомнится в верности своей точки зрения, он потеряет опору, поэтому он постоянно самоутверждается. Единственное, что может помочь выйти из-под власти ума, это развитие интуиции.

Вчера я смотрел по телевизору бокс. Дрались афроамериканец и белый боец из Англии. Перед началом боя диктор задался вопросом: кто же из них победит? О чернокожем спортсмене он сказал, что у того практически нет стиля, и он действует, в основном, интуитивно. А говоря о белом бойце, диктор отметил, что он ведет бой по четкой схеме и именно в этом его преимущество. «Кто же победит?» – повторил свой вопрос диктор. Я сразу понял, что рассуждать тут нечего, потому что уму с интуицией тягаться бессмысленно. Так и получилось. Белый боец пытался предугадать действия противника, а его оппонент просто скакал по рингу и наслаждался происходящим. А происходящее заключалось в том, что он расстреливал белого боксера из любых положений, всегда при этом попадая в цель. В конце концов его оппонент сдался. По-другому и быть не могло.

Мудрость интуитивна. Она похожа на капли дождя на воде. Ни одна капля не связана с другой, но все вместе они образуют завораживающую своей идеальностью картину. Как каждая капля дождя образует самодостаточную систему расходящихся от нее кругов, так и каждый ответ Сущности самодостаточен и полон. В интуитивном ответе Сущности есть все, что нужно для осмысления поставленного вопроса. Сущность бесконечно мудра, потому что она есть Бог, который создал все, что есть, а значит, ранее Сущность создала самоё себя. Это как квантовый скачок: квант рождается из пустоты, для своего появления, не используя никакие ресурсы. Он появляется сам из себя. Это волшебство, магия, мистика.

Наверное, эта мистика и придает жизни аромат. Ведь если бы все было описано наукой и сведено к формулам, жить было бы просто скучно. Все уже известно, открывать больше нечего. А зачем тогда жить? Мистическая феерия дает нам сладость открытия, познания неведомого, и все равно мы знаем, что большую часть мы не знаем. Это чудесно!

Сущность необъятна так же, как необъятна Вселенная. Но ум не может объять необъятное, поэтому он утверждает, что необъятного не существует. Это все равно, что говорить: «Сан-Франциско нет, потому что я его сейчас не вижу». Получается, что мир заканчивается горизонтом, а дальше нет ничего, пустота...

Ум не может понять суть вещей, как это может сделать интуиция, а может только интерпретировать данные, полученные нашими несовершенными органами чувств. Сколько на Земле людей, столько и умов. И каждый из них убежден в своей правоте. Пять миллиардов умов горят желанием доказать друг другу истинность своих выводов. Какой из них будет истинным? Даже физики согласны с тем, что наше представление о мире – это только один из возможных способов описать сущее. Один из возможных!

Ум – это лишь помощник Интуитивной Мудрости. Мудрость – это способность воспринимать все сразу, целиком и полностью. Если ум позволит себе увидеть то, что видит Мудрость, то это целое он сможет потом дробить на части и разбираться в том, как они соединяются друг с другом.

Такое восприятие – от общего к частному дает возможность верно интерпретировать факты. Ведь когда мы рассматриваем картину, мы сначала видим ее целиком и только потом обращаем внимание на частности. Почему же, размышляя над более сложными темами – взаимоотношениями людей, предназначением, – мы начинаем с мелочей? Это не мудро – это умно.

Охватите взглядом всю свою жизнь, от начала до конца, и вы сразу осознаете, к чему приведут ваши сегодняшние действия и мысли. Это даст вам возможность моментально испра-

вить все, что вас не устраивает. Но если вы начнете эту работу с мелочей (с какой-то ссоры, с какого-то решения), вы сразу запутаетесь. Движение от общего к частному – мудро. От частного к общему – умно.

Упражнение

«Интуитивные ответы»

Если у вас не получается легко, спонтанно, когда хочется, входить в состояние интуитивной пустоты и расслабленности, пошлите перед сном запрос своей Сущности.

Вам наверняка знакомо состояние, когда вы еще не спите, но уже и не бодрствуете? Когда дневные хлопоты уже отошли на второй план, а сон еще на подходе, мы переходим в такое состояние, когда ум уже не думает, но еще продолжает мечтать, то есть раскручивать перед нашими глазами неуправляемые сцены (это похоже на сон). Вот именно в это момент можно перейти в осознанное состояние, то есть состояние, когда ум не работает.

Для этого немного мысленно взбодрите себя, встряхните, чтобы вы почувствовали ясность сознания. Затем просто перестаньте рассматривать предлагаемые вам картинки. Пусть они крутятся перед вашими глазами, перестаньте смотреть на них, и они уйдут. Это так же, как перестать разговаривать с надоедливым собеседником – замолчали и все. Он немного потреплет, а потом тоже успокоится.

Проверьте свое тело. Найдите напряженные мышцы и расслабьте их, одну за другой....

Здесь важно не провалиться в сон, поддерживать ясное состояние сознания. Для этого почувствуйте в теле бодрость. Просто вызовите это чувство, отдав властное повеление своему телу. Захотите почувствовать себя бодро – и все. Не надо говорить себе «я бодрый, я бодрый». Просто своим желанием вызовите состояние бодрости, и оно придет. Представьте, что вы захотели пить, подошли к холодильнику, открыли его и выпили темного, пузырящегося и шипящего кваса. Так же и здесь. Для вас просто и естественно удовлетворять свои желания, касается ли это кваса или чувства бодрости.

В какой-то момент перед вашими глазами появится пустота, что-то бесформенное, потом могут опять возникнуть картинки, затем они опять пропадут. Именно эти моменты пустоты, между фантазиями-картинками, и есть состояние «не ума».

Теперь можете задать свой вопрос, дав ему отправиться в эту пустоту. Сделайте это без напряжения, просто дайте возможность своему вопросу отойти от вас. Будьте похожи на рыболова, который смотрит на поплавок и ничего не делает. Он просто находится здесь. Поплавок виден отчетливо, в голове пусто... Так и у вас: состояние осознанное, ясное, в голове пусто...

В этот момент важно суметь заметить ответ, который появится. Сам ответ будет нетривиальным, и будет в форме какой-то метафоры, поэтому замечайте любые визуальный проявления, которые придут к вам из пустоты. В какой-то момент вы осознаете, что ответ у вас уже есть. Это чудесное мгновение – только что не было ничего, пустота, и вдруг в пустоте материализуется ответ. Ответ возник из ниоткуда. Его не было нигде, и вдруг он появился.

Здесь ключевое слово «ВДРУГ». Это очень важно. Мы привыкли, что «вдруг», ничего не бывает. Для каждого «вдруг» можно найти причину, послужившую его появлению. Но с интуицией этот метод не работает. Интуиция, а именно с ее помощью с нами общается наша Сущность, работает ВДРУГ.

Поэтому, как только вы осознали, сразу встаньте, удерживайте в голове ответ и идите его записывать. Пишите так, как будет писаться, не вовлекая в это действие ум, так как он начнет пытаться логически осмыслить ответ. Но еще рано. Время логики еще не пришло. Запишите так, как запишется, с ошибками, с неточностями, с разорванными предложениями. Это все не важно. Потом вы разберетесь в том, что написали, используя ум, а пока – не пользуйтесь им.

Интуиция возникает там, где есть пустота. Ум работает там, где есть вещество. Ум не может работать в пустоте. И когда поэтому он наполнит пустоту содержимым, тем, что знает, интуиция уйдет, как ушла пустота. В этом вся фишка – в пустоте.

Я так много говорил о «вредоносности» ума, что может создаться впечатление, будто я призываю вообще от него отказаться. Это не так. Ум нужен, чтобы общаться с людьми. Ум помогает разговаривать на языке логики, понятном всем. Даже для того, чтобы написать этот текст, мне пришлось перевести Мудрость метафор в логичность причинно-следственных связей.

Ум может отправной точкой движения к Мудрости. Для начала интуитивного пути, требуется осознать тот факт, что в путь надо отправляться. Разговаривая с вашей логикой, я наращиваю связь с вашей интуицией именно через разговор с умом на его языке.

Цените свой ум, но не позволяйте ему управлять вами. Пусть он будет вашим слугой, а вы – его Хозяином.

Чтобы стать Мудрым, станьте глупым.

Для того чтобы ум стал вашим слугой, вам стоит почаще чувствовать себя глупым. Ощущение собственной глупости означает, что вы разъединили ум и себя.

Мы можем быть настолько же мудры, насколько совершенен Бог. Я не говорю сейчас о религии, я говорю о чем-то, что выше нас. Вы можете использовать любые подходящие вам синонимы слова «Бог» – Высший Разум, Универсум и т.д.

Бог не может быть умным, потому что, если бы он создавал Вселенную умом, он не смог бы просчитать все системные связи. Вселенная была создана разом, вдруг. Можно только РАЗОМ создать ВСЮ картину Мира, и тогда она будет совершенна. Если создавать ее по частям, то ошибки во взаимодействии этих частей будут неизбежны. А во Вселенной ошибок нет.

Умом нельзя создать ничего нового, потому что ум отталкивается от старого. Если до создания Вселенной не было ничего, то на основе каких старых фактов ум мог бы ее создать? Вселенную создал не ум. Вселенную создал Безумный, интуитивно Мудрый Бог. И сейчас эта могучая сила находится внутри нас, но ум и общество создают преграды для нашего доступа к этой Мудрости.

Упражнение «Я глуп. И это прекрасно!»

Для того чтобы стать мудрым, почувствуйте себя глупым, то есть «не обнаруживающим ума». Ваша задача – дать возможность чувству глупости проявиться как можно сильнее. Прочитайте тезис и расслабленно попытайтесь охватить взглядом всю ситуацию, при этом не используя ум, а действуя только интуитивно.

Итак, тезис:

Муж бросил жену с 2-мя детьми после 25 лет брака и ушел к молодой любовнице. Бывшей жене денег не дает.

Ваша задача:

Доказать, что муж прав, и вообще он хороший человек, максимально подробно обосновав эту точку зрения. Можете выложить свои аргументы в чат https://t.me/gennadij_pavlenko_chat, чтобы мы все вместе могли насладиться множеством нестандартных взглядов. Именно такой обмен разными мнениями, которые рождаются у вас в результате выполнения этого упражнения, и даст нам возможность нырнуть вглубь себя, к своей Мудрости. Главное, не надо пугаться, будьте смелыми.

А сейчас я предлагаю вам упражнение, которое по своей силе может сравниться с хорошим сеансом психотерапии.

Найдите для себя время и место, где вы можете быть один (одна) и где вам никто не помешает. Прочитайте нижеследующий текст, чтобы понять последовательность действий и методы расслабления, а затем начинайте выполнять упражнение, вспоминая то, что прочитали. Где-то под рукой держите текст – при необходимости вы сможете время от времени заглядывать в него.

Возможно, у вас получится совершить путешествие, пока вы будете МЕДЛЕННО и расслабленно читать текст медитации. Медленно и расслабленно... Осознавая то, что происходит внутри вас...

Упражнение «Путешествие к самому себе»

Сначала закройте глаза, расслабьте тело и вызовите состояние бодрости с помощью волевого приказа своему телу. Просто захотите бодрости, и она появится.

А теперь я предлагаю вам обратиться внутрь себя, чтобы посмотреть на свой ум. Необычное предложение, правда? Пусть некоторая часть вашего внимания останется здесь, на этих строках, а большая часть обратится внутрь вас. Просто перенесите внимание вглубь, как бы заглянув в себя любым удобным для вас способом. При этом вам не надо представлять, как выглядит ваш ум. Вам нужно просто смотреть и воспринимать то, что будет к вам приходить.

Например, сейчас, когда вы смотрите на страницу книги, вы не стараетесь его увидеть, вы просто его видите. Ваши глаза просто воспринимают то, что находится перед ними. Может быть, вы также слышите какие-то звуки за окном... Чувствуете сиденье под собой... Гладкость книжной обложки...

Если сейчас вы поднесете книгу поближе к глазам, то увидите, что поверхность бумаги – шероховатая. Издалека вы эту шероховатость их не замечаете, чтобы разглядеть, нужно наклониться поближе. При этом вы не стараетесь придумать, как должна выглядеть бумага. Вы просто разглядываете. Это разные подходы – разглядывать и воображать, как это должно выглядеть.

Рассматривая, вы пассивны и только более внимательны. Воображая, как это должно выглядеть, вы придумываете что-то свое, но это не то, что есть на самом деле. Разглядывая ум, просто смотрите на то, что есть, без всякого напряжения, иначе ум сам придумает вам свой образ, за которым вы не разглядите искомое. Продолжайте спокойно читать и смотреть вглубь себя... Не торопитесь, все произойдет само собой. Только направляйте свой мысленный взор и все.

Если у вас возникают яркие картинки, отвлекающие вас, просто не обращайтесь на них внимания, так же, как вы не отвечаете на неинтересные письма, и через некоторое время картинки пропадут сами собой. Произойдет это потому, что они не будут получать вашу энергию, которая требуется для их существования. Их место не будет ничем заполняться. Там не будет ничего. Это непривычно. Пустота, которая останется на месте картинок, позволит вам увидеть ваш ум. Это произойдет не сразу, но и не через неделю. Будьте спокойны, у вас все получится, потому что уже тот факт, что вы читаете это упражнение, говорит о том, что вам это нужно и вы к этому готовы. Ведь ничто не происходит просто так.

Через некоторое время у вас возникнет какое-то представление о своем уме. Оно появится постепенно, как появляется разноцветный берег из серого тумана, когда подплываешь к нему на катере. Постоянно осознавайте свое состояние – вы бодрствуете, вы наполнены энергией, и вы расслаблены, спокойны. Вы – в сознании, а не засыпаете. И как только ум появился, обрадуйтесь! Да-да! Похвалите себя – это Успех! У вас получилось! Просто улыбнитесь себе, и эта благодарность отзовется в вас мощной волной радости и блаженства.

Вы можете рассмотреть поближе то, что появилось перед вашим мысленным взором. Как выглядит ваш ум? Какой он формы? Какого цвета? Какая у него поверхность? Пощупайте ее мысленно. Каков он на ощупь – прохладный или теплый? Мягкий или твердый? Гладкий или шероховатый? Не торопитесь, все произойдет само собой. Только направляйте свой мысленный взор и все.

Изучив ум, разглядев его, потрогав, отодвиньте его в сторону, спокойно и расслабленно, чтобы открыть то, что он за собой скрывает. Сейчас вы соприкасаетесь с тайной. Тайной существования, тайной создания, тайной Вселенной и вашей Жизни. Это чудесный момент.

Это мистика. При этом оставайтесь пассивны, лишь иногда прилагая необходимые мыслительные усилия. Отодвинули ум, и все, опять пассивность...

Когда вы уберете ум, возможно, сначала вы увидите лишь пустоту. И это нормально. Двигайтесь туда, прямо вперед, как будто вы полетели в пустоту. И через некоторое время вы с удивлением обнаружите впереди, среди пустоты какой-то проход. Я не знаю, каким вы его увидите, ведь вы – Индивидуальность.

А теперь смелее, вперед! Может быть, читая этот текст, вы уже что-то видите, только еще не осознаете, что именно. Тогда прямо сейчас, глядя на страницу, мысленно заметьте: что происходит в вас? В какой точке путешествия вы находитесь? И, читая этот текст, осознавайте, как ваше внутреннее путешествие разворачивается независимо от вас, но в верном направлении...

Смотрите: впереди неяркий свет. Может быть, он ярко-желтый с красноватыми вкраплениями, может быть, других желтых оттенков... Отправляйтесь к нему, вперед, спокойно и равномерно, прилагая к этому столько усилий, сколько нужно для движения – ни большие, ни меньшие.

Заметьте: свечение становится все ярче, и ваше лицо чувствует тепло, исходящее от этого света. Кожа отвечает легким покалыванием... Ваша скорость чуть увеличивается и внезапно вы оказываетесь в пространстве, наполненном огоньками – белыми, цветными. Некоторые из них горят ярко, другие мигают и выглядят бледными... А прямо перед вами в пустоте висит огромный пламенный шар, поверхность которого двигается и испускает в пространство огромные желтые языки. Это Солнце.

Посмотрите направо, налево, вверх, вниз... Звезды... Языки туманностей бледно-синеватых оттенков... Найдите где-то недалеко от вас планету ярко-синего цвета, с поверхностью, изрезанной белыми заплатками. Это Земля. Заметьте, как солнце блестит и дробится на множество сверкающих точек, отражаясь от поверхности океанов.

Почувствуйте радость и любовь, как человек, который вернулся в любимый дом после долгого отсутствия. Начинайте снижаться, направляясь к поверхности... Скорость может быть любая, главное, чтобы вам было приятно и вы могли с удовольствием разглядывать и темно-синий океан, и темно-зеленые массивы лесов, и белое покрывало облаков, и загибающийся горизонт, и звезды, окружающие этот великолепный шар... Смотрите, наслаждайтесь: это ваш Дом. Ваш любимый и единственный дом...

Почувствуйте, к какому месту Земли вас потянуло, и отправляйтесь, ведомый своим желанием. Чем ближе к этому месту вы находитесь, тем сильнее вам хочется оказаться там... Спускайтесь ниже, ниже... Обратите внимание на город, раскинувшийся под вами. Может быть, его прорезает река, или он окружен морем, или со всех сторон окутан лесом, который изрезан нитками дорог. Чувствуйте свое усиливающееся желание...

Спускайтесь еще ниже: вот вы уже можете разглядеть отдельные дома, людей, машины, спешащие по улицам. Ваше желание найти что-то, чего вы еще не знаете, направляет вас к одному из домов, и приближаетесь к нему, не понимая, почему оказались именно здесь... А может быть, вы уже поняли, где оказались.

Проникайте в квартиру, прямо через стену. Вы это можете, это легко для вас... Кого вы видите? В этом человеке, сидящем с книгой в кресле, вы узнаете себя. Посмотрите, как он расслаблен, как ясна его голова, как он внутренне молчалив и спокоен...

Прямо сейчас, когда вы являетесь мистическим существом, чего бы вы хотели пожелать ему? Что хотели бы ему подарить? Может быть, это будет пожелание удачи, счастья и радости? Может быть, вы подарите ему творческую энергию, которую сейчас можете черпать прямо из пространства? Может быть, вы добавите ему интуиции или чего-то еще? Сделайте это прямо сейчас. Наполните его этим. И неважно, как именно вы это сделаете.

А теперь начните приближаться к нему, и в какой-то момент окажетесь в его теле, осознавая, что сейчас вы вернулись к себе. Вы стали самим собой. Почувствуйте радость и счастье! Мысленно возрадуйтесь тому, что вы совершили такое большое путешествие и нашли себя. Вы Маг! Вы Волшебник! Вы самый Мудрый Человек на свете! Вы Уникальный, и поэтому вы можете делать все, что захотите, и все у вас получится. Я не знаю, что вы чувствуете сейчас. Многие люди ощущают мощную волну жизненной энергии и бодрости. Может быть, вам хочется встать, подвигаться, попрыгать. Может быть, вы захотите вскинуть руки вверх, как Победитель, и крикнуть во весь голос: «Я Уникален, и поэтому я могу все, что захочу!»

Радуйтесь, пойте, делайте что хотите. Празднуйте свое возвращение к себе. Почувствуйте, что ваше сознание расширилось до невообразимых пределов, и вы можете осознавать суть вещей и явлений. Ваша голова ярко-ярко-ярко светлая. В глазах ярко-ярко светло.

Прочитайте про себя, уверенно, четко, следующие слова: «Огромной, колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Колоссальная энергия созидания вливается в миллиарды нервных клеток головного мозга. Сразу, одновременно вливается колоссальная энергия созидания. Огромная энергия быстрого-быстрого развития вливается в миллиарды нервных клеток. Все мои умственные способности быстро развиваются. Быстро активизируется мое мышление. Оно становится все более быстрым, все более энергичным. Усиливается память. Он становится все более яркой, все более сильной память. В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия созидания. В мозговые механизмы вливается колоссальная энергия быстрого развития. Я рождаюсь человеком большой, огромной духовной силы. Я рождаюсь все более творческим, жизненным и живым человеком, потому что я — божественная сущность, которая в такой форме хочет прожить эту жизнь в празднике и в радости».

Если вы пугаетесь думать по-новому, знайте, это пугаетесь не вы, а ваш ум. Он боится, что новый взгляд разрушит его построения, его верования и иллюзии, даже если они глупы и ошибочны. Можно сказать, что ум помогает нам утвердиться в своих взглядах, убеждениях и принципах. Ум помогает нам логически обосновать, почему ошибаются те, кто думает на так, как мы. Ум помогает нам замечать ошибки других, не замечая при этом собственных упущений. Ум останавливает наше развитие, потому что не хочет развиваться. Ведь развиваться – значит становиться Мудрым человеком. Но в этом случае ум теряет свою власть. А власть она как сладка!

Ум похож на стоячую воду в болоте. Мудрость – это живой и могучий Океан.

Чувствовать себя глупым – прекрасно. Надо только осознавать, что это не вы, не ваша Сущность чувствует себя глупой, а ваш ум понимает, что он глуп. Только осознание этого факта дает возможность стать самим собой, стать Мудрым.

Ум не может знать всего на свете, потому что он не может получить всю имеющуюся в мире информацию, которая во многом является плодом таких же умов. Поэтому ум постоянно требует умных книг и новых знаний. Уму всегда мало. Ему мало, потому что изначально он глуп, и он пытается с помощью знаний стать умным. Это невозможно. Ум не может стать умным, потому что даже скорость его работы ограничена. Ум работает медленно, хотя нам кажется, что он работает быстро. Но это лишь оттого, что мы еще не осознавали моментальность ответов Сущности. Если хотите, слушайте совет: свое время стоит уделять тем книгам, которые помогут вам открыть свою интуитивную Мудрость. Я чувствую, что мои тексты могут выступать в роли проводника к Мудрости, хотя и я всего лишь Ученик...

Будьте Мудрыми, а самое главное, помните, что все вышесказанное – это лишь один из множества способов рассказать о том, что я осознаю. И далеко не самый лучший.

Глава 3. Самый мудрый человек в мире

Недавно я гулял по лесу и присел посидеть у ручейка. Закурил... Небо синюшее, воздух – звенящая тишина, и только плеск ручейка добавляет ритм жизни. Покурил, бросил бычок в воду. Он упал в центральную струю, и его понесло, завертело. Где-то его притапливает, где-то ударяет о камешки, где-то гонит вперед... На повороте ручейка бычок попал в небольшую заводь, где вода водоворотится и затягивает все с поверхности в глубину, чтобы потом вытолкнуть в стороне. Бычок закрутился в водовороте и ушел под воду. Вынырнул в стороне, и его прибило к берегу.

Мне казалось, что он навсегда останется в этой заводи, и я уже хотел было подняться, чтобы вывести его на середину ручейка. Но тут водоворот опять его подхватил, закрутил, затянул вглубь и через мгновение бычок вынырнул уже на середине ручья. Его опять заныряло по волнам, и он отправился в путь.

Я представил себя этим окурком. И сначала мне стало грустно. Я был стройной, белой сигаретой, а стал скрюченным, почти раздавленным окурком.

Когда закончилась его жизнь? Тогда, когда он выполнил свою миссию? Когда я скурил эту сигарету? Нет, его жизнь в этот момент только началась. Когда он был сигаретой, он не был бычком.

Его жизнь закончилась, когда он попал в заводь, которая, казалось бы, не пускала его дальше? Нет, та же вода, которая была его тюремщиком, вынесла его на середину, и он продолжил свой путь.

Закончилась ли его жизнь, когда его оттеснило от стремительного потока, и вынесло в заводь? Нет. Когда он опять вернулся на середину ручья, он продолжал жить, пусть даже его несла другая вода.

Как относится бычок к этим фактам в своей короткой жизни? Никак. Он просто плывет, и вода несет его сама. Бычок даже не знает, куда он попадет, это знает вода.

Жизнь – это река без берегов и без края. Нет, скорее даже Океан. А мы – волны на его поверхности. Океан знает, для чего ему нужна та или иная волна, и он знает, куда эта волна направляется. Волны часто не знают, что они волны. Они не знают, зачем они нужны Океану. Они не знают даже, что Океан есть, потому что они всегда в нем и привыкли к своему окружению. Океан жизни для нас – как воздух. Чтобы понять, что воздуха нет, нужно оказаться в безвоздушном пространстве. Но пространство, где нет Океана, найти нельзя, поэтому мы не можем почувствовать подобный контраст.

Часто волны пытаются проявлять самостоятельность и плывут туда, куда, как им кажется, надо плыть. Но с чего они взяли, что это верное направление?

Океан, если волна проявляет характер и пытается направиться куда-то в сторону, всегда возвращает ее на место могучим, любящим шлепком. Часто волны воспринимают этот шлепок как злой удар судьбы, но на самом деле это лишь любящая рука поддержки. Как вы узнаете, куда вам нужно плыть, если вы не знаете, что вам предназначил Океан?

Я говорю, что сначала надо впустить в сознание, осознать ту мистерию, которая зовется Океаном. Сначала надо почувствовать себя в этом. Следующим этап – почувствовать себя Волной. Потом – осознать, куда и зачем волна направляется. И в конце – зачем она нужна Океану. Финальный, мистический этап – понимание того, зачем Океан нужен ей. Вот примерная последовательность шагов развития разума Волны. Если эти шаги не пройдены, то все ее метания будут пресекаться Океаном.

Моя миссия – высекать искру, которая зажжет пламя. Моя жизненная задача – помогать людям осознавать свое предназначение. Моя жизненная цель – создать такое направление в

современных психотехнологиях и мистицизме, с помощью которого люди могли бы проникать в свою суть и осознавать свое жизненное предназначение.

И мы не будем торопиться. Не может первоклассник пользоваться для решения задач формулами десятого класса. Сначала он должен созреть. Я созреваю. Вы созреваете. Мы созреваем.

Многие люди пытаются активно формировать свою жизнь. Они верят, что эти действия принесут пользу. А я говорю, что сначала нужно дать возможность проявиться своей Сущности, и только тогда можно влиять на жизнь.

Стратегия наших действий в жизни сейчас очень проста: если то, что с нами происходит, нам не нравится, мы пытаемся эту ситуацию изменить. Если же ситуацию мы изменить не можем, мы меняем свое отношение к ней. Если же ситуация нас устраивает, мы спокойно плывем дальше.

На первый взгляд, это правильная жизненная стратегия. Но правильной она кажется только до тех пор, пока мы не задаемся вопросом: на каком основании мы решаем, какая ситуация для нас хороша, а какая нет? На каком основании мы решаем, когда пора начинать что-то делать со своей жизнью, а когда суетиться не стоит?

Принцип оценки ситуаций тоже достаточно прост: мы сравниваем то, что имеем, с тем представлением, которое у нас есть, и на основании сравнения делаем выводы, а затем предпринимаем какие-то действия. Но задавались ли вы вопросом: откуда у вас взялось внутреннее видение того, чего вы хотите в жизни? Не сформировано ли это видение культурой, вашими родителями, СМИ?

Тут нужно говорить о двух уровнях сознания: разум – то, что сформировано культурой, – и «не разум». «Не разум» – это то, что не подвластно влиянию общества. Это то, что находится глубоко внутри нас. Это – наша Божественная Сущность. Это истинные мы.

Наша настоящая Сущность знает, что для нас плохо, а что хорошо. И если мы с ней советуемся, что те ситуации, которые разуму представляются ужасными, для сущности частенько будут оказываться благоприятными.

Когда мы, пользуясь разумом, пытаемся оценить какую-то ситуацию и на основе этой оценки выработать какие-то решения, мы попадаем в ловушку страхов, предрассудков, убеждений и глупых принципов. Нельзя *разумно* решать проблемы, это против природы Человека.

Сущность безмерно мудра, она знает ответы на все вопросы. Сейчас, когда я пишу это письмо, я в какой-то момент становлюсь Сущностью и получаю ответы, а в другой момент становлюсь «разумом» и по мере своих сил эти ответы перевожу в значки на бумаге. Смысл от такого перевода, конечно, меняется, но Божественная Суть в тексте остается, потому что я поддерживаю состояние «полого бамбука», на котором играет Бог.

Когда мы ищем ответы в себе, открываем себя для своей Сущности, мы получаем гораздо более мудрые ответы, чем те, которые в силах дать нам наш разум. Чтобы найти ответ на любой свой вопрос, обратитесь к себе. Еще буквально двадцать минут назад я не знал того, что написал выше, но я вошел в состояние «незнания» и через некоторое время ответы появились сами собой.

Вы тоже можете получать ответы от самого мудрого человека в мире – от себя. Для этого вам стоит перестать искать их разумом и обратиться к высшему. И это высшее находится в вас.

Иногда это бывает сложно, потому что трудно утихомирить свои внутренние голоса, которые наперебой вам что-то советуют, чем-то пугают, от чего-то предостерегают.

Чтобы решить любую проблему и получить ответы на любой вопрос, вы можете сделать следующее упражнение.

Упражнение «Как получать ответы от самого себя»

Сначала осознайте, что вас тревожит. Это может быть что угодно, но вам нужно задействовать разум, чтобы вербализовать это. Сформулируйте свою проблему примерно в такой форме: «Меня беспокоит, что...»

Дальше вам нужно сформулировать вопрос. Это можно сделать примерно так: «Я хочу найти выход из /ситуация/... Я хочу разобраться с тем, как /сделать что-то/...»

Важно, чтобы ваши формулировки не были отрицательными. То есть «я не хочу», будет неправильно. Правильно будет «я хочу».

Сядьте удобно, расслабьтесь... Глаза не закрывайте... Смотрите в одну точку... Мысленным взглядом, лениво, без действия, пройдитесь по своему телу и расслабьте как можно больше напряженных мышц. Для этого каждую напряженную мышцу сначала сильно-сильно напрягите, а затем резко отпустите.

Внутренние голоса попросите какое-то время общаться вне вашего сознания. Так им и скажите: «Пожалуйста, пообщайтесь друг с другом без меня». Если это не работает, мысленно постепенно уменьшите громкость этих голосов и потом вообще выключите звук. Каждый раз, когда какой-то голос прорывается, опять выключайте звук. Так же с внутренними картинками – покрутите ручку яркости и сведите ее на нет.

Пусть внутри вас царят темнота и безмолвие... Через некоторое время вы заметите слабо теплящийся желтоватый свет. Пусть он делает то, что хочет, а вы спокойно, без всякого напряжения, задайте тот вопрос, который сформулировали в начале. И мысленно, без всякого напряжения, отправьте его вглубь себя... Может быть, вам даже представится в какой-то форме, как ваш вопрос опускается «на глубину»...

А теперь ждите... Продолжайте выключать голоса, если они еще звучат, и убирать яркость картинок, если они появляются.

Скоро вы получите ответ. Это будут не слова, это будет какая-то визуальная метафора, которая покажется вам бессмысленной. Не надо критиковать и сомневаться в осмысленности полученного ответа. Вы получили самый мудрый ответ, но вы его еще не поняли. Это другой уровень мышления и другие объемы информации – здесь все в виде метафор.

Поэтому так же расслабленно продолжайте созерцать то, что все отчетливее и отчетливее проявляется перед вашим внутренним взором. Если появляется критик, выключайте его и спокойно ждите.

На все реагируйте спокойно, даже лениво. А чем вам дергаться, если вы знаете ответ на любой вопрос?

Можете мысленно задать себя вопрос: «Как то, что я вижу сейчас, связано с тем вопросом, который я задавал(а)? Что означает полученный мной ответ?»

Задайте эти вопросы и ждите.

Наступит момент, когда вам покажется, что прошла вечность, а вы так и ничего не получили, что это все ерунда и напрасная трата времени.

Не поддавайтесь этому искушению. Время ничего не значит. Какие-то пять, десять минут ничего не решают для вас.

Потом ваша внутренняя картинка начнет трансформироваться, искривляться, мутировать... Это ваша Сущность подстраивает ответ под ваш уровень развития. Ваша Сущность, заботясь о вас, делает ответ все более и более простым. Таким, чтобы вы могли его понять. И в какой-то момент наступит... Понял! Вот оно что!!! Вы это почувствуете. Придет чувство яркого, внезапного осознания чего-то.

Все, ответ есть.

*Теперь запомните ваше внутреннее видение максимально отчетливо и подробно. Если вдруг, решая вашу жизненную задачу, вы почувствуете какие-то препятствия, сомнения, усталость, апатию, вспомните это видение, погрузитесь в него, и вы с удивлением обнаружите, что в вас влились новые силы, откуда-то появилась уверенность и пришло ощущение **ПОБЕДЫ!***

Это лишь один из возможных способов получения ответа на свой вопрос. Моя задача – служить проводником между Жизнью и вами. А ваша задача – задавая вопросы, использовать этого проводника.

Мне в последнее время очень нравится следующий прием: когда я ложусь спать, я обычно медитирую на какую-то определенную идею. Что это значит? Все просто.

Медитация «Гармония во мне»

Берется, например, идея «гармония во мне...». Я воспроизвожу ее про себя, и передо мной встает образ гармонии. Он может быть статичным, может меняться и быть похожим на кино, но это всегда образ гармонии. Я знаю об этом, потому что чувствую гармонию в себе.

Также я знаю, что мое сознание, точнее, фокус моего сознания – штука неустойчивая, и если я не буду его контролировать, то через некоторое время я с удивлением обнаружу, что я уже не медитирую на «гармонию в себе», а размышляю о том, что значит гармония, а затем плавно перехожу к правильному питанию, а потом еще дальше...

Вам знакомо это? Да? Думаешь о чем-то, а затем оказывается, что думаешь уже не о том. Словно ты стекаешь незаметно для себя в другое измерение, в другую мысль. Знакомо? Так вот, когда медитируешь перед сном, незаметно для себя, можно стечь в хаотичные мысли «о разном», которые затем превратятся в сон. Я много раз просыпался утром и понимал, что опять заснул, вместо того чтобы быть осознающим.

*Поэтому я придумал один способ, а затем уже вычитал где-то, что он придуман давно, еще пять тысяч лет назад. Так вот, **я наблюдаю за тем, кто медитирует на «гармонию в себе».** Я как бы вижу, ощущаю себя чем-то, что никак не связано с телом, наблюдающим и теми мыслями, которые он наблюдает. Как будто я смотрю со стороны на кого-то.*

Когда я становлюсь этим «мета-наблюдателем», наступает чрезвычайно ясное состояние сознания, словно стоишь на вершине горы и сквозь прозрачный, невидимый воздух разглядываешь долину, зелеными волнами уходящую к горизонту, а в этот момент энергия буквально распирает тебя во все стороны. Кажется, что вот-вот взмахнешь крыльями и будешь лететь, лететь...

Так вот, тренируясь в «мета-наблюдении», я научил себя не сваливаться, не стекать, не сползать, не растворяться в мыслях, которые хаотично «падают» со всех сторон, а концентрироваться на чем-то одном. Очень полезный навык в творчестве. Если ты придумываешь что-то, то тебя не отвлекают посторонние мысли.

Когда я стал пользоваться этим методом, я стал замечать, насколько сбивчиво, непоследовательно и хаотично бывает мое мышление. Тоже самое я замечаю и в других людях рядом.

Например, недавно с хорошими людьми планировали новый тренинг он-лайн. Наша задача была придумать сценарий. Я засекал, сколько времени мы действительно размышляли-фантазировали над сценарием, а сколько трепались на темы, которые подбросило нам наше «сползающее» мышление. Вот моя статистика: из 300 минут времени, около 250 минут был треп, и лишь минут 50 – работа «по теме». Я бы был спокоен, если бы треп наводил на новые идеи. Но нет! Он приводил куда угодно, но не к решению нашей задачи. Вывод: стоит тренироваться в осознанном наблюдении и «мета-наблюдении». Упражнение по осознанному наблюдению я даю в ознакомительном курсе «вспомнить все» (вы можете найти его в моей первой книге). А описание мета-наблюдения перед вами – поднимите глаза выше. Главное, не засните!

И еще одно. Медитация на идею и размышления об идее – это разные вещи. Медитация на идею – это фиксация или на чувствах, связанных с идеей, или на образе, вызванном этой идеей, или на том и другом вместе. Если вы зафиксируете свое внимание на самих словах (например, «гармония во мне»), то результата не будет. В самих словах нет никакой силы. Сила есть в образах и чувствах, которые наполняют эти слова. Например, фраза: «Зеленый, резной колышущийся листочек маячит у меня в окне». Когда вы читаете эти слова, замечаете, как в воображении у вас возникает картина? Рождаются какие-то чувства к этому образу? Все это есть. Просто надо это заметить.

Так вот, медитация на идее – это медитация на образах и чувствах, вызванных этой идеей. Сила в образах и чувствах.

Глава 4. Как сдвинуть с места человека, который двигаться не хочет, или система опережающих целей

Эта глава – о способе мотивации, который одинаково подходит и детям, и взрослым, в том числе, и тебе, любимому, конечно же...

Дети – самые лучшие наши учителя. Хорошо тем, у кого они есть. И пусть пока расслабятся те, у кого их нет. Не придется увидеть себя в «честном зеркале».

Пришло мне письмо от хорошего человека, который озабочен воспитанием сына. Заметил он, что тот не любит думать, не любит ничего делать, а любит только играть в компьютерные игры.

Кстати, если у вас детей нет или вам эта тема не актуальна, на место ребенка поставьте любимого или себя. Все идеи останутся актуальными. А сколько вы в себе нового откроете!

Мой друг (назовем его Максимом), решил заключить с сыном договор, согласно которому того поощряли бы за хорошие дела и наказывали за нехорошие.

Написал он мне письмо с просьбой добавить к его договору что-то от меня. Я прочитал их соглашение. Вроде бы нормальный договор. Если ребенок, например, посуду помыл или уроки сделал, он получает поощрение. Если он не делает чего-то описанного в договоре, то, соответственно, чего-то лишается.

Вроде бы все правильно, но сижу я, читаю и чувствую, что что-то не так. Чего-то в этом супе не хватает.

Итак, Максим хочет, чтобы ребенок делал те дела, которые он может и, более того, обязан делать, чтобы быть полезным семье.

В семье мы любим ровно до тех пор, пока семье полезны. Как только пользы от нас не остается никакой, любовь сразу прекращается. В этом смысле семья – сообщество взаимопользных людей. И это нормально, так как, на мой взгляд, главная функция семьи – помогать друг другу становится сегодня лучше, чем вчера, богаче, чем вчера, счастливее, чем вчера. Если семья, то есть наше сообщество, по тем или иным причинам этого не дает, приходит время задуматься над тем, что стоит изменить в такой семье.

Ребенок, увлекающийся только играми, для семьи бесполезен. Покажу на грубой, но точной аналогии. Почему многие люди заводят себе собак? Потому что щенок, когда он маленький, «ну такой милашка»! Кругленький, смешной, сопит, носиком холодным в ладонь тыкается, в шейку лижет. Чудо! И люди, очарованные этой прелестью, приносят ее к себе в дом.

В этой связи не вспоминается одна история. Гуляю я как-то по аллейке со своим беленьким бультерьерчиком, а навстречу мне бабушка идет. Ведет на поводке очаровательного лохматого веселого щенка кавказской овчарки. Для тех, кто не знает: взрослые собаки этой породы по пояс взрослому человеку и злые до безобразия.

А бабушка эта идет, мне так счастливо улыбается и на ходу говорит, что вот, мол, завела и она себе собачку. Надо заметить, когда я со своим бультерьером занимался, учил его меня понимать, она с таким удовольствием за нами наблюдала, что у меня еще тогда возникло ощущение, что собачку она скоро себе заведет. Но я думал, что она заведет, как все бабушки, какую-нибудь лохматую болонку. А тут – на тебе, кавказская овчарка! А бабуля, надо заметить, мне еле до груди достает. Рост у меня 180.

Я объяснил ей, что ее ждет. Она меня не поняла. В общем, через какое-то время иду я по аллейке, вдруг с грохотом распахивается дверь подъезда, и из нее вылетает здоровенная кавказская овчарка, а за ней, на веревке, кто бы вы думали? Правильно. Наша бабушка. По пути она цепляется за столбик и таким образом пса останавливает. Вот вам и кругленький милый щенок. Зачем бабушке такая собачка? Зачем людям ребенок?

Собака – это масса хлопот и минимум пользы: гулять, кормить, чесать, развлекать, отгонять от стола и так далее, и тому подобное. В раздел «польза» можно включить мифическую возможность защиты от бандитов на улице. Так для этого ее еще дрессировать около года нужно – не каждый выдержит. Чтобы собакой можно было гордиться, ее действительно надо воспитать. А что такое воспитание? Это не что иное как передача нашего характера воспитуемому. Соответственно, если вы видите тупую, непонятливую собаку, то можете предположить, какой у нее хозяин. А если вы видите глупого, ленивого, неуклюжего ребенка, можете делать выводы относительно его родителей.

Родители, конечно, этого факта замечать не хотят, но фактом он от этого не быть перестает: воспитывая детей, мы передаем им свой характер. Они наше зеркало, и очень точное зеркало. С него убрано все, что скрывает суть нашего характера. Это зеркало показывает все очень точно. Поэтому нашему Максиму стоило бы задуматься, что в нем есть такого, из-за чего его ребенок вырос таким, и начинать «перевоспитание» с себя.

От выросшей собаки пользы нет никакой, одни хлопоты. И люди были бы готовы избавиться от этой обузы, но совесть не позволяет. От ребенка, который вырос, но не приносит семье никакой пользы, тоже хотелось бы избавиться. Многие родители гонят от себя эту мысль, но она возвращается.

На самом деле избавиться родители хотят от самих себя. Ведь в ребенке они видят свое отражение. Так что попытка заключить с ребенком договор, который мотивировал бы его стать лучше – это неработающая схема, так как родитель при этом не меняется сам, но ожидает изменений от ребенка. Судите сами: если Максим, например, захочет, чтобы сын утром делал зарядку, он не сможет этого требовать, если не делает ее сам. Так? Соответственно, если он хочет, чтобы сын увлекался чем-то, кроме игр, ему самому надо чем-то интересоваться, причем так, чтобы сын видел какие-то результаты папиных увлечений.

Результат в нашем случае – это конкретная польза для семьи. Если ты, к примеру, любишь читать и узнаешь новые идеи, то привноси эти идеи в свою семью, и пускай завтра твоя семья будет лучше, чем сегодня. Этот же принцип можно применить и к телевизору, газетам, кино – да к чему угодно. Какая польза для семьи, для тебя от всех этих увлечений? Как они делают твою жизнь лучше? А если не делают, то зачем они нужны? Может быть, заняться чем-то, что улучшит твою жизнь?

А если ты, прочитав книгу, идею узнал, но в семью не принес, и с помощью этой идеи жизнь семьи лучше не сделал, то твое увлечение чтением сродни игре в компьютерные игры и запрещать ребенку в них играть ты не можешь. Ведь сам ты занимаешься тем же – ничегонеделанием. Ты лентяй и балбес, и сын у тебя вырос лентяем и балбесом. Неприятно, но правда.

Часто люди говорят: «Я читаю, чтобы отдохнуть». Но ведь и ребенок может сказать: «Я играю, чтобы отдохнуть». От чего он устал? А вы от чего? От работы, от семьи, от себя? И он тоже устал. От школы, от вас, от жизни. Ему же скучно жить, так же, как и вам. Он же не знает, зачем вообще нужна вся эта жизнь, поэтому он пытается получить ответ на этот вопрос от вас.

Он смотрит, как живете вы, и пытается для себя обосновать, почему так жить правильно. Ведь вы же родитель. вы не можете быть «неправильным»! И обоснование он, конечно, находит. Может, не в семь лет, но лет в пятнадцать он любое свое действие сможет обосновать так умно, что не подкопаешься. Вы тоже умеете придумывать такие обоснования. А это значит, что вы постоянно обманываете своего ребенка. Вы придаете многозначительность самым пустяковым занятиям для того, чтобы показать их значимость. Ребенок у вас этому учится. Стоит ли удивляться, что он играет в игры? Он копирует вас!

Он ленив, потому что ленивы вы. Он ни к чему не стремится, потому что так живете вы. Он глуп, потому что...

Нет, все не так? Знаю: вы работаете. Зачем? Чтобы прокормить семью. Зачем? Чтобы была? Зачем семье быть? Чтобы страна крепче была? Нет. Семья нужна вам для того, чтобы

удовлетворять ваши потребности в сексе, стирке белья, готовке, если вы мужчина. В сексе, в защищенности, в удовлетворении материнского инстинкта, если вы женщина.

Семья нужна вам для себя. Вы живете для себя. И это очевидно. Ведь ребенка вы родили для себя, а не для него. Вы родили ребенка, потому что захотели ребенка, а не потому что, этого захотел он. Так? Значит, для себя. Потом уже вы обосновали его появление на свет и нужность вам, но в действительности это была лишь «игра со щенком». На самом деле ребенок вам не нужен.

Если бы вы не были так разочарованы жизнью, если бы вы не пытались скрыть от себя, что считаете жизнь бесцельной штукой, если бы вы не боялись голодной старости, вы бы в жизни не завели ребенка лишь по одному желанию. Вы бы оценили свою готовность его иметь. Вы оценили бы, что вы можете ему дать. Вы бы взвесили, будет ли он счастлив в жизни, а для этого посмотрели, счастливы ли вы сами. Тогда вы родили бы ребенка для него самого.

Если вы родили ребенка, чтобы быть счастливым, вы родили его для себя. Рожать надо тогда, когда вы счастливы, и рожать для того, чтобы научить быть счастливым его. Это рождение для него, а не для себя.

Ребенок неосознанно видит и чувствует, что вы живете для себя и, понятное дело, вовсе не собирается напрягаться и жить для вас. А именно этого вы от него и требуете, когда пытаетесь заставить выполнять домашние дела. Он что, домработница что ли? Наймите себе домохозяйку и пускай делает то, что вам не делать нравится – и вся проблема. Что, денег нет? А зачем ребенка родили? Ведь он тоже вырастет человеком без денег. Вы его этому научите. Вам его не жалко?

Это правда, и дети эту правду видят, но еще не могут сформулировать, но эта правда отбивает у них всякое желание любить вас. Трудно любить человека, который завел тебя для себя и требует, чтобы ты его обслуживал. Был бы ребенок взрослым, он бы просто ушел от вас. Он это и сделает, когда вырастет.

Давайте вернемся к договору, который попытался заключить со своим сыном наш герой. Чего не хватало в договоре? Движения вперед. Максим одержим благородной идеей вырастить из лентяя и нахлебника хорошего человека. Предположим, что сам Максим изменился в соответствии с идеями, изложенными выше. Вот тогда придет пора меняться и ребенку. Чего именно мы от него хотим? Сначала надо разобраться с этим.

Мы хотим, чтобы он был полезен семье. Польза может заключаться, например, в том, что он станет ходить за хлебом, мыть за собой посуду и чистить зубы вечером. Сейчас он этого не делает. Руководствуясь логикой Максима, мы назначаем ему плату за выполнение этих дел: если делает, он ее получает, если нет – получает наказание, то есть чего-то приятного лишается. Все правильно? Нет. И вот почему: если мы сейчас назначим плату за делание этих дел, то, когда мы захотим, чтобы он делал что-то еще, нам придется за это «еще» также назначить плату и, скорее всего, большую, чем за нынешние дела. Ведь те дела будут новыми! От ребенка потребуются напряжение. Это глупость, конечно, нет ничего сложного в том, чтобы сходить в магазин, но система мотивации, которую придумал Максим, обычные дела делает необычными, сверхделами, просто подвигами каждый день!

Максима можно понять. Был лентяй, а тут вдруг в магазин начал ходить. Максим доволен собой любимым – у него так здорово получается воспитывать несмышлениша, что он, конечно, счастлив. А ребенок доволен тем, что ему, например, дали денег на интернет-салон. Ребенку безразлична польза. Он еще не думает так. Он озадачен получением прибыли. Таким образом, Максим загоняет себя в угол. Если он захочет чего-то добиться от сына, ему придется платить за любое его действие. Сын со спокойной душой может этого требовать. Ведь Максим сам создал такую систему мотивации.

Казалось бы, и ладно, и платили бы, лишь бы делал все, как надо, но... Ни для кого не секрет, что люди – существа ленивые. Если в жизни присутствует хоть какая-то стабильность

и достаток, зачем рваться куда-то вперед? Зачем? Ведь, в принципе, для нормальной жизни и так все есть.

Дети в отличие от взрослых не ленивы. Они просто не понимают, зачем все это надо делать. Они знают, что если не сделают чего-то, их накажут, но потом-то все равно полюбят и сделают сами. Догадываетесь, будет ли ваше чадо стремиться сделать что-то новое, если ему и без того хватает на игры, мороженое и т. п.?

Хорошая идея – сделать из ребенка Человека – превращает его в потребителя, озабоченного только тем, как выбить из родителей пару лишних червонцев. Дети ведь очень быстро учатся, и мораль для них еще не существует, поэтому стать потребителем для них – пара пустяков, особенно если родители все для этого сделали.

Что делать?

Применить систему мотивации, которую я назвал «Система опережающего развития». Интересно получилось: назвал, а потом вспомнил, что подобное уже применялось – у стахановцев.

Система опережающего развития

Итак, нам, например, нужно, чтобы ребенок мыл за собой посуду, убирал свои вещи и ходил за хлебом. Мы хотим, чтобы он это делал каждый день. Мы заключаем с ним договор (то есть договариваемся о взаимопонимании). В договоре сказано, что в нашей семье принято быть полезными. Польза папы в том, что он... Далее идет пример пользы, приносимой папой. Но это не должно быть зарабатывание денег! Это обязанность папы, причем самая маленькая. Польза папы – в строительстве семьи, в ее каждодневном улучшении. Польза мамы в том, что мама, создает в семье уют, любовь и нежность. Польза Сережи (допустим, так зовут нашего сына) в том, что он помогает маме и папе приносить свою пользу тем, что моет за собой посуду, ходит за хлебом и убирает свою одежду. Для нашей семьи это нормально и нам это нравится. Подразумевается, что Сережа за это не получает никакой особой платы. Это **принято** в нашей семье. Если мы делаем то, что принято, мы не прыгаем каждый раз до потолка! Это – обычные дела!!!

Этим пунктом договора мы перечислили то, что хотим иметь в нашей семье в ближайшее время и всегда в будущем (и имеем сейчас).

Далее перечисляем, что хотим иметь скоро и за что мы намерены платить. Но, обратите внимание, платим мы не за выполнение этих дел, а за то, что человек предпринял усилия и изменил свои привычки. Например, он не убирал за собой ботинки, а тут начал убирать. Это можно считать маленьким подвигом. Изменить привычку сложно. И это – реальная учеба человека, реальное улучшение себя, которое должно вознаграждаться, если мы хотим, чтобы человек завтра был лучше, чем сегодня. Мы платим не за делание новых дел, а за обучение самого себя. Это очень важное примечание!!!

В данном пункте договора мы пишем что-то вроде следующего: «В нашей семье принято сегодня быть лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня. Для этого мы постоянно и с любовью учим себя любимого разным делам, изменяем свои привычки для того, чтобы наша семья становилась все краше и счастливее. На ближайшее время планы нашей семейной учебы следующие: 1) _____; 2) _____; 3) _____ (можете вписать здесь свои планы).

Наша благодарность человеку, который хорошо учит себя, будет следующая: (указывается размер платы нашему любимому Сереже или папе, или маме).

Если наш любимый Сережа (папа или мама) не учит себя, то есть не делает нашу семью лучше, мы его все так же любим, но только уже Сережа (мама, папа) платит нам за это.

И еще одна важная идея: размер «штрафа» должен быть гораздо весомее, чем размер вознаграждения. Изменение привычки должно быть дешевле, чем ничегонеделание. Изменение привычки требует какого-то размера усилий. Эти усилия можно оценить в А единиц. Если я этих усилий не прилагаю, то моя плата за это должна быть $A \times 10$. И я буду понимать, что мне дешевле научить себя, чем лениться.

Самое важное в договоре следующее: после того, как Сережа (папа или мама), научили себя чему-то, они перестают получать плату. И это правильно. Мы ведь платим за учебу, а не за выполнение этого дела. Таким образом, чтобы получить какие-то бонусы, Сереже (папе или маме) захочется еще чему-то себя научить. Не захочется?

А для этого есть еще пункт в нашем семейном договоре: «В нашей семье принято сегодня становиться лучше, чем вчера». Тот, кто не живет так, может со временем стать не членом нашей семьи, а просто жильцом (если его сейчас из семьи нельзя отправить в другую жизнь), или быть не в нашей семье (если это человек взрослый и с ним можно распрощаться, не мешкая долго). Он же взрослый, сам за себя отвечает! Он сам выбрал жить так, как у нас не принято, поэтому пускай идет и живет там и так, где ему хочется.

В общем и целом, такая система внутрисемейной мотивации закладывает основы нашего лучшего будущего, где у нас все больше и больше любви и счастья, и все меньше и меньше горестей и несчастья.

А ребенку мы приносим просто неопенимую пользу, выполняя тем самым свою семейную обязанность – быть полезным ребенку. Мы учим его учить себя, учить постоянно. Постоянно стремиться завтра быть лучше, чем сегодня. Ведь если в жизни человека нет роста, то есть спад и деградация. Жизнь так устроена, что живое существо может или расти, или умирать. Третьего не дано.

Еще одна польза для ребенка заключается в том, что мы приучаем его мыслить системно, то есть видеть последствия своих действий. А во взрослой жизни это поможет ему быть успешным.

Мыслить системно – это значит видеть «как наше слово отзовется». Я сегодня обиделся, это задело Машу. Завтра Маша встретит мужчину, который будет ей улыбаться, потому что он хочет ее заполучить, а она подумает, что он всегда такой и никогда не обижается, как этот придурок (то есть я) и уйдет от меня. Нет! Лучше я не буду на Машу сегодня обижаться!!!

Я сегодня поленился сделать дело X, это значит, что через неделю у меня не сделается Y, а это значит, что не будет сделано A, B, C, а это значит, что я не поеду следующим летом в Италию. Многим людям системного мышления не хватает, поэтому они не могут увидеть результаты своих сегодняшних действий или бездействия в отдаленной перспективе.

Многие люди останавливают себя и не дают своей жизни улучшаться очень простым способом. Они не заглядывают в будущее. Они живут сегодняшним днем и старательно отводят глаза от дня завтрашнего. Они не замечают, что завтра у них все станет хуже, чем сегодня. И этому есть вполне вещественные доказательства: одежда изнашивается, любимый разлюбит, квартира будет требовать ремонта, а денег будет не хватать, так как зарплата останется прежней. Люди не видят своего завтрашнего дня, и сегодня они довольны. Но наступает завтра, и они осознают, что все плохо. Они предпринимают какие-то меры, исправляют ситуацию и опять утыкаются в день сегодняшний. У них опять все приходит в упадок. Они опять все ремонтируют.

Этот принцип жизни похож на семейную жизнь с человеком, которые привык раскидывать свои вещи: разбросает их везде, а потом убирает. День–два все чисто, а потом опять все зарастает грязью. И он опять прибирается. И все равно в квартире устанавливается тенденция к загрязнению, а не к чистоте. И, что самое интересное, свою уборку он возводит в ранг героического поступка: «Я столько грязи выгреб», – говорит он, делая большие глаза. При этом он, конечно, не видит, что сам эту грязь и создал. Ему бы научить себя поддерживать чистоту, а не «сражаться» за нее.

Можно сделать глобальный вывод и сразу протестировать свою жизнь: если у вас есть привычка всё откладывать до последнего, то, скорее всего, в вашей жизни есть тенденция к ухудшению, и, когда все становится уж очень плохо, вы начинаете исправлять ситуацию.

Возвращаемся к нашему договору. Еще раз подчеркну: если мы сейчас работаем над тем, чтобы ребенок научил себя делать каждодневные дела, то поощрения, например, небольшие суммы на карманные расходы, вводим за учебу себя делам, которые – **ВНИМАНИЕ!!! – в перспективе станут каждодневными**. Это очень важно!

Сейчас уровень участия нашего чада в делах семьи крайне низок. Мы хотим его повысить. Но, когда мы его повысим, мы же не остановимся на этом? Конечно, нет! Мы захотим, чтобы он делал то, о чем мы сегодня и не мечтаем, например, пылесосил квартиру. Сам! С удовольствием! Без напоминаний!

Это ключевая идея, и она является сутью «Системы опережающего развития». Мы хвалим за то, что завтра станет нормой жизни. Когда это счастливого завтра наступает, мы пересматриваем наш договор и то, за что хвалили вчера, делаем нормой и вводим новые критерии

для похвалы, которые послезавтра опять станут нормой. И в перспективе мы имеем идеального ребенка! Система наказаний, естественно, следует за системой поощрений. При этом помните, что хвалим мы не за сами дела, а за обучение себя. Помните?

Главная сложность, которая будет подстерегать моего друга, заключается в следующем: очень трудно удержаться и не дать «конфетку», когда ребенок начал делать то, что он вчера не делал. Да, вчера мы договорились, за это ничего не давать. Но он сделал! Такой молодец! Вот тебе конфетка! Расслабились. Если после долгой жизни «с проблемами» наступает светлая полоса, норма кажется благодатью и... вся система рушится! Наслаждаемся тем, что получили сегодня, забывая о том, что мы должны и хотим иметь это каждый день. И, расслабляясь, теряем полученное уже завтра. Почему? Потому что нет развития. Чтобы стабильно получать приятный результат, надо каждый день двигаться вперед. Ведь то, что сегодня нас восхищает, завтра становится уже привычным, и опять становится видно, что на самом деле мы не получили ничего особенного. Мы расслабились и перестали двигаться дальше. Наше дело застыло и откатилось назад. Мы оказались там, где начинали.

Вам это ничего не напоминает? «Завтра с утра я начинаю новую жизнь! Буду делать зарядку». Делаю зарядку день. «Ура! Я молодец!» Второй день. Хорошо. Пять дней. Нормально. Десять. Прекращаем делать. Кайфа уже нет. Не делаем зарядку месяц. Откатываемся на прежний уровень. Спыхватываемся. Начинаем делать. Опять останавливаемся. И так всю жизнь!

Я называю это «архетип раскайфованности». Это правило, лежащее в основе человеческого характера: получил, покайфовал, кайф пропал, перестал делать то, что делал для его получения, перестал получать, спыхватился и – все заново.

Мы, люди, существа ленивые. Нам нужен пряник спереди и шило сзади. Именно поэтому жизнь многих людей «похожа на тельняшку», как они сами говорят. Наличие в жизни «черных полос» как раз-таки говорит о том, что в основе характера человека лежит «архетип раскайфованности». Если его не изменить, штиль по-прежнему будет сменяться ураганом, и человек будет находить причины бесконечных кризисов в своей жизни вне себя.

Понятно, если мы будем с детства воспитывать ребенка (или любимого человека) по системе опережающего развития, она станет его кровью и плотью и здорово поможет ему в жизни. Но, дети детьми, а что делать с самими собой? Такой вопрос, как я предполагаю, у вас уже возник.

Поговорим о целях нашей жизни, которые также можно рассмотреть с позиций опережающего развития.

Представьте: еще недавно был новогодний праздник, который, кроме радости и отдыха, есть и очередной рубеж в нашей жизни. Год прошел. Что изменилось? Стал я жить лучше или хуже? Вот такой простой вопрос я задаю себя каждый год. А дальше приходит пора ставить цели на следующий год.

Немного расскажу о себе. У меня уже пять лет есть хорошая привычка, строить планы своей жизни на следующий год. А на основе этих планов вносить коррективы в планы пятилетние. Далее я не планирую, так как цели моей жизни достигаются разными путями, о которых я могу сейчас не знать. Главное, есть направление. А планы подбираются под направление. Так вот, в течение пяти лет я каждый год обязательно проводил по два семинара. Первый можно условно назвать «Моя Миссия» (сейчас он называется «Вспомнить все», его первая часть содержится в первой книге). Второй посвящен планированию своей жизни (сейчас он называется «Абсолютный Игрок» и существует только в он-лайн режиме, скоро появится и книга).

И каждый год на семинарах я снова и снова сталкивался с одной и той же проблемой: люди строят планы на следующий год, исходя из тех ресурсов, которые они имеют сейчас. Например, в следующем году человек хочет купить себе новую квартиру. У него уже есть поло-

вина суммы, а следующую он планирует заработать за следующий год. Хороший план? Плохой. И вот почему: ставя цель на основе сегодняшнего состояния жизни, он не закладывает в свой план развития, усиления, приумножения богатства, как материального, так и внутреннего духовного. Сегодня он зарабатывает, например, тысячу долларов в месяц, работает не напрягаясь, все хорошо, за восемь месяцев накопит недостающее. А если ему поставить в план зарабатывать в следующем году две тысячи долларов в месяц? «О, это уже труднее, – думает он. – Нет, я лучше по-старому, и за восемь месяцев накоплю». Таким образом, он не использует свои ресурсы, не развивает себя, не наращивает успех, а поживает на лаврах, то есть расслабляется и пользуется тем, что есть. Но если он не становится сегодня лучше, чем вчера, значит, завтра найдется кто-то, кто станет лучше, чем он, и займет его место. И он потеряет свою тысячу в месяц.

Люди из-за лени теряют свою жизнь. Как? Очень просто. Мы полны талантов и способностей, которые позволяют нам быть успешными и богатыми, но наши таланты работают только тогда, когда мы живем в условиях вызова. Как бег вынуждает легкие прокачивать больше воздуха, так и цели, которых мы не можем достичь в состоянии «сейчас», заставляют включаться наши таланты, принося нам удовольствие от жизни и радость творчества. А если удовольствия и радости в жизни нет (или есть лишь по официально разрешенным поводам, в Новый Год, например), то это не жизнь. Это похоже на смерть. Жизнь без радости и удовольствия от использования своих талантов – это и есть медленная смерть.

А теперь вспомните своих знакомых, которые годами автоматически выполняют свою работу. Они уже столько раз ее проделывали, что думать им уже не надо. Все давно известно. Нет, возникают, конечно, небольшие «непонятки», но они преодолеваются простой «перестановкой кубиков», то есть внесением небольших изменений в привычный алгоритм действий.

И вот живет такой человек год, второй, третий, и чувствует: «Нет, что-то не то. Как-то жить не хочется. Скучно. Энергии нет». Причина такой опустошенности проста – автоматические действия не требуют использования всего того громадного потенциала, который и есть Человек.

Но вернемся к нашим целям. Итак, друзья, новый год уже покатился. Пока еще снежным комом, затем запахом свежей листвы, потом зноем лета, а затем паутиной осени. А потом опять наступит Новый Год. Давайте представим, что с начала нашего разговора о жизненных целях прошел целый год. Оцените его. Он прожит. Вы стали жить лучше или хуже? Вы достигли в этом году таких целей, которые сначала казались вам недостижимыми, потому что вы считали, что у вас нет способностей для их реализации? Не было таких целей? Значит, исходя из наших рассуждений годичной давности, весь этот год вы умирали, с чем мы вас и поздравляем! Были такие цели? Отлично, вы стали еще более живым Человеком.

Вообще говорить о целях достаточно сложно. Сложно потому, что часто люди отвечают: «А я вообще стараюсь не планировать. Сколько раз пытался, ничего не получалось. Поэтому я не загадываю – что будет, то и будет». И знаете, они правы. Я сам знаю множество людей, которые ставят себе на следующий год цель заработать хотя бы сто тысяч долларов, прописывают ее по всем законам жанра и... Ну, вы догадались. Ничего у них не получается. Год прошел. А в кармане, не то что ста тысяч, даже жалкой тысячи долларов не лежит. Значит ли это, что не надо планировать вообще?

Конечно, нет. Это значит, что при планировании надо учитывать свои особенности. Ведь если сейчас у него денег нет, а он хочет их получить, это значит, что где-то в его уме есть правило, которое не позволяет ему иметь эти деньги. Вы скажете: «Как же? Ведь он ставит цель, которая превышает его возможности! Всё, как вы сказали! Значит, должны включиться его ресурсы, и всё должно получиться. А если не получилось, значит, вы что-то не то говорили». Да, верно, цель превышает его возможности, и так же верно, что заработать за год сто тысяч долларов можно. Можно и больше. Ведь есть же люди, которые это делают? Значит, и мы это

можем. Но одна лишь надежда на свои таланты не поможет. Да, они есть, но ведь надо дать им возможность работать на нас. Представьте, что где-то на другом краю земли, в тюрьме сидит человек, который может и хочет сделать для вас все, что только вы ни пожелаете. Этаким современным джинн. Но, чтобы он все сделал, его надо освободить. В неволе он не работает. То есть, если вы сейчас шепчете свое желание – мол, вы хотите столько-то долларов, плюс к этому яхту и любимого – джинн это, конечно, слышит, но сделать ничего не может. Он же в неволе! И, сколько бы вы ни шептали, ничем он вам не поможет. Надо идти его выручать.

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.