

АКАДЕМИЯ ЖИЗНИ

Мастер Вселенной

АЗБУКА

Жизни



Мастер Вселена
Азбука жизни

«Автор»

2023

Вселена М.

Азбука жизни / М. Вселена — «Автор», 2023

Дорогой друг! Если ты прямо сейчас читаешь эти строки, значит, в твоей жизни существуют задачи, которые ты не можешь решить. И поверь, ты на верном пути. Прототип этой книги - марафон «Азбука жизни», который Мастер Вселена в 2019 году записала в прямых эфирах. Если ты захочешь, эта книга может сократить твой жизненный путь в мир благосостоятельных, здоровых и гармоничных людей. И если в тебе откликается эта идея, то все, что тебе надо сделать - начать чтение этой книги. Уверяю, она перевернет твой мир с головы на ноги. И тогда не за горами тот день, когда ты вспомнишь эти строки и поблаговаришь автора за то, что она помогла тебе сделать первый шаг в другую, столь желанную для тебя, жизнь

© Вселена М., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	14
Глава 3	21
Глава 4	31
Глава 5	43
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Мастер Вселена

Азбука жизни

Дорогой друг, благодарю тебя за выбор книги «Азбука жизни». Если ты прямо сейчас читаешь эти строки, значит, в твоей жизни существуют задачи, которые ты не можешь решить. И поверь, ты на верном пути. Прототип этой книги – марафон «Азбука жизни», который я в 2019 году спонтанно записала в прямых эфирах Инстаграм. В нем я рассказала о своем жизненном пути и тех невероятных жизненных трудностях и испытаниях, которые еще в юности создала себе сама и сама же их преодолела.

Мой текущий результат достаточно высок, хотя по всем общепринятым социальным меркам, исходя из того фундамента, который мной был заложен в первые 27 лет жизни, сейчас я должна бы тяжело трудиться на низкооплачиваемой работе и страдать от одиночества и неизлечимых болезней. И это мог бы быть наилучший вариант сценария моей судьбы. Наихудший – это роль бомжа или отброса общества, а, возможно, и смерть.

Тем не менее, сегодня, в свои 49 лет, я абсолютно здорова, социально и финансово состоятельна и невероятно счастлива. У меня есть прекрасная большая дружная семья и любимое дело всей жизни. Огромное количество благодарных учеников по всему миру, большие успехи в различных бизнес-направлениях и еще большие перспективы. Достаточное количество средств для того, чтобы я могла инвестировать их как в свое, так и в общечеловеческое развитие. Бесконечный вселенский кластер знаний для дальнейшего развития и исследований. Огромное количество творческих идей по самореализации. И прямо сейчас я могу констатировать факт – моя жизнь полная чаша, на создание которой ушло 49 лет текущей жизни.

А вот если бы несколько десятков лет назад я обладала теми знаниями и инструментами управления реальностью, которые изложены в этой книге, знаниями, выстраданными мной в каждом, казалось бы, фатальном жизненном событии, то я не только смогла бы избежать колоссальное количество стратегических жизненных ошибок и болезненных событий, но и за короткий жизненный период могла бы выйти на самый высокий жизненный результат в пяти важнейших сферах жизни: внутренняя гармония, здоровье, отношения, самореализация и финансовая состоятельность. Все это и сейчас у меня есть, но время – бесценный жизненный ресурс, потрачен. А хотелось бы, чтобы его было значительно больше, так как впереди столько всего, что хотелось бы еще успеть реализовать.

И во всей этой истории меня воодушевляет один важнейший момент – пусть не свое, но твое время я вполне могу сэкономить и сократить твой жизненный путь в мир благосостоятельных, здоровых и гармоничных людей. И если в тебе откликается эта идея, то все, о чем я тебя прямо сейчас прошу – начать чтение этой книги. Уверяю, она не только перевернет твой мир с головы на ноги, но и позволит увидеть истинную природу жизни и то, как ею грамотно управлять во благо окружающему миру и себе. Как говорится, что сеем, то и жнем. Не нами придумано, но нам завещано. Так давай научимся это делать вместе – последовательно, правильно и плодотворно. И тогда, поверь мне, не за горами тот день, когда ты вспомнишь эти строки и поблагодаришь меня за то, что помогла тебе сделать первый шаг в другую, столь желанную для тебя, жизнь.

Глава 1

СКРЫТЫЕ МЕХАНИЗМЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

«Жизнь действительно проста, но мы настаиваем на том, чтобы сделать ее сложной»

Конфуций

«Природа так обо всем позаботилась, что повсюду ты находишь, чему учиться»

Леонардо да Винчи

Вечные законы Вселенной не имеют срока годности, несут безусловную и неоспоримую ценность и могут быть опорой для тебя. Ты можешь пробудить в себе те силы, которые тебе дарованы.

Кем ты хочешь быть? Готов ли познать свою природу?

Ты стремишься реализовать себя в разных сферах, а итог... оставляет желать лучшего?

Хочешь, чтоб каждое усилие было результативно..., а оно мимо?

Делаешь, делаешь, делаешь... обернулся – стоишь на месте?

Открою тебе секрет. Есть скрытые механизмы успеха, простые и высокоэффективные механизмы, которыми ты владеешь, но не пользуешься. Вот об этом и поговорим!

Прокачать свою ментальную и психическую личность. Отладить взаимоотношения между материальным и духовным. И, наконец, найти необходимый баланс между причиной и следствием. Если ты сделаешь усилия в этом направлении, то все остальное будет решено, как следствие этого усилия.

Итак. Внешний энергоинформационный поток поступает в наш ум с бешеной скоростью.

НАУЧНЫЙ ФАКТ

Скорость внешних сигналов составляет 20 миллионов в секунду.

Столько обрабатывает наше подсознание. При этом наше сознание – оперативная память обрабатывает всего 40 сигналов в секунду.

Установишь на этот поток фильтр, научишься управлять умом так, чтобы жизненная энергия была сконцентрирована в нужном направлении – считай, что дело сделано!

Ум любит потреблять информацию и бывает прожорлив. По сути, он все время хочет есть. А информация – суть энергия. Когда ты длительно не даешь уму полезную пищу, то спустя какое-то время он начинает поглощать буквально все, что попадает на глаза и в уши. Ум поедает, перерабатывает и все это превращает в состояния, эмоции, впечатления. И уже готова твоя действительность, а точнее то, что сформировал твой мозг, исходя из той информации, которую ты ему предоставил.

Если не понять, каким образом возникает наша жизнь и наша действительность, то мы, конечно же, так и не узнаем, почему жизнь устроена именно так, а не иначе.

Уверена, что хотя бы раз в жизни человек задавался вопросом: почему существуют те, кто, являясь совершенно примитивными существами, находятся на вершине экономиче-

ского неравенства, а кто-то, казалось бы, умный, трудолюбивый, находится на самом дне? Это несправедливость мира? Жизнь жестока и трудна?

Я разочарую сейчас тех, кто любит ныть. Жизнь прекрасна! Безусловно, прекрасна! И справедлива! Жестока она по отношению к тем, кто ее пользуется неверно.

В этом мире у всего есть свое предназначение. Молоток нужен, чтобы им забивать гвозди, телефон нужен для связи и разговоров по нему и т.д. Весь смысл в том, что если телефоном начать забивать гвозди, то, в принципе, один гвоздь можно будет забить. Но, во-первых, такова ли была идея производителя? Во-вторых, возникает вопрос – а зачем? Если есть молоток и он более эффективен для этих целей! Ну и, в-третьих, телефон – достаточно дорогостоящий инструмент, чтобы им молотить по гвоздям.

Вполне вероятно, что вы задавались вопросом: «а относительно меня, как личности, как человека – какова идея производителя»? Разобравшись в правилах жизни, можно научиться все, что вокруг, использовать по назначению, даже саму жизнь.

Жить нужно уметь и это наука, которую имеет смысл изучать.

Когда время идет, туловище растет, а правила жизни человек так и не изучил, тогда и трудно, тогда и горе, и трагедия. Мудрости жизненной с возрастом не прибавляется и вы, как ребенок, который так и не научился брать ответственность ни за себя, ни за свою жизнь.

И не потому, что информации не хватает, люди же становятся профессионалами в интересующей их сфере или на своей работе, исследуя необходимые материалы на интересующие их темы. Но когда дело касается правил жизни, то начинается расслоение: с одной стороны, хотят верить в сказку, а с другой стороны, ни во что не верят; с одной стороны хотят, чтобы было бесплатно, с другой стороны, когда предлагают что-то бесплатно, то говорят: – Бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Я полагаю, что состояние умов достигло глобальной разбалансировки. Бесконечные внутренние противоречия раздирают человека и доставляют огромные жизненные трудности.

МЕНТАЛЬНЫЙ ПОТОЛОК

Ментальный – mental < mens (mentis) – ум, мышление, рассудок

Ментальный потолок – ограничение ума.

Почему столько неуспешных людей в мире?

Я расскажу об одном из своих наблюдений. Это наблюдение связано с природой. Я часто беру информацию из того, что делает природа, потому что мы, по сути, живем по тем же самым принципам, и в нашей жизни действуют те же самые циклы и законы, как во всей природе. Мы – ее основополагающая часть. Я и создание, и создатель в одном лице.

Так вот, если наблюдать за простыми законами природы, то можно понять, КАК эти законы проявляются в нашей жизни и, в конце концов, КАК ими пользоваться во благо окружающему миру и себе.

Во-первых, рассмотрим жизненный цикл всего сущего на Земле и не важно, относится он к материальному миру или к тонкому миру – миру идеи/мысли, так как производственные процессы и в том, и в другом случае абсолютно идентичны.

Давай возьмем пример из природы и проведем параллель с нашей жизнью.

Картофель, пожалуй, самое понятное и простое растение, которое, так или иначе, знакомо всем.

Для того, чтобы получить ощутимый картофельный урожай, к примеру, из ведра картофеля (а это гораздо больше клубней, чем это самое ведро), тебе необходимо сделать все правильно и обеспечить картофелю максимально благоприятные условия для его роста.

Сначала нужно дать картофелю полежать, чтобы он пустил свои ростки. После ты закопаешь его в землю и там, в темноте, он начнет расти.

Он начнет расти каким образом? Он будет вырождаться сам из себя, отдавая себя, отдавая свои жизненные силы тому, что растет и, направляя все в ростки, которые через землю, через темноту начинают пробиваться и стремиться вверх, к солнцу, интуитивно зная, куда расти. Заметь, что корни картошки все-таки растут вниз, а само растение – вверх. Природа сама знает, что делать. Только люди не хотят пользоваться своими природными возможностями.

Обрати внимание на то, что на этом этапе – этапе динамического роста, все происходит очень быстро, это даже не месяц, а недели три, спустя которые ростки появляются на поверхности.

Что же происходит дальше? Дальше вырастает ботва, она поднимается выше и выше, и потом пару месяцев листва будет менять цвет, постепенно теряя свою форму и увядать. А внизу, в земле, будет расти сама картошка. Ботва в это время обеспечивает фотосинтез, она собирает все необходимые вещества для роста, отправляя их вниз к корням, которые, в свою очередь, помогают картошке взять уже из земли питательные вещества. Это этап набора ценности, созревания и он происходит достаточно медленно.

Следующий этап – завершающий. Ботва пожухла, а урожай готов к уборке. Последний этап происходит даже быстрее, чем начальный.

К чему я это сейчас обозначаю? Наблюдая в жизни различного рода ситуации, наблюдая за природой, я вывела формулу/пропорцию. Ее можно, например, назвать 1:7.

Мы любим число 7. Семь раз отмерь, один раз отрежь. Семь нот, семь цветов радуги, семь дней в неделе. У нас есть малый виток спирали развития – это неделя, с понедельника по воскресенье, когда Бог создавал землю, и на седьмой день он отдыхал. Поэтому мы возьмем семи-тактовый цикл и, в принципе, попадем в точку.

Сейчас перенесем природную цикличность на людей: кто успешен, а кто не успешен. Почему происходит такая сортировка?

«В природе нет ни воздаяний, ни наказаний, а только последствия».
Роберт Ингерсолл

Первый такт – это возникновение идеи. Но не просто идеи, а мысли о том, чего я хочу: хочу проект, хочу развиваться, хочу... и далее каждый из нас точно помнит о том, чего он когда-либо хотел. Кто-то состояться, как личность; кто-то жить, как фейерверк; кто-то быть успешным, публичным, здесь все зависит от фантазии каждого. И вот это “хочу” начинает бурно развиваться.

То есть, начинается вырождение этой идеи «наружу»: обдумывание через мысли, самоотдачу, действия..., все горит и пышет. И вот этот этап занимает всего одну часть. И если мы с вами определили семи-тактовый цикл, то пусть это будет понедельник.

Когда в жизненном цикле начинается какое-то дело, то сначала набирается разгон. Когда в тебе просыпается безудержный интерес, то ты страстно, увлеченно занимаешься тем, что тебя увлекает, и это может продолжаться месяц, другой – все зависит от масштаба самой идеи. И это будет входящий этап.

В этот период любые сложности – не сложности, трудности – не трудности. Абсолютная уверенность, что все складывается легко и просто. И жизнь в этот момент расстилает перед тобой дорогу, предлагая свое сотрудничество. Она тебя как будто подбадривает: – Да, давай, у тебя все будет, у тебя все получится! Как делали когда-то родители, наставники, учителя. И жизнь, как самый лучший проводник, предлагая все условия для роста, все возможности, вместе с тем предупреждает, что все будет по-взрослому и нужно будет взять ответственность за

все действия, мысли и поступки, которые ты совершаешь, на себя. И в этот момент ты, одухотворенный своей идеей, согласен на все предлагаемые условия, пока, правда, не осознавая, что значит эта ответственность. И рано или поздно понедельник имеет свойство заканчиваться, как и цветочно-конфетный период в романтических отношениях.

И... Дальше ты заходишь на второй этап. А второй этап в пять раз длиннее, чем первый. Вторник нашего цикла долгосрочный, который порой кажется и нудным, и скучным. Но это объяснимо, так как, чтобы идея принесла плоды, действительно хорошие урожайные плоды, ей нужно время набраться сил, твоей жизненной энергии, ей надо, чтобы ты по-настоящему трудился, напитывая ее своей заинтересованной активной деятельностью.

И в этот период эмоциональный фон уже улегся, все новости и радости превратились в будни, новый ковер стал ковром на стене, новая шуба уже не радует, новые отношения уже не достижения. И именно сейчас становятся заметными грязные носки, разбросанные по всему дому. Подмечаешь, что жена вместо того, чтобы готовить обед, сидит в телефоне. И ты вдруг начинаешь понимать, что наступили серые будни. И уже тебе где-то лень, где-то уже и не хочется, где-то не получается, где-то ты, как будто бы, очень много стараешься, но результат совсем уже не тот... И сейчас ты четко понимаешь, что там, в самом начале пути – было просто «вау!», а то, что происходит сейчас, уже не так феерично.

И динамика продолжается именно так: два шага вперед – один назад, два шага вперед – один назад...

Очень похоже на то, как раскачиваются качели, которые с каждым движением набирают мощную амплитуду и, достигая максимального рывка, совершают полный оборот. Чем не аттракцион! Правда?

А теперь рассмотрим сам процесс. Ты создал НАЧАЛО – заложил семя, помог ему проявиться своей деятельностью и жизненной энергией. И на этом этапе есть полное ощущение, что сделано невероятно много, и, казалось бы, что вот-вот должны появиться плоды от твоего труда, да не просто плоды, а целый урожай и ты в полной готовности его собрать!.. А оно все не родит и не родит.

Тот путь, по которому человек хочет идти, – ведет его.

Тора

И вот тут приходит мысль, что твоя идея, которой ты был так одержим, ничего не стоит, что это полная ерунда. И вот тут есть большая вероятность возникновения желания остановиться или вообще все бросить.

Потому что именно этот этап – этап созревания, гораздо длиннее, чем первый этап возникновения идеи, так в этот период проходит основной цикл, который включает в себя весь функционал, необходимый для самого созревания. В нашем семи-тактовом цикле – это период со вторника по субботу. И если поддаться упадническим настроениям и сбавить темп, то в какой-то момент неизбежно происходит остановка из-за своего неверия в то, что делаешь.

Не хватает усердия, трудолюбия, настойчивости. Теряется энтузиазм, лень захватывает, ну и, разумеется, как следствие – неудача. И только тот, кто прошел не только этап динамической раскрутки, но и все следующие пять шагов получает то, чего так долго ждал – плоды своего труда. Это случается на седьмой день, в нашем цикле – это воскресенье. Завершающий этап наступает мощно и быстро. Это прямо-таки глубинное раскрытие. Это можно сравнить с тем, как у женщины происходит процесс родов, то есть сначала отходят воды, затем начинаются схватки и, наконец, после серьезных усилий ребенок выскальзывает. Все! И вот он – наш результат! И так устроено все в природе. Как ты помнишь, на седьмой день Бог отдыхал.

А когда не хватает терпения, усердия, не хватает веры в себя – идея не воплощается в материю, она просто не рождается на свет, как и твой успех. А это уже похоже на ментальный аборт. И ты даже не представляешь, насколько близок был к успеху, когда сдался!

Полагаю, что формат неудачника и успешного человека нами определен предельно ясно.

Я доходила в своей жизни до рубежа, когда буквально говорила себе: – Я сейчас сдохну, я так больше не могу, ну правда, я сделала все, что могла, я ухожу!

И как только мне мой мозг сигналил эти вещи, транслируя подобные мысли, я говорю себе: – Серьезно? Тогда надо идти еще быстрее!

Вот как раз в этот момент надо идти еще быстрее и делать еще больше, потому что именно сейчас, когда самая острая боль становится фактически невыносимой, надо идти дальше. Точка невозврата. Вот отсюда рождаются чемпионы, вот отсюда появляются успешные люди, вот отсюда проявляется жизненная сила. Это и есть суть рождения продуктивной, крутой действительности.

Представь, что самолет выезжает на взлетную полосу, начинается разгон и есть такая точка в период разгона, когда еще можно нажать на тормоз и не взлететь. Закрылки выпустить или что-то, что делает в этом случае пилот? Но момент, когда уже есть этот рывок, как команда вперед, которую ты даешь самому себе, уходит возможность вернуться назад и важно двигаться дальше и только вперед! Важно, очень важно оторваться от земли после мощного и динамичного набора скорости. В момент разбега не давать возможности своим неконструктивным мыслям нажать на тормоз. И сейчас, когда максимальная скорость и, ты на пике своих возможностей – происходит отрыв! Все! Ты в полете! Ты уже не на Земле, ты преодолел гравитацию и это выход на новый уровень! И только когда произошел этот отрыв, когда ты уже в полете, только тогда возможно немного оглядеться и уже в спокойном состоянии предпринимать дальнейшие шаги.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Точка невозврата или точка бифуркации – критическое состояние, при котором система становится неустойчивой и возникает неопределенность: станет ли состояние системы хаотическим или она перейдет на новый, более высокий уровень упорядоченности.

Меня как-то спросили: – А как определить, что верно выбран сам путь? Может, неуспех случается потому, что дорога, по которой ты сейчас идешь – не твоя дорога?

И сразу пришло на ум – может быть, в таком случае, вся наша жизнь – не наша дорога? Как ты думаешь?

На самом деле мы уже говорили о природных циклах, когда один этап сменяет другой. И, зная природные закономерности, пройдя для себя какой-то рубеж, мы в состоянии определить для себя текущий результат – честный и справедливый результат, на который мы вправе рассчитывать, исходя из вложенных нами усилий. Сейчас поясню.

Бывает так, что человек ставит перед собой задачу, четкую объективную задачу: стать богатым.

И он думает, что для того, чтобы стать богатым, нужно создать свой бизнес. И он начинает его создавать, но у него как-то с этим бизнесом ничего не ладится. Но неуспехи в этом бизнесе приводят его к решению о необходимости что-то менять, находить новые пути, более нетрадиционные решения. Таким образом, возникает определенное эволюционирование принимаемых решений, которые рано или поздно обязательно приводят к успеху. И это уже исто-

рия про то, как человек, поднимаясь от одной ступени к другой, находит свой путь и достигает желаемого результата.

А вообще, самый большой цикл успешного развития, это 10 лет. Десятками меряются самые крупные стратегии. И если ты слушаешь успешных предпринимателей, то они зачастую называют цифры – либо 10, либо 15 лет. Это достаточно крупные циклы, которые состоят из малых циклов.

Когда человек линейно мыслит и не видит природных закономерностей, вот тогда и происходит непонимание того, где нужно притормозить и что-то переосмыслить и трансформировать, а где просто продолжать свой путь, не останавливаясь.

Когда мы завершаем наш малый цикл, как определенную веху в своей жизни – очень важно не цепляться за промежуточные результаты, чтобы не перейти к заикленности.

Когда ты проходишь определенный промежуток своего жизненного пути, важно развивать в себе некую внутреннюю чувствительность и интуицию, когда ты ощущаешь, что пора переходить на следующую ступень. И вот на этом этапе крайне важно не цепляться за промежуточный результат, важно продолжать двигаться к намеченной цели. Цепляние за то, что сделал вчера – есть огромная ошибка! Нельзя за собой тащить хлам прошлого, подняться на вершину можно только налегке – с пустыми руками и открытым сердцем.

Сделал что-то – здорово! Получилось?! Пошел дальше

А мы зачастую делаем так. Что-то сделали, здорово! Получилось! и это “здорово! Получилось!” пытаемся повторить 500 тысяч раз. И это уже совсем не так здорово, когда заикливаешься в одной точке, попадая в петлю времени.

ВРЕМЕННАЯ ПЕТЛЯ

Временная петля («день сурка», «бег по кругу») – это прямолинейная (от слова “прямо») или примитивная жизненная стратегия с двумерным мышлением, ориентированная на решение базовых жизненных задач (родился, женился, приобрел профессию и т.д.)

Уверена, что опишу знакомую ситуацию: человек получил образование, устроился на какую-то работу, получил какую-то должность и всю жизнь: дом, семья, работа, деньги куем. Развлекается иногда, конечно, но ничего больше не происходит в его жизни. И он может менять место жительства, супругов и даже устраиваться на работу в другую компанию, на другую должность, что сулит повышение по карьерной лестнице, но в итоге все опять возвращается к тому, от чего он так усердно пытался сбежать – к рутине и бегу по кругу. Ты уже понимаешь, что перемены всегда происходят, в первую очередь, внутри тебя, на тонком плане: в мыслях, состояниях, привычках, привязанностях, ценностях... Если ни в душе, ни в голове перемен нет, все попытки поменять внешние декорации все равно будут тебя возвращать к тому же ИТОГУ – результату, который тебя так сильно не устраивает. Не будет в этом случае перемен именно с точки зрения результата.

Для этого нам и даны ступени нашей внутренней трансформации и эволюции, чтобы мы внутри себя росли и взрослели, проходя жизненные уроки и опыты, набирались мудрости. Физическое тело взрослеет и нам ничего сверхъестественного не нужно делать для этого, а с внутренним миром дела обстоят иначе – здесь важен ежедневный труд, терпение и усердие. Как часто бывает, что тело взрослое, даже уже очень взрослое, а внутри сидит ребенок, который так и не научился брать ответственность ни за свою жизнь, ну и тем более за чью-то еще. Вот

поэтому нас и ведут наши Духовные наставники, как детей, чтобы мы, не дай Бог, не причинили вреда ни себе, ни окружающему миру своей незрелостью.

И еще, к примеру, бывает и такое, что человек при стечении каких-то невероятных обстоятельств, с самого низа одним махом попадает на самый верх. То есть точка начала и сразу умопомрачительный результат, минуя этап постепенного формирования и наполнения. И возникает пустотный промежуток, куда он не вложил своих собственных усилий. И этот промежуток остается не пройденным. И вот на этой самой вершине возникает кармический долг, который, как известно, необходимо отработать, так как свои уроки важно изучить и пройти все этапы внутренней трансформации. И в этом случае получается, что сначала в жизни все легко, а потом наступают трудовые будни, которые могут быть достаточно тяжелыми. Но в большинстве случаев все-таки бывает сначала трудно, а потом легко. Как говорил Александр Суворов: «Тяжело в учении – легко в бою».

Я предпочитаю так: пусть мне вначале будет трудно, так как я точно знаю, что при верном извлечении необходимых уроков и опытов настанет момент, когда станет легко. И это потому, что мне пришлось это правило испытать на себе, когда возникшую в моей жизни ситуацию я разруливала 10 лет. Мне сначала было очень легко, а потом, в силу того, что у меня не было ни опыта, ни знаний, ни навыка, я была пустая, как пробка, корона до небес, мозгов как у курицы и плюсом непомерные амбиции – стало очень тяжело.

Ох, как мне было тяжело. Ох, как меня жизнь била-колотила. Всю дурь из меня выбила. Но, знаете, не зря! Не зря! И уже даже потому, что сегодня я способна поделить стратегией достижения нужного результата и пониманием того, почему люди теряются в жизни и где-то залипают, не получая желаемого. Секрет в том, что они никогда не идут до конца, а удовлетворяются каким-то промежуточным результатом.

А знаешь, что? Самый мощный стимул к развитию – это конечная цель. Я – виртуоз. Я – гений. Я – Мастер своей жизни. Вот моя конечная цель. Я буду развиваться, пока не умру, пока туловище мое не закончит нормальную физическую жизнь. И я не позволю себе остановиться ни на один день. И вот тогда-а-а... «люди идут за мечтой, деньги идут за людьми» и счастье, и все остальное прикладывается.

Ставь глобальные цели. Никогда не смотри под ноги. Всегда смотри на звезды. Иди за своей мечтой, но мечта должна быть глобальной. Тот, кто смотрит под ноги, все время видит препятствия.

Тот, кто смотрят на небо, видит необъятность и красоту Вселенной. И вот тот, кто смотрит на небо – улетает в космос. А тот, кто смотрит под ноги, боясь упасть, боясь споткнуться, боясь наступить туда, куда не следует наступать – тот падает, спотыкается, наступает, потому что то, что мы думаем, то, на что обращаем внимание – то в нашей жизни и воплощается.

А теперь задай себе вопрос: по какой стратегии ты живешь? Где твое внимание? Куда направлен твой взгляд?

Фокус сбился? Взгляд рассеянный? Тогда переходи к следующей главе.

Ты найдешь самый надежный компас на жизненном пути – ЦЕЛЬ.

ВНИМАНИЕ!

Задание со звездочкой*

ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

В течение 2-3 дней отследи, что потребляет мой мозг. С какими людьми я общаюсь, какие темы я с ними обсуждаю, какое кино смотрю, какой интернет-аккаунт привлек мое внимание, о чем размышляю? На какую волну настроено мое радио? Что за контент в меня заходит?

Фиксируй это в своем дневнике.

И проведя это исследование для себя, честно скажи себе – на что можно рассчитывать в дальнейшем? Сопоставь со своими желаниями, намерениями, задачами. То есть, какой из этих информационных каналов не способствует моей задаче? Что-то хотелось бы исправить? Теперь – действуй!

Глава 2

ИСТИННАЯ ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ИЛИ ЛАБИРИНТЫ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

*«Кто не знает, в какую гавань плыть, для того нет попутного ветра»
Сенека*

*«Жизнь задыхается без цели»
Ф.М. Достоевский*

Что делать, если ты не знаешь и не умеешь ставить перед собой цель? Цели могут быть совершенно разные: купить машину, шубу, съездить на море, посадить дерево, родить сына и т.д.

Цель – это та точка, к которой ты движешься, чтобы получить желаемое и очень важным в этом является то, что ты продолжаешь движение и свое развитие. Но какова главная цель в жизни? Ради чего все это? Этими вопросами, я уверена, задаются многие.

ЦЕЛЬ – это место, мишень, в которую надо попасть.

И цель может быть буквальная – конечный пункт следования, к примеру, булочная, к которой ты движешься, выстроив маршрут следования, если твоя цель – покупка хлеба. Также целью может быть удовлетворение своих внутренних «хотелок»: покупка шубы, машины, смартфона. В этом случае ты ставишь перед собой задачу, которую ты решаешь через поиск необходимой суммы денежных средств. При этом важно понимать, что деньги – это ресурс, энергия, монетный эквивалент, в который вложены твои жизненные силы, время, умения. И, обменяв свой жизненный ресурс на денежные купюры, ты идешь менять их на столь желанную шубку. Но есть еще вариант взять кредит, который приближает твою цель-хотелку, но, получив все ту же столь желанную шубку, вы получили долг, который надо выплачивать, а радость обретения длится меньше, чем период выплаты кредита. И ты уже попадаешь в рабство к собственной шубе.

Берем цель помасштабнее: хочу стать миллионером! Сюда также можно отнести такие цели, как стать успешным, счастливым, красивым, просто богатым. Этот список можно продолжать долго, так как одно желание порождает другое и хочется все больше и больше материальных благ. Владелец Жигулей мечтает о Мазде, владелец Мазды о Лексусе и т.д. и т.п. Но и здесь почему-то никогда не наступает полное удовлетворение и достижение цели отодвигается все дальше по мере роста аппетита.

И это все ЦЕЛИ, как определенные точки доступа, к которым человек стремится.

*«Кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда» .
Марк Твен*

Но давай мы сейчас поговорим не о целях, как точках достижения желаемого, которые ты перед собой ставишь, а о том, ЗАЧЕМ ты это делаешь. С какой целью, собственно, ЦЕЛЬ?

Какую потребность она должна в тебе закрыть, чтобы удовлетворить раз и навсегда внутренний голод желаний? Согласись, что было бы здорово поставить перед собой такую цель, после которой уже больше ничего не хочется. Ты просто счастлив и все, тебе радостно и просто жить оттого, что тебе ничего больше и не надо.

Все так! Цель – это то, что способно утолить твой внутренний голод.

Голод может быть физический, психический, ментальный, духовный, он может быть даже социальный. Другими словами, это то состояние неудовлетворения, которое ты периодически или постоянно испытываешь внутри себя: не удовлетворен собой, жизненными обстоятельствами, своими состояниями, тем, как тебя воспринимают окружающие тебя люди, что вызывает еще и внутренние сомнения о соответствии себя тому обществу, в котором живешь, социальным нормам тех, кто тебя окружает, что приводит еще и к неуверенности в себе. И здесь можно сказать, что если нет того, что может утолить твой голод, если нет цели, то это вызывает неудовлетворение тем, как устроена твоя жизнь прямо сейчас.

Я тебе сейчас покажу, как и когда возникает этот голод, но речь пойдет не об удовлетворении буквальных потребностей физического тела, а о том, что способно утолить голод ментальный, психический, духовный, а, точнее, та цель, достигнув которую, ты сможешь быть абсолютно довольным собственной жизнью.

Согласись, что невероятно здорово быть социально признанным, иметь высокий статус в обществе и на работе, получать удовольствие от самой жизни, любить свою работу, быть в замечательных любящих отношениях со второй половинкой и чтобы дети были здоровые, красивые, умные, успешные. И в этом случае жизнь приносит радость и удовольствие, то есть приходит внутреннее удовлетворение от полученного результата, наступает насыщение на тонком плане, на уровне ощущений, состояний, чувств. С физическим телом все понятно – накормил, дал поспать, одел в теплое и все хорошо, пока снова не захочется есть. И это процесс поддержания жизнедеятельности твоего аватара, с которым все понятно и более-менее предсказуемо. Но что же происходит, когда достаток в семье и на столе икорка с маслом, и машина в гараже, и детки, и муж хороший, а внутри при, казалось бы, полном благополучии, опять «сосет под ложечкой» и снова чего-то не хватает. Что опять не так? И кто же этот ненасытный, которому опять чего-то не хватает? И, представь себе, что это тоже ты, а, точнее, твоя часть, твое ЭГО, которое требует насыщения, потому что оно более ненасытно, чем твое физическое тело. И какими бы глобальными ни были цели, с точки зрения материального осуществления, для эго – это всего лишь следующая ступень. Размер, при этом, не имеет никакого значения, эго проглатывает любое достижение и требует продолжения банкета.

«Ничто не принадлежит тебе в этом мире. Даже воздух, который ты вдыхаешь, ты должен выдохнуть».

Арабская мудрость

Как-то раз мой муж, просматривая новости по телевизору, услышав о существовании часов за 39 миллионов долларов, воскликнул: «Часы продают за 39 миллионов долларов! Совсем сдурели! Что это за часы, кто их покупает?»

Его недоумение совершенно понятно. Что в часах может стоить так дорого? Ну, драгоценные камни, золото, ручная работа, но суть часов от этого не меняется. Они как были часами, так ими и остаются даже за 39 млн. долларов. Но есть эго, которое знает точно, сколько именно стоят эти часы и ему от этого знания становится очень хорошо, но ненадолго: час хорошо, день хорошо, ну неделю хорошо, пусть даже месяц, но, спустя какое-то время, это «хорошо» истощается и появляется новое «хочу».

Приведу для наглядности еще один пример. Вспомни, пожалуйста, как мы покупаем какую-то желанную вещь: мужчины – машину, женщины же особенно любят говорить про шубы. И давай представим себе ситуацию, как женщина становится обладательницей шубы своей мечты. Да что уж там, представь, что это женщина – ты. И сначала ты мечтаешь, думаешь об этой шубе, представляя себя в ней и то впечатление, которое ты произведешь на окружающих, когда явишь себя людям в этой шубе. Как же много выдуманных событий и состояний прожито в момент еще только мечтаний о самой лучшей шубе на свете – твоей шубе! В конце концов, этот день настал, мечта сбылась – ты пошла и купила то, что занимало почти все пространство грез в последнее время и, разумеется, сразу надела на себя эту шубу. И знаешь, что происходит дальше? Ты столько отдала своей жизненной энергии, столько истратила на эту шубу, и я даже не говорю про деньги сейчас, я говорю про то, сколько ты истратила времени, сил и энергии только на одно желание обладать этой шубой?! И ты испытаешь разочарование. Очень быстро. Как будто тебя обманули. Как будто эта шуба тебя обманула! Вещь не способна тебе вернуть обратно все, что ты в нее вложила.

И все это потому, что материальные вещи не имеют той энергетики, которую мы в них вкладываем в качестве приобретения.

Квартиры в ипотеку, машины в кредит, телефон в рассрочку – все это буквально качает жизненную энергию, силы и потом делает людей рабами этих вещей. Это страшная штука! Никогда нет удовлетворения!

Вещи, которыми ты владеешь, в конце концов, могут овладеть тобой.

«Если ваша единственная цель – стать богатым, вы никогда не достигнете ее».

Джон Рокфеллер

Наше ненасытное Эго готово ставить любые цели, но не всегда готово к ним идти. Помимо амбиций, жадности, строптивости, я бы даже сказала, похотливости, оно еще при этом жутко ленивое и малосостоятельное. Потому что оно принадлежит физической сущности. А физическая сущность, как телефон – батарейку не зарядил и она села, так как у вас нет больше энергии.

Итак, истинная цель жизни та, что насыщает тебя продолжительный период времени.

Когда ты ставишь перед собой цель, ты, фактически, входишь с ней в партнерские отношения. Она – твоя путеводная звезда, к которой ты стремишься, ты к ней идешь каждый день. И в этот момент происходит обмен энергиями – ты направляешь свою жизненную энергию к цели, она возвращает ее тебе обратно. Идет постоянное взаимное притяжение. Это как магнит! Если ты цель держишь в фокусе, то она тебе дает энергию притяжения, которая, в свою очередь, помогает давать мотивацию твоему эго, чтобы двигаться дальше.

«Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти».

Оноре де Бальзак

Когда ты становишься рабом вещей, они сжирают тебя. И от тебя не остается фактически ничего.

Но внутренний голод желаний ты не можешь утолить материальными вещами, равно как пить спиртное для того, чтобы почувствовать себя легким и счастливым. Выпил – счастье. А потом? Алкоголь не помогает найти ответ, он помогает забыть вопрос о той пустоте внутри, которую ты так хочешь наполнить, попадая в зависимость и от материальных благ, и от спиртного, и от похвалы в свой адрес. Да-да, такое тоже бывает, когда есть полная зависимость от

мнений других людей на твой счет: что подумают, что скажут, как оценят... Когда есть потребность в том, чтобы кто-то был рядом, чтобы помочь тебе чувствовать себя увереннее, помочь словом, взглядом, проявлением своей внутренней уверенности, чтобы через это внешнее одобрение ты смог восполнить то, что ты сам внутри себя не чувствуешь и стать чуточку увереннее в себе. Но разве все это может в полной мере решить вопрос с внутренним голодом? Нет! Счастье находится не снаружи, счастье находится внутри нас. Снаружи счастья нет!

А теперь представь себе утро, когда ты проснулся в хорошем настроении, для тебя день задался именно так, как ты хотел и у тебя ощущение на миллион долларов. И с таким внутренним состоянием ты выходишь на улицу. Даже пусть будет мрачно и пасмурно и идет дождь, но для тебя при этом все вокруг будет солнечным и воздух будет пронизан твоим счастьем. Почему? Да потому, что это – закон, при котором все с нас начинается и нами же и заканчивается. Ты сам производитель своего счастья, снаружи ты его не найдешь, ты можешь найти его только внутри себя! И то, что ты видишь вовне – это отражение твоего внутреннего состояния.

Я сейчас открою тебе свой секрет. У меня есть цель – и это именно та цель, которая делает меня счастливой раз и навсегда. Достигнуть ее невозможно, можно к ней только идти, но она делает меня счастливой каждую секунду моего времени и даже неважно, какой у меня в этот момент эмоциональный фон или состояние физического тела. Я счастлива и когда устаю, и когда злюсь, и, тем более, когда я радостна, полна сил и энергии.

Истинная цель настолько велика и настолько сильна, что она тебя кормит своей сущностью. Именно поэтому крайне важно ставить перед собой такую цель, которая будет тебя подпитывать собой, а не наоборот.

Но эта цель не может быть материальной – это и есть главный секрет!

«Нет ленивых людей. Есть цели, которые не вдохновляют».
Тони Роббинс

Тонкая сущность, которая находится в тебе, та личность, которой ты, по сути, являешься, она нематериальная и кормить ее материальными вещами бесполезно, она это не ест. Понимаешь? Твой же мозг не потребляет шубы и машины.

Когда ты покупаешь шубу, на самом деле ты платишь за информацию, за энергию для ума, которая состоит из энергии знания: я обладаю шубой. И это уже не та шуба, которая висит в магазине, это уже то, что принадлежит именно тебе! Сама мысль о том, что ты обладаешь ею, насыщает тебя на какое-то время энергией и она является информационной. Когда тебе просто нужно согреть свое тело, тебе неважно, чем его согреть – фуфайкой, пальто или ватником, так как твоя цель – согреться и, когда холодно твоему телу, то чем ты будешь согреваться, уже не имеет никакого значения. Но мысль о том, что на тебе не ватник или куртка, а шуба, в которой ты можешь произвести какое-то впечатление на окружающих тебя людей, получить в отражении их глаз определенную статусность, вот что, на самом деле, приносит тебе истинное удовлетворение. И заметь, что это только МЫСЛЬ!

И получается, что для того, чтобы насытить себя внутри, нам нужна тонкая энергия, которая бы кормила нас и делала это настолько качественно, чтобы у нас пропала зависимость от материальных транквилизаторов, чтобы мы, благодаря этой энергии, стали максимально самодостаточными и не мучились от внутреннего голода.

И только такая цель будет питать тебя всю жизнь, она будет твоей точкой притяжения. И если ты вкладываешь в эту цель свой жизненный ресурс, свою энергию, тебе будет возвращаться гораздо больше, чем ты вложил, так как, когда ты вкладываешься в истинную цель жизни, то ты удовлетворяешь свою самую глубинную потребность, решаешь в своей жизни ту первичную задачу, с которой ты пришел в этот мир.

Человек приходит на Землю выращивать себя внутри как личность. Человек приходит на Землю развиваться.

«То, что вы получаете, достигая своих целей, не так важно, как то, кем вы становитесь, достигая своих целей...»

Зиг Зиглар

Ты знаешь, почему ребенок счастлив? Он счастлив от таких мелочей, что взрослому даже не понять! Потому что ребенок не привязан к социальным принципам взаимности, он не привязан к материальной сфере, ему все равно, где спать, ему все равно, что есть, ему все равно, что носить... Ему хорошо от того, что он просто есть! И от того, что он каждый день узнает что-то новое.

Ребенку станет по-настоящему плохо, если его оставить одного в закрытом пространстве и не дать возможности познавать и развиваться. Вот тогда ему будет плохо, совсем плохо. Ребенку нужна любовь и информация для полноценного развития. Все! Ничего больше не надо – он счастлив.

А у нас зачастую, как в анекдоте: «От папы мне досталась воля к победе, а от мамы – неумение выбирать приоритеты. И теперь я упорно добиваюсь целей, которые мне не нужны».

Взрослый человек крайне зависим от социальной матрицы, в которой уже обозначены и навязаны все стереотипы поведения. Чтобы понять, о чем я сейчас пишу, достаточно включить телевизор, с экрана которого нас слепят своим сиянием голливудские улыбки знаменитостей, радующиеся новому телефону, машине, счету в определенном банке. И смотришь ты на эти картинки, мозг говорит тебе: «Да, если у меня будет вот такой телефон, я, вполне вероятно, буду также счастлив и богат, как эта знаменитость с ослепительной улыбкой». И ты себя сверяешь с этой картинкой, уверенный в том, что испытываешь все, что увидел там – на картинке. Иллюзия! И мозгу в этот момент нет никакого дела до того, что все это бизнес, деньги, что это хорошо продуманная реклама, в которой используются мощные триггеры для возбуждения желаний эго.

Депрессии, психозы, стрессы, бесконечный поиск целей – это случается, когда человек не может понять, что истинная цель человеческой жизни – это развитие личности. Все остальное – лабиринты, по которым люди блуждают в поисках смысла жизни.

Почему я так в этом уверена? Я сама шла к осознанию тридцать с лишним лет, пока я не поняла секрет простой формулы: чтобы быть успешной, счастливой, испытывать состояние вечного удовлетворения собой и своей жизнью, нужно заниматься саморазвитием, а, точнее, развитием своей души.

И сейчас, к счастью, об этом стали говорить и ученые. Почему? Потому что Душе необходимо питание, она пришла на Землю развиваться, а если она не развивается, то начинает тосковать, хиреть, что мгновенно отражается и на состоянии физического тела.

И сколько бы мы в себя шуб, машин, квартир и миллионов не затолкали, это не приносит никакого удовлетворения для Души. Если не заниматься собой, своей душой, своей личностью – не будет ничего: ни счастья, ни удовольствия от жизни, ни гармонии. Будет вечное страдание, тоска и уныние. Даже если подняться на самую высокую вершину, но при этом испытывать духовный голод, то состояние внутренней нереализованности так и останется, отношения с людьми так и не наладятся. А вокруг будут враги потому, что отсутствует принятие и прежде всего принятие себя! А когда нет принятия себя, есть много страхов и агрессии, когда есть страх и агрессия, то это несет неизбежную поломку систем физического тела и здоровье начинает сыпаться. И вновь появляется страх и это уже страх потери всего материального, на что ты опираешься, когда нет внутренней опоры Духа. Страх потери нажитого имущества, страх

потери влияния на людей через финансовое благополучие, страх потери физического тела, наконец.

И при отсутствии главной цели в жизни – внутренней трансформации и эволюции бедный человек несчастен потому, что его никто не любит без денег, богатый несчастен тем, что его любят за деньги, тот, кто имеет средний доход, грустит о том, что не имеет таких возможностей, как богатые... Ну, в общем, территория абсурда. Мы сами мужественно создаем себе проблемы и сами мужественно их преодолеваем.

«Цельтесь в Луну. Даже если вы промахнетесь, то окажетесь среди звезд».

Кэрри Уорн

Когда есть истинная цель жизни и когда ты начинаешь к ней двигаться, жизнь превращается в невероятное путешествие. Жизнь настолько невероятна, что описать это ежедневное переживание нет никакой возможности.

И при этом я не говорю о том, что никогда не болит физическое тело или никогда не бывает плохого настроения. Все бывает. Но это не повод страдать. Когда ты перестаешь чего-либо бояться, ты начинаешь чувствовать эту жизнь совсем по-другому. Ты ощущаешь себя, как «у Христа за пазухой», когда чувствуешь, что Бог о тебе заботится, кормит, холит, лелеет, как добрый и любящий тебя родитель – тебе ничего не надо делать для того, чтобы в твоей жизни состоялось все.

Я убедилась на сто процентов в том, что, когда я стала заниматься своим духовным развитием, то моя жизнь начала раскрываться для меня в полной мере. Словно я была бы девочка Элли и шла бы в Изумрудный город, а передо мной бы расстиралась дорога из желтого кирпича. И эта дорога не самая легкая, так как есть и трудности, и препятствия, и проверки, но я всегда знаю, куда я иду и где моя конечная цель. Моя конечная цель – это моя личная вершина, которую я способна достичь в течение текущей жизни, каждый день делая шаги в этом направлении. И остановить меня может только смерть, другого способа нет. И каждый день наполнен мгновениями! И каждое мгновение само по себе невероятно ценно!

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ (СОЖ)

– это жизненный сценарий, когда человек искренне считает, что пока он не живет настоящей жизнью, а лишь готовится к ней.

Одним из таких трудностей и препятствий является такое колоссальное заблуждение человека, как ожидание.

Приведу пример опять же из собственной жизни.

Мои дети, как и все дети на земле, любят праздники и самый любимый – это Новый год. И в чем же секрет? А в том, что именно праздники вызывают то самое состояние, когда ждешь чуда, когда веришь всем сердцем, что именно под бой курантов в двенадцать часов сбудутся все самые заветные мечты. Иначе как объяснить то, что уже совсем взрослые люди сжигают бумажки со своими желаниями и бросают пепел в бокал, надеясь, что именно в этот раз все получится и желание исполнится. И подарки, и веселье, и радость. И вот мои девочки, предвкушая наступление времени чудес, тормозят меня и говорят: «Мама, скоро Новый год, давай готовиться, давай нарядим елку, приготовим вкусной еды, подготовим подарки».

И в этот момент в моей голове возникает вопрос: «А чем отличается Новый год от сегодняшнего дня?»

Давайте поразмышляем! Бой курантов в двенадцать часов – это точно такое же мгновение, что и мгновение текущего момента. Вот прямо сейчас – это мгновение и во время боя курантов в двенадцать часов – это тоже мгновение! И другого мгновения нет, есть только здесь и сейчас! И чем, скажите мне, пожалуйста, ТО мгновение отличается от ЭТОГО мгновения? Значит, ты можешь прямо сейчас радоваться чудесам и не нужно для этого ждать наступления Нового года!

Ты можешь быть счастливым не по расписанию и не по ожиданию. Не завтра и не потом. А прямо сейчас начать жить. И не обязательно при этом быть богатым, успешным, жить в столице или где-то во Франции, или на Багамских островах. Нет! Можно жить в деревне, глухой провинции... не важно, где и быть при этом абсолютно счастливым человеком.

Используя каждую секунду правильно, осознанно питая ум и душу, насыщаясь тонкой энергией, ты начинаешь светиться изнутри – и это очень круто!

И в этом случае тебе уже ничего не надо – ни сигарет, ни спиртного, ни шуб, ни машин. Каждый день – открытие! Тебе просто хорошо! Истинная цель, которая приводит к состоянию счастья – духовное совершенство!

Жизнь устроена по принципу «эхо в горах». Что туда, то и обратно. Если мы направляем себя все время в пустоту, в никуда, то ничего обратно и не приходит.

Есть очень простые поговорки, через которые, по большому счету, наши предки передали нам мудрость: «Что посеешь, то и пожнешь». Да? И мы прекрасно знаем, что из семян чертополоха арбуз не вырастет. Если сеем в жизни «хотелки», связанные с очень примитивными физическими желаниями, желаниями Эго – получаем материальную зависимость. Эта условная зависимость происходит на уровне наркомании.

Меняя свою жизненную стратегию, ты создаешь условия, при которых в твоей жизни все складывается наилучшим образом! Абсолютно все!

«Не бегайте за деньгами, вы их не догоните. Запомните, люди идут за мечтой, деньги идут за людьми».

Джек Ма

«Иногда удар не попадает в цель, но намерение не может промахнуться».

Жан Жак Руссо

Вот так: ты идешь за мечтой и смотришь на звезды, а все остальное потом, понимаешь?

Ну что, идем на территорию осознанности? Учимся делать счастье «по заказу»?

Тогда переходим к следующей главе.

ВНИМАНИЕ!

Для продвинутых – задание со звездочкой*

Любую задачу дня посвящай Высшей цели:

«Мои глаза Источник смотрит на мир.

Мои руки он творит эту действительность.

Через меня он познает самого себя».

Сделай это. Посмотри, что получится!

Глава 3

СЧАСТЬЕ ПО ЗАКАЗУ ИЛИ ТЕРРИТОРИЯ ОСОЗНАННОСТИ

«Думать, что кто-то другой может сделать тебя счастливым или несчастным, – просто смешно»

Будда

«Многие ищут счастья в областях выше своего уровня, другие ниже. Но счастье одного роста с человеком»

Конфуций

Что такое счастье? Уверена, что каждый человек задавал себе хоть раз в жизни этот вопрос. Для каждого счастье – это что-то свое и совершенно точно, что это то, чего нельзя ни измерить, ни потрогать, его можно только ощутить. Может быть, счастье – это мираж? Все гоняются за счастьем, но мало кому удается его догнать и это потому, что большинство людей стремится его найти там, где его нет, никогда не было да и быть не может. Они просто не знают, как работает механизм состояния счастья.

Поразмышляй, пожалуйста, над этим и ответь для себя на следующие вопросы:

- Что означает для тебя состояние счастья?
- Как сделать так, чтобы состояние счастья тебя не покидало?
- Можешь ли ты создать счастье «по заказу», захотел – и вот тебе счастье?

Теперь читай и сравнивай свои ответы с тем, что знаешь...

Каждый человек, без сомнения, хочет, чтобы жизнь его радовала как можно чаще, а у жизни, в свою очередь, есть на то свои механизмы и правила игры. И для того, чтобы всегда находиться в конструктивных взаимоотношениях с жизнью, эти правила важно знать, соблюдать и уметь использовать.

Ты наверняка знаешь о том, что незнание закона не освобождает от ответственности. Та же история и с законами жизни: нарушил – придется ответить!

Если твоя жизненная цель определена верно, то есть это действительно истинная цель твоего воплощения на Земле, то ты испытываешь счастье только потому, что постоянно двигаешься туда, куда очень хочется. Тогда и все остальное приложится.

Но если ты идешь с осознанием того, что «когда я достигну цели, тогда и буду счастлив, сейчас нужно просто немного потерпеть», то в этом случае счастье будет удаляться, как горизонт, до которого невозможно дойти.

Счастье – это состояние. Счастье – это территория осознанности, потому что пока ты не осознаешь, что такое счастье, что это за механизм и как он работает – ты не можешь им пользоваться в полной мере.

Представь, что у тебя есть машина, но ты никогда не ездил на ней, никогда не получал даже водительские права. Самое лучшее, что ты можешь с ней делать – это только ходить вокруг нее, любоваться ею, ну посидеть внутри салона, даже сесть за руль, понажимать педали, сделать вид, что едешь, можно посигналить, послушать радио, но тронуться с места у тебя не получится ввиду того, что если пользоваться чем-то полноценно, то нужно понимать, как этим управлять.

Козьма Прутков в свое время говаривал: «Хочешь быть счастливым – будь им». Так возможно ли счастье «по заказу»?

Давай разбираться! От общего к частному, к мелкому, к деталям, чтобы собранный в целое механизм счастья в твоих руках заработал.

СЧАСТЬЕ

– это состояние полного удовлетворения, это ощущение полноты и гармонии жизни!

Итак, СЧАСТЬЕ – это что? Это некое переживание, состояние, то есть это то, что возникает внутри тебя, то, что ты можешь чувствовать, ощущать. Вполне вероятно, что ты слышал о том, что тело человека можно сравнить с матрешкой. То есть у каждого есть Тело физическое, астральное, психическое, ментальное, магическое, духовное... Не вдаваясь в детали, просто пока допусти для себя, что это так. Главное, что в момент счастья абсолютно все твои тела испытывают некоторое состояние, которое ты ощущаешь как состояние удовольствия, поскольку в большинстве случаев люди считают, что счастье равно удовольствию, которое важно испытывать здесь и сейчас, в текущем моменте времени.

Тогда снова предлагаю тебе поразмышлять над вопросами: что тебе приносит в жизни удовольствие и какие ты знаешь способы, чтобы его получить? Предположим, красивая одежда, вкусная еда, похвала другого человека, хорошо выполненная работа и т.д. Да, мы от всего этого получаем удовольствие, но мы также помним о том, о чем мы говорили в предыдущей главе, что все то материальное, что тебя сейчас радует, через пять минут может стать пресным и невкусным.

«Так хочется, чтобы все было хорошо! И, вроде бы, все хорошо. Но не так, как хочется!»

Слова со смыслом

Приведу еще один пример. Допустим, что ты любишь очень вкусный торт, дорогой «Трюфельный» вкуснейший торт и, когда его ешь, то испытываешь настоящее наслаждение. Ты удовлетворен вкусовыми переживаниями – тебе хорошо и так хочется, чтобы этот момент удовольствия длился вечно.

Но теперь давай представим, что ты ешь этот торт на завтрак, обед, на полдник и на ужин, ты его ешь, и ешь, и ешь, делая перерывы только в моменты насыщения. Проголодался, а перед тобой опять все тот же торт... Скажи, в какой момент твое ощущение удовольствия от поглощения этого шикарного блюда прекратится? Что с твоим состоянием счастья, которое только что было? Куда делось? Теперь ты видишь, что быть счастливым, поедая любимые блюда, можно недолго, и это один из самых, на мой взгляд, простейших уровней познания удовольствия, т.к. в полной мере назвать это счастьем я не могу.

Давай теперь разбираться с моментами удовольствия при выигрыше крупной суммы денег, давай рассмотрим, к примеру, миллион (валюту для себя каждый определит сам). Чем не счастье? Не каждый день и не каждому такое счастье выпадает! Но здесь опять возникает вопрос времени – как быстро растает миллион и эйфория выигрыша. Можно немного упростить наш пример и вместо миллиона представим, что, начиная с текущего месяца, совершенно неожиданно для тебя произошло увеличение твоей зарплаты в два, нет, давай в три раза. Разумеется, ты чувствуешь больше, чем просто удовольствие, ты по-настоящему счастлив сразу по нескольким причинам: во-первых, тебя заметили на работе и, наконец-то, оценили по достоинству твои таланты, во-вторых, налицо прирост твоего материального благосостояния, в-тре-

тых, это не разовая акция, а то, что тебе теперь будут платить регулярно. И опять вынуждена тебя здесь огорчить: и этот момент счастья не может длиться вечно. Насыщение наступает у всех по-разному: у кого-то через месяц, кого-то хватает на два, кто-то счастлив три месяца, но рано или поздно это насыщение наступит и окажется, что комплект твоих желаний и «хотелок» слегка видоизменился, и опять возникли незакрытые потребности, но уже на другом уровне, и выясняется, что зарплата недостаточна для тебя, т.к. твои «хотелки» растут вместе с зарплатой.

«Жадность до денег, если она ненасытна, гораздо тягостней нужды, ибо чем больше растут желания, тем большие потребности они порождают»
Демокрит

Механизм получается какой-то поломатый – неправильный. Давай разбираться с тем, а есть ли такой механизм, который не ломается? И сейчас, наконец, я могу тебя порадовать: такой механизм ЕСТЬ!

И чтобы в этом разобраться, мы вернемся в начало, к вопросу, что такое счастье.

Чтобы понимать законы природы, необходимо наблюдать за естественными природными процессами, которые происходят прямо среди нас, и самым замечательным примером нам послужит ребенок, а, точнее, наблюдение за его непосредственным и естественным поведением.

Тебе, наверняка, приходилось наблюдать за ребенком, который чем-то по-настоящему увлечен. Вспомни, пожалуйста, какое огромное удовольствие испытывает малыш в момент, когда он либо лепит, либо что-то рисует, ломает или ковыряет, когда он занят действительно важным для себя делом. В этот момент он забывает обо всем, ребенок испытывает истинное удовольствие, когда познает мир, когда что-то творит. Для взрослого человека творение ребенка может показаться совершенно примитивным и незначительным, но для малыша – это очень важный познавательный процесс. И в этот момент для него больше не существует ничего, кроме самого действия, и он счастлив. Потому что для него существует только этот момент времени, только то занятие, которым он увлечен, он находится прямо в здесь и сейчас, так как он и есть этот момент. И голова малыша не болит о том, как вчера он нелепо выглядел в глазах сотрудников, когда его ругал начальник. Он не думает о том, что завтра у него платеж по кредиту, который сжирает большую часть зарплаты. Он не думает о том, как бы сделать так, чтобы избавиться от токсичных отношений или какой-либо обузы в жизни. Он ничего не боится, он ни за что не переживает, он находится прямо здесь и сейчас, он абсолютно свободен. Он ОСОЗНАН, потому что он осознает то, что он делает в конкретный момент времени!

Я сейчас буквально слышу твои возражения о том, что у ребенка не может быть таких взрослых забот. Правильно! У ребенка есть свои детские заботы, но поверь, что по степени важности они ни на грамм не уступают заботам взрослого. Малышу, конечно, очень больно, когда он подрался с соседом Васькой и его еще за это и мама отругала. Ему горько и обидно от того, что приходится есть кашу или пить это противное молоко с пенкой, или ложиться спать днем, когда совсем не хочется, а мама заставляет. В его мире, в его восприятии жизни – это такие же большие и значимые события, как и события каждого взрослого. Но! Главное отличие восприятия жизни малыша от восприятия жизни взрослого в том, что жизнь ребенка происходит не тогда или потом, а здесь и сейчас – именно в текущий момент времени.

Состояние счастья – это то, что с тобой происходит здесь и сейчас, и в это мгновение ты не обременен прошлым, не напуган будущим, которое ты видишь через свое прошлое. Прошлого УЖЕ нет, а будущего ЕЩЕ нет. И все эти три точки: настоящее, прошлое, будущее соединены в одно мгновение ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

Когда сумеешь это осознать, обрести чистоту ума и нейтральное отношение ко всему, что происходит – тогда ты сможешь познать истинное счастье!

«Наша жизнь – череда моментов. Проживи их все!»
Слова со смыслом

Когда раздражает огромное количество мыслей, которые мечутся в черепной коробке, как стая диких обезьян, одна страшней другой, когда каждая мысль в твоей голове признает себя самой главной: одна чего-то все время хочет, другая чего-то боится, третья что-то предсказывает, четвертая бесконечно что-то просчитывает, то о каком счастье можно вообще думать?!

Но наступает в твоей жизни момент, когда ты отвлекаешься от всех проблем, когда время останавливается, когда ты находишься в настоящем, и в этот момент совсем неважно, чем ты занят: кладешь ли в рот наивкуснейший десерт, сел ли за руль желанного нового авто, ловишь ли взгляды встречных людей. Ты ЗДЕСЬ и ты ЕСТЬ! И ты СЧАСТЛИВ! Все очень просто: чтобы быть счастливым, нужно проживать жизнь в каждом моменте, ощущать себя в каждой секунде, в каждом мгновении. Попробуй прожить это, зафиксируй для себя это состояние!

Теперь немного науки. Исследованиями нейробиологов и эпигенетиков уже доказано, что 95% человеческого подсознания – это программы, которые заложены жизненным опытом, они комплексно собраны, как в компьютере программные папки. Только даже самый мощный процессор будет в миллиарды раз слабее, чем твой мозг. Мозг собирает 20 млн. раздражителей в секунду! Он их фильтрует, буквально поедает, ранжирует, трансформирует в реакционные действия, в рефлекторные программы. Так формируется линейное мышление.

Линейное мышление, как и компьютерная программа, работает по принципу заранее заданных, четко определенных последовательностей арифметических, логических и других операций, проще говоря, «что вижу, то и существует». Вижу, что автомобиль завелся после того, как повернули ключ зажигания, значит, ключ – это то, что приводит в движение двигатель автомобиля. Незрелый ум так и будет думать. А в действительности при повороте ключа в положение запуска или нажатии пусковой кнопки замыкаются контакты втягивающего реле, в результате чего топливо подается непосредственно на стартер. Одновременно обгонная муфта стартера (бендикс) входит в зацепление с венцом маховика, приводя его в движение и обеспечивая пуск двигателя. Вы только вдумайтесь, какой, оказывается, это сложный механизм, когда погружаешься в понимание самого процесса. То есть поворот ключа – это только сигнал для начала сложного движения в автомобиле. Замечательной иллюстрацией здесь послужит наш советский мультфильм про Карлсона, в котором мужчина в самом расцвете сил, увидев телевизор, буквально решил, что женщина, которую он увидел на экране, находится в самом ящике телевизора.

Линейность восприятия жизни – это непростая задача для мозга, когда он вынужден вбирать и обрабатывать огромное количество входящей информации и всегда контролировать абсолютно ВСЕ процессы, в том числе проводить анализ, оценку и обязательно делать выводы в текущий момент времени, исходя из обработанной им информации. И в этом случае нет места глубинному размышлению и осознанности, в этом случае есть реактивные реагирования мозга и это вызывает колоссальное напряжение, это приводит к существованию, к состоянию выживания в мире, где кругом сплошные опасности.

В подсознании эти программы выдают рефлекторные реакции, причем скорость выдачи реакции 64 кадра в секунду. Это ментальные реакции, которые сами себя транслируют из сознания и записываются обратно в сознание. Представьте шарманку, которая крутится по заданному алгоритму, выводя повторяющиеся звуки.

И мы это называем кармой, законом бумеранга, а, проще говоря, что посеешь, то и пожнешь.

Вспомни, сколько раз в своей жизни ты был недоволен собой и, уже выйдя из ситуации, ты по-прежнему остаешься в ней своими мыслями, снова и снова прокручивая и пережевывая то, что уже закончилось несколько часов, а то и лет назад: «а как он посмотрел, как я ответил...», а вот надо было по-другому, а зачем я вообще это сказал...» Шарманка все крутится и крутится, и крутится... А если закончилось одно, то мозг хватается за другое, понятно, что он привык жевать эту жвачку, он мыслит в таком формате, и если ты не научился им управлять, то состояние счастья достичь достаточно сложно. И о каком «здесь и сейчас» идет речь в таком состоянии?!

Как же можно находиться в текущем моменте, когда абсолютно отсутствует концентрация внимания!

Маркетологи, когда запускают рекламу, знают, что есть всего лишь несколько секунд, чтобы была возможность овладеть вниманием человека. Люди разучились удерживать свое внимание на длительный промежуток времени. И причиной всему невоспитанный ум, а, точнее, мысли, которые, как мы уже знаем, словно дикие обезьяны, таскают внимание человека по разным закоулкам и лабиринтам памяти и бессознательного. И нет никакой возможности с таким умом справиться, ведь он же такой сильный! Создается иллюзия того, что если есть мысли, значит «я думаю». Нет и еще раз нет – это все информационный мусор, который не стоит ни гроша! Чтобы мозг действительно ДУМАЛ, для этого нужно прикладывать усилие, которое возникает, к примеру, при игре в шахматы, при решении любого рода задач: математических, логических, творческих...

И в абсолютном большинстве случаев, чтобы не закручиваться в шарманку мыслей, необходима концентрация, но не ума, как кажется на первый взгляд. Ум как раз нужно научиться отключать и концентрироваться на конкретном моменте, куда бы при этом мозг тебя не утаскивал.

Для тренировки концентрации внимания предлагаю тебе очень простое упражнение, оно называется РЕЗИНОЧКА.

Для упражнения тебе понадобится простая канцелярская резиночка, та, которой перевязывают денежные купюры в банках. Тебе необходимо надеть эту резиночку себе на запястье любой руки. И в тот момент, когда у тебя в голове начнется движение в сторону негативных мыслей, возвращения в пережевывание «неудобной» ситуации, то сразу щелкай, как следует, этой резиночкой себе по запястью. Удар сработает как электрошокер, больно будет – 100%, но то, что это сработает – абсолютно бесспорно! Упражнение проверила на себе лично. И когда к концу дня запястье будет красное, то ты будешь поражен, какое количество негативных мыслей в твоей голове возникает в каждую секунду твоего бодрствования. И где в это время было твое внимание?

«Если мы не осознаем, что происходит у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба»

Карл Густав Юнг

В свое время мне мои Высшие Кураторы показали, как работает состояние счастья и я с радостью поделюсь своим опытом.

Когда-то я имела очень серьезные финансовые проблемы в бизнесе. Бизнес, как сама идея, был достаточно успешен, но он был создан на кредитные средства, и эти кредитные средства съедали весь оборот предприятия, сколько бы я ни зарабатывала. И так странно получалось, что чем больше я зарабатывала, тем больше у меня возникало обязательств. И это проис-

ходило оттого, что одни кредиты закрывались другими, другие – третьими, третьи закрывались четвертыми, и это была бесконечная история. И сколько бы я не повышала обороты предприятия, моя задолженность перед банками росла согласно этим оборотам.

Мой мозг в этот период моей жизни находился в постоянном напряжении и это было действительно дикое напряжение от того, что я непрерывно думала о том, как размотать этот клубок финансовых проблем. И о какой концентрации и нахождении в «здесь и сейчас» может идти речь, когда нужно выплатить по кредиту двадцать четыре платежа в месяц?! Двадцать четыре дня в месяц я должна была платить очередной кредит и каждый раз изобретать велосипед. При этом были и другие обязательства: достаточно большой штат сотрудников, которым нужно выплачивать заработную плату, налоги, которые необходимо платить в бюджет, так как велась абсолютно белая и открытая бухгалтерия и т.д. и т.п. Ежемесячный дефицит по предприятию составлял не менее пятисот тысяч рублей. Полмиллиона для нашего провинциального городка – это сущий кошмар и ужас! И вот тогда я жила буквально в аду, моя голова стала квадратной от постоянных мыслей и переживаний, которые меня тогда съедали и практически убивали. Какое там счастье?

Я изучила и испытала все маркетинговые инструменты, которыми могла овладеть на тот момент, прошла кучу обучений, я сделала все, что могла, и выстроила рабочий процесс так круто, что даже московские коллеги у меня консультировались. Но я не могла решить свою задачу, не могла понять, в чем проблема. Забегая вперед, скажу, что именно поэтому я и пошла в духовную практику, т.к. не могла найти ответы для решения своих вопросов. На внешнем плане я делала все правильно. У меня было самое классное предприятие в городе. Но в чем же тогда проблема?

А проблема оказалась во мне, а, точнее, в моей голове!

Ад не снаружи происходит, ад происходит внутри тебя.

И в один прекрасный день сработал переключатель.

По воскресеньям я устраивала для своих детей семейные дни, когда мы все вместе выбирались куда-нибудь из дома. Шесть дней в неделю за детьми присматривали кто угодно: когда бабушки, когда няньки, когда домработницы, но только не я, я же делала бизнес. А по воскресеньям я – мама и я была со своими детьми, отдавая должное своей семье. И в этот раз мы все дружно ехали на машине в бассейн. Дети – рады, бабушка с нами и тоже рада. Это был прекрасный, насыщенный солнцем, весенний день. Но для меня, ехавшей со всеми вместе в этой же самой машине, этот весенний солнечный день был мрачнее тучи. Да, воскресный день, да, сегодня не нужно решать никаких дел по бизнесу, но после сегодня всегда наступает завтра, и это завтра – понедельник. И снова проблемы, которые никуда не делись, и их никто, кроме меня, не решит. Все мое прошлое говорило, что мое завтра ни фига не счастливое. Замкнутый круг, который никогда не кончается, по нему бежишь, бежишь, бежишь... и нет в этом никакого толку!

Но в какой-то момент вдруг что-то произошло и что-то щелкнуло внутри меня, отключив и пасмурную погоду, и страшные мысли в моей голове, их как будто стерли! И я вдруг увидела через лобовое стекло солнце! Увидела весну, услышала смеющихся детей рядом со мной, мамин радостный голос и в этот момент я испытала такое СЧАСТЬЕ! Это было невероятно!

– Господи, счастье – это так просто! Ничего больше в жизни и не надо! – эта мысль в один миг перевернула мой мир. По щелчку отключился вдруг весь дурдом, творившийся в моей голове, в кошмаре которого я пребывала. И мне тогда показали, что такое счастье.

На тот момент я уже занималась духовной практикой, которая состояла из двух вещей: утренней и вечерней медитации. Но занималась очень халатно и потребительски. Утром надо бежать делать бизнес, там дел непочатый край, опять нужно решать важные вопросы и выживать в этом финансовом мире, а тут эта дурацкая медитация, которую надо делать каждое утро. Вечером же вообще полный раздрай: с одной стороны и спать хочется, и с ног валишься от

усталости, а с другой стороны мозг, который ну никак не отключается и до трех ночи все жует и смакует ворох мыслей, от которых нет никакой пользы, и нет никаких сил на эту дурацкую вечернюю медитацию. Но на тот момент – это были самые первые ростки осознания, которые пробуждали меня и вели к ощущению того, как на самом деле работает механизм духовных практик.

Два года бесконечных поисков, мытарств, попытка своих собственных изобретений от велосипедов до космических ракет, чтобы найти ответы во внешнем пространстве и... первые духовные практики. И именно в этот период в мою жизнь приходит проводник, помогающий мне сориентироваться в еще неизведанной мною сфере – в сфере духовного развития, биоэкстрасенс Екатерина, которая могла предвидеть исход текущих событий в жизни человека. И начался мой следующий период поиска новых решений моих внутренних задач в сотрудничестве с Екатериной. Приходила к ней и отчитывалась о своих открытиях, мол, я сделала то-то, посмотри, пожалуйста, что из этого получится, а она так посидит, посмотрит и ответит: «Недостаточно, иди, работай!» После чего я уходила на пару недель на новые поиски своей чаши Грааля и по возвращении опять давала Кате отчет о своих трудах с той же просьбой – посмотреть, что из этого получится. Она опять смотрела и опять отправляла меня со словами: «Нет, мало, иди, работай». Так все это продолжалось года полтора: она мне все «иди, работай, да иди, работай». «Ты, – говорит, – сидишь в болоте. Есть ли у тебя шанс выбраться – я не знаю, но то, что выбираться тебе из него надо – это факт!»

Я не понимала, что я должна делать, не понимала, КАК именно я могу выбраться из этого болота. Что бы я ни делала, ничего не приводило к результату. На внешнем плане я была успешная, крутая, меня звали «Наполеоном» – маленькая такая, нос кверху, гроза полей и огородов! Со мной никто никогда не связывался – знали, что ураган! И при всем при этом одному Богу было известно, как я днем и ночью тряслась от страха, словно заяц.

Долгий рассказ, но это все очень-очень важно! Только через свой пример, через свое собственное переживание всех этих состояний я могу делиться с тобой полученными знаниями. Я хочу, чтобы ты это прочувствовал, прожил вместе со мной.

Несмотря на всю мою халатность по отношению к медитациям, практика возымела действие. В конце концов, тренировки духа привели меня к тому состоянию, что я проснулась окончательно и бесповоротно, у меня вдруг открылись глаза и первое, о чем я тогда спросила Екатерину: «Почему она мне не сказала о том, что если я хочу изменений в своей собственной жизни, то я должна сначала измениться внутри себя».

И она мне тогда ответила, что если бы она мне рассказала об этом в самом начале моего пути – два года назад, то я просто не смогла бы понять, о чем именно она говорит. Видимо, не так сильно жизнь меня еще побила в то время, не так больно, чтобы пришло это понимание.

И с этого дня я начала свою внутреннюю трансформацию. Когда я впервые осознанно села в медитацию и просидела в ней целый час, когда я получила невероятное удовольствие от этого, когда у меня начались очень мощные трансформационные процессы, мой ум перестал меня пугать. Я осознала то, как сильно я устала бояться, очень сильно устала. И наступил-таки момент, когда я просто потеряла чувство страха и испытала состояние полного освобождения. Медитации постепенно очистили тонкую структуру. Это означает, что когда уходят впечатления, загрязнения и сложности, которые были намотаны на космоэнергетические каналы, то восприятие жизни становится чистым, как у ребенка. Когда ты вдруг понимаешь, что не так страшен черт, как его малюют, что все проблемы и трудности человек придумывает себе сам, что у любой задачи есть различные способы решения.

Главное, когда ты меняешься внутри – все меняется снаружи! И пришло четкое понимание того, что весь мир, который вокруг меня, я создала сама.

Я осознала, что такое счастье, я поняла, как оно работает! Я буквально прочувствовала этот механизм нахождения в настоящем моменте без предвзятости по отношению к нему, без анализа или оценки, без прошлого опыта, который ты транслируешь на свое будущее.

Когда ты не завязан с прошлым и не ожидаешь Армагеддона в будущем, ты здесь, в настоящем. Тогда и наступает состояние счастья 24/7.

«Если можно проснуться в другом месте. Если можно проснуться в другое время. Почему бы однажды не проснуться другим человеком?»

Чак Паланик

И сейчас, читая мой рассказ, я хочу, чтобы ты ощутил и прочувствовал для себя в полной мере то, что ты можешь быть счастливым или несчастным в одном и том же мире, и это зависит только от тебя, только от того, что ты думаешь об этом мире и каким ты его видишь. Твой взгляд определяет все!

Ты настолько эффективен именно в здесь и сейчас, настолько осознан, что когда ты учишься управлять своими мыслями, а через них эмоциями и биохимией тела, тогда ты получаешь невероятный бонус: тебе дается дополнительная сила и энергия!

Был у нас еще и такой разговор с Екатериной, когда я говорила о том, что больше не могу, что очень устала, что я знаю, что я очень сильная, но почему я не чувствую этой силы в полной мере и всего так боюсь, почему я трясусь каждый день, открывая глаза?

А она смеялась и говорила о том, что сила не дается просто так. Но я не останавливалась и продолжала допытываться, когда же я смогу получить свою силу, что я уже готова и уже хочу влиять на действительность именно так, как мне это нужно прямо сейчас.

И Катя мне тогда сказала: “Сила, заложенная в каждом человеке, может быть реализована в полной мере только тогда, когда ум и тело управляются водителем, то есть духовной личностью”.

И сегодня для меня не секрет, как духовная личность становится водителем. Это достигается путем тренировок, медитаций, очищения, удалением связки с эмоциональной средой, управлением ментальной и психической структурой. И если представить, что тело плюс ум – это автомобиль, то ты и есть водитель, который мастерски управляет своей машиной. И в этом случае тебе открываются все возможности: выдают права, ключи – катайся и радуйся жизни. Ты теперь обладаешь силой и скоростью, динамикой движения, а это уже совсем другие возможности. И чем выше уровень мастерства, тем больше раскрывается сила.

Человеку с линейным мышлением нельзя давать эту силу, так как он – неразумный. РА-ЗУМный, Ра – свет, освещение. Его ум еще пока не освещен душой и он находится на уровне неосознанного ребенка, который не несет ответственность ни за свои поступки, ни за свою жизнь. Если дать ребенку нож, то он может поранить и себя, и других.

Если в голове человека дурдом, то как такому дать силу? От неумелого управления туловище (машина) очень быстро начнет разваливаться. Все, что идет из головы, будет трансформироваться в тонкие отложения, энергетические загрязнения, которые начнут выливаться через физику болью, проявятся как болезнь через психосоматику. И поэтому сила не дается, так как нельзя и просто опасно управлять автомобилем тому, кто совсем не умеет это делать.

Но когда появляется О-сознанность, то вот что получается:

РА-ЗУМность, солнце – Ра за умом, душа за умом стоит и управляет этим умом.

О-сознанность. О – это эквивалент ОМ, душа, ноль.

СО – соединение со знанием, то есть ты соединяешься с Источником.

Ум освещен и ты все осознаешь. Тогда тебе и счастье, и дорога, и все это работает 24/7. Вот такой механизм счастья.

Для того, чтобы ощущать себя счастливым, научись трансформировать свои мысли – найди подходящий метод, чтобы ими управлять, находясь в текущем моменте.

«Мудр тот, кто знает не многое, но нужное»
Эсхил

Так почему же достичь осознанности бывает трудно? Почему, занимаясь духовными практиками годами, так и не получаешь желаемый результат?

И, действительно, существует множество методов, упражнений, практик, которые можно найти в Интернете в открытом доступе, миллион предложений – пользуйся.

Доступ-то есть, но не каждый может разумно воспользоваться этой информацией: нет ни техники, ни стратегии, а, тем более, нет усердия. В конце концов, нет проводника, который бы помог не уйти в сторону, так как в начале своего познания еще нет понимания, что означают те или иные чувства, состояния, как они связаны с происходящими событиями и обстоятельствами, когда нет ответов на многие вопросы, которые возникают по пути следования. Есть наставники, которые дают медитации, они проводят беседы, но никто, по сути, не занимается духовной тренировкой. В физическом плане – пожалуйста, а в духовном – нет. А тренировки в формировании новых ментальных привычек и управлении своими импульсивными состояниями – это очень важный момент, не менее важный, чем тренировки физического тела. Большинство духовных направлений страдают от этого.

Духовный тренер должен сам прожить каждый этап духовного формирования, ощутить на своем опыте, как работает каждый механизм, видеть четкое направление движения, знать, как повести людей по самому безопасному, самому, короткому пути.

В выборе своего наставника/духовного тренера/проводника, в выборе подходящих для себя инструментов для достижения счастья необходимо проявить определенную внутреннюю экспертность и глубокую вовлеченность, чтобы найти те инструменты, которые помогут тебе в достижении цели. Это то, что поможет тебе научиться управлять своим вниманием, концентрироваться в текущем моменте, не зависеть от эмоциональных состояний, влиять на биохимию процессов, то есть управлять своей животной природой и в итоге достичь состояния истинного счастья!

Находясь в состоянии линейного мышления, крайне трудно совладать с проявлением своей животной сути, в которой преобладают инстинкты выживания, связанные с сохранением физического тела.

Прекрасной иллюстрацией моих слов служит притча о двух волках.

«В каждом человеке идет борьба, похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь.

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Какой волк в конце побеждает?

Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

И, действительно, у людей, которые никогда не задумывались о своей тонкой природе, это раскормлено до невероятных пределов и амбиций.

Кормить волков важно по науке. Если подпитывать их в равной степени, то они начнут конкурировать и воевать друг с другом и здесь чревато последствиями оставлять ситуацию без внимания, так как это вызывает сильное внутреннее напряжение. Волк, отвечающий за это, приемлет только метод кнута и пряника, по-другому с ним никак.

Действительно, очень важно определить для себя волка, который будет в приоритете и, разобравшись с этим, ты поймешь, кто «сидит за рулем» твоей жизни: душа или эго. И почувствуешь свою способность ощущать счастье на уровне лакомого кусочка пряника или на уровне полноценного ощущения себя ДУШОЙ, обретая внутреннюю радость и свободу.

Предлагаю выйти из пассивного состояния ожидания счастья в активную позицию того, кто сам способен это счастье создать в своей жизни!

Мы с тобой только зашли на территорию осознанности. Будем обживать. Следующая глава о том, как сделать осознанность своим образом жизни.

ВНИМАНИЕ!

Задание со звездочкой*

Для тех, кто не только читает, но и реально меняет свою жизнь.

Упражнение «РЕЗИНОЧКА».

Глава 4

ОСОЗНАННОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРОСТО О СЛОЖНОМ

«Вы ничего не можете поделать с длиной вашей жизни, но вы можете сделать многое с ее шириной и глубиной».

Архимед

«Нет никакой страсти играть в мелочи – соглашаться на жизнь, которая меньше той, которую вы способны прожить».

Нельсон Мандела

Все гениальное просто.

Осознанность. Сегодня мы обсудим механику этого элемента личности и попытаемся узнать, почему вокруг этого понятия столько вопросов. Почему люди не могут достигнуть осознанного состояния в течение продолжительного периода времени, несмотря на то, что они прикладывают к этому, казалось бы, достаточно большие усилия.

Но сначала важно разобраться в самом значении этого слова.

ОСОЗНАННОСТЬ

– непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего.

Если сказать проще, то осознанность – это нахождение в текущем мгновении жизни, когда есть четкое осознание кто ты, где находишься, куда и зачем ты идешь, какова текущая цель твоей жизни. Каждая мысль и каждое действие осознаны, но не рассчитаны, так как в этом процессе мозг и эго выполняют второстепенные роли, они ведомы тобой, той тонкой личностью, которая и находится в осознании.

Жизнь – это движение, постоянные переходы из одной жизненной точки в другую, используя самые разные способы движения – скоростные или тихходные. Ты всегда можешь выбирать для себя, с какой скоростью ты хочешь достигнуть результата, как если бы выбирал транспорт для своего движения: кто-то едет на скоростном болиде, а кто-то не торопится и едет на велосипеде.

В прошлой главе мы много говорили о направлении в жизни, о желаемом результате и выявили, что истинная цель человеческой жизни – это развитие личности. Скорость движения каждый для себя определяет сам, но если нет движения, нет развития, то человек неизбежно деградирует и это факт! Вообще абсолютно все в природе, если не развивается, то прекращает жизнь в текущей физической форме и это – закон природы, который игнорировать или обойти не получится. Нельзя сказать, что я – не часть природы, на меня этот закон не распространяется. Законы действуют независимо от того, знают о них или нет, согласны с ними или игнорируют их. Если человек не двигается вперед, то он неизбежно катится назад, потому что так все

устроено в природе, где обязательно есть движение: вверх, вниз, вперед или назад. Природа не может стоять на месте, даже в статичной природе есть движение, она никогда не замирает.

И если ты замер, значит, ты уже умер, но, если все-таки ты не умер, То, совершенно очевидно, что ты куда-то двигаешься. Вопрос – куда?

«Без движения – жизнь только летаргический сон»
Жан Жак Руссо

Личность человека – это совокупность черт характера, индивидуальных особенностей человека. Личность – не есть интеллект, наличие большого количества информации в мозге человека никак не отражается ни на мудрости, ни на осознанности. Если физическое тело кормить сверх меры, то оно от этого здоровее не станет, а только зарастет жиром. Я хочу, чтобы ты прочувствовал это: можно насыщать ум информацией точно так же, как туловище едой: много и часто смотреть, слушать, читать. Но имеет ли это перенасыщение смысл, когда нет размышлений, осознаний и практического применения?

Понятие осознанности включает в себя несколько взаимосвязанных элементов, которые не могут существовать отдельно друг от друга, равно как то, что в автомобиле есть аккумулятор, двигатель, бензобак, которые не могут быть использованы по отдельности и без которых автомобиль попросту не поедет.

Давайте рассмотрим эти элементы.

ПЕРВЫЙ ЭЛЕМЕНТ – ЭТО ЦЕЛЕВАЯ ЗАДАЧА ЖИЗНИ, когда я осознаю, зачем я живу.

Прямо сейчас возьми, пожалуйста, ручку и запиши первый вопрос, на который необходимо себе ответить: зачем я живу?

И если твой ответ звучит так: чтобы достичь своего пика материальной успешности и потом почивать на лаврах и ничего не делать, то поздравляю, ты деградируешь. Когда нет развития ни интеллекта, ни души, то туловище все время эксплуатируется для максимального получения прибыли и время, которое является твоим жизненным ресурсом, обменивается на деньги, которые уходят на потребление материальных благ. Фактически жизнь в этом случае становится разменной монетой, а это все равно, что отрезать от себя по кусочку каждый день и это приводит к чрезмерному и довольно быстрому изнашиванию физического тела. И никакое украшательство аватара шубами, машинами, дорогими часами, как доказательство роста или развития, все равно не сможет изменить истинный вектор движения, который в этом случае направлен вниз.

Если говорить о моей жизненной цели, то я в каждый момент своей жизни четко двигаюсь по своему целевому направлению – эволюции Души, не расходуя ни силы, ни время, ни денег на излишнее украшательство и роскошь, хотя сейчас уже в полной мере могу себе это позволить. Я использую свой жизненный ресурс именно на то, чтобы помочь окружающему миру и себе пройти наилучший сценарий текущего воплощения. И именно поэтому моя жизнь очень конверсионная, я всегда имею высокий жизненный результат. Всегда! Независимо от обстоятельств.

И для того, чтобы начать путь к осознанности своей личности, необходимо осознать в полной мере, **ЗАЧЕМ** ты живешь.

ВТОРОЙ ЭЛЕМЕНТ – ПРИЧИННО – СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ. ПОСЕВ И ЖАТВА.

Напиши себе честно и откровенно: на что ты ежедневно тратишь свою жизнь?

- Сколько уходит времени на добывание денег?
- Сколько ты тратишь на профессиональную информацию?
- Сколько тратишь на соцсети и пустую ненужную болтовню?
- Сколько на обсуждение людей?

- Сколько на добрые дела и на щедрость ума?
- Сколько на медитацию, духовное развитие, питание Души?
- Сколько ты тратишь на наблюдения и размышления?
- Сколько на изучение полезных материалов?

Обязательно сделай это, чтобы увидеть, куда и на что ты тратишь свою жизнь. И это – ТВОИ ЗАТРАТЫ.

Все, что нам даровано в этом мире, так это – жизнь. Ни один не явился на свет с вещами, машинами, домами и прочей ерундой. Никто и никогда не сможет забрать с собой в духовное пространство после окончания жизни текущего воплощения все то, что так радовало, прельщало и развлекало на протяжении всего отведенного срока на этой планете в теле человека. Жизнь – это нечто большее, чем комфорт, деньги и связи, жизнь – это то, что наполняет смыслами все, что мы можем видеть, трогать и т.д.

Когда душа возвращается домой, в духовное пространство, она питается тем, что приговорила себе в течение этой жизни. Это называется ЖАТВОЙ. Качество Жатвы всегда зависит от щедрости ума, от того, сколько полезных вещей человек сделал в жизни для других людей. Для меня является очень странным, когда люди считают, что, если они живут для себя, под себя, на себя, они тем самым обогащаются! На самом деле они от этого беднеют...

ЖАТВА

– время сбора духовного урожая на Земле

Посмотри, как работает механизм обогащения. Как работает МЕХАНИЗМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАКОПЛЕНИЯ И ОБРАТНОЙ КОНВЕРСИИ.

У всего на Земле есть причина – это духовная сущность всего. Даже в камне есть душа, у которой свои особенные свойства. Камень – это другой способ выражения жизни.

Причина – это то, что влияет на следствие. Следствие на следствие влиять не может! Если мы хотим изменить следствие, мы должны влиять на причину, если же мы влияем на следствие, то мы и имеем только одно следствие. Когда меня сегодня не устраивает мой текущий результат настоящего, значит, вчера я сделала что-то, что меня и привело к тому, что я имею сегодня, то есть я получаю следствие от того, что я делала вчера. И если я сегодня делаю точно так же, как делала вчера, то завтра результат останется таким же.

Это история про карму. Колесо Сансары крутится и крутится.

САНСАРА

(санскр. संसार, IAST: saṃsāra «блуждание, странствование») – круговорот рождения и смерти в мирах, ограниченных кармой. В некоторых философских течениях и направлениях буддизма сансара рассматривается как результат неведения в понимании своего истинного «Я», под влиянием которого индивид принимает временный и иллюзорный мир за реальность вообще.

Я это называю «петля жизни» или «собака бежит за своим хвостом», в кармическом значении изображаемое как змея, глотающая свой хвост. И это то же самое, что прожить «день сурка»: каждый день одно и то же.

Запоминаем!

Есть всего один механизм, который нам что-либо возвращает в этой жизни, он имеет различные названия: карма, принцип бумеранга, «что посеешь, то и пожнешь», «эхо в горах», «что туда, то и обратно». Все, что происходит на внешнем плане (я хочу, чтобы ты это осознал для себя в полной мере!) – это не «несправедливая жестокая жизнь»! Ни в коем случае! Это все то, что ты отправил ТУДА. Это твой ПОСЕВ и твоя ЖАТВА.

Когда мы о чем-то думаем, говорим или делаем, это создает на внешнем плане положительную или отрицательную интерференцию, т.е. энергетическое слияние с другими волнами, с волнами других людей, с волнами пространства. Так закладывается тонкая структура следующих событий. С нас все начинается и нами заканчивается.

Давай вернемся к физической природе, так как метафизика и физика – суть одно и то же. Давай будем учиться у природы.

Семя дерева для прорастания погружается в землю.

У нас происходит точно также: семя – это мысль, которая попадает в почву для прорастания, где почва – есть ум.

Когда ты буквально воспринимаешь информацию, возникает ментальный отпечаток, т.е. то впечатление, которое остается в твоём уме как семя. Скорость засева 64 семени в секунду. Твои мысли, действия, поступки – все это оставляет отпечаток на внешнем пространстве. Твое восприятие внешних проявлений также подгружает в твоё подсознание информацию со скоростью 64 кадра в секунду! И это очень и очень быстро, почти как самая быстрая видеокамера. И эти семена накапливаются в огромном количестве! Нетрудно посчитать, сколько таких семян засаживается за сутки. И точно так же, как семя, которое попадает в землю, начинает прорастать, развиваются и наши мысли, и процесс не останавливается даже ночью по причине того, что почва максимально комфорта именно для этих семян, ум расположен именно для этих мыслей.

Дальнейшее развитие – это безусловное чудо, сила природы буквально заставляет семя выростать, когда оболочка распадается, а сама суть семени прорастает и тянется к свету, к своему проявлению. И этот процесс настолько мощный, что даже такая плотная форма, как асфальт, не может ему препятствовать, росток пробивает его и тянется дальше в жизнь, к солнцу, проявляясь все больше и больше, достигая необходимого состояния и размера для производства следующих семян в своих плодах.

Тот же процесс происходит и в каждом из нас, когда уже проросшие ментальные семена в нашей голове начинают проявляться как действительность и в плотном физическом мире, становясь видимыми и очевидными. И правило: «то, что ты делал вчера, ты имеешь сегодня», не нужно воспринимать буквально, т.к. для роста и плодоношения нужен некоторый срок. Всего 3-4 года назад на это требовалось от 7 до 12 месяцев, чтобы семена проросли и принесли свои результаты. Сегодня время ускорилося и случается, что ответ от жизни в виде людей, событий и обстоятельств, приходит уже через несколько часов.

Для того, чтобы это проверить, необходимо провести анализ своих мыслей, состояний и поступков за некоторое время и сопоставить с текущим результатом. И эта причинно-следственная закономерность проявится для тебя в полной мере. Ментальные семена саморазмножающиеся, то есть существует моторика подсознания, которая на 95 процентов происходит НЕосознанно, она базируется на ранее записанных программах бессознательного.

Чтобы прояснить суть более наглядно, вспомни, как ты управляешь автомобилем. Если ты водитель опытный, со стажем, разве ты задумываешься над тем, как посмотреть в зеркала, как нажать на газ, на тормоз, как переключить скорость? Ты все делаешь автоматически, при этом умудряясь разговаривать по телефону или, чего доброго, даже печатать сообщение, а девушки иной раз и губы могут красить. Много можешь делать параллельно с управлением своим «железным конем». Твое осознанное внимание в этот момент может быть занято чем угодно, все остальное делает мозг, используя когда-то заложенные программы.

Мозг со всеми программами может быть либо колоссальным помощником, либо самым большим врагом, потому что его мощь и дееспособность невероятны!

Итак, **ОСОЗНАННОСТЬ** в рамках того, что я – самовоспроизводящаяся действительность, дает возможность взять на себя ответственность за свою собственную жизнь.

«Жизнь – это не поиск себя. Жизнь – это создание себя».

Бернард Шоу

И когда уже есть понимание, как работает ментальное садоводство, как работает колесо Сансары, как работают причинно-следственные связи, то в этот момент вдруг приходит ясное видение и ощущение того, что реакция на меня людей вокруг, их ко мне отношение – это не что иное, как прорастание посаженных мною семян.

Нас могут окружать одинаковые люди, одинаковые обстоятельства, одинаковые возможности, но для одного это будут замечательные, чудесные люди, а для другого – люди ужасные и кошмарные, для кого-то обстоятельства воспринимаются как проблемы, а для кого-то те же самые обстоятельства – ни что иное, как новые возможности.

«Улыбайся жизни и жизнь улыбнется тебе».

Томас Фуллер

То есть осознание того, откуда берется наша собственная действительность, начинается тогда, когда мы осознаем себя объемно, видим себя, как минимум, с двух сторон:

- с одной стороны, как «властелина колец» и человека, который может все изменить, может влиять на действительность так, как ему захочется;
 - с другой стороны, как человека ответственного за все свои мысли, слова и поступки.
- «И шел Тамерлан и собирал камни...» Время собирать камни... У каждого из нас наступает такое время.

Следующий элемент осознанности – **ПОРЯДОК**.

И теперь, когда стало понятным направление движения, когда стало очевидным, что все происходящие вокруг события – это проросшие ментальные семена, настало самое время навести порядок. Если этого не сделать, не отобрать семена наилучшего качества, не прополоть сорняки, чтобы дать возможность расти нужным тебе всходам, то жизнь останется прежней: управляемая программами, загрязнениями, впечатлениями и сложностями.

«Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин».

Эпиктет

Давай покажу на примере, как это происходит, как жизнью управляют ментальные семена, как работает этот механизм и зачем вообще нам нужно подсознательное пространство.

Подсознательное пространство – это тот биоробот, который формирует программы в виде нейронных связей, необходимых для того, чтобы мы – замечательные, творческие люди, личности, созданные по образу Господа нашего, могли творить чудесную действительность, свой собственный Совершенный Мир. Каждый человек живет в своем уникальном мире. И для кого-то жизнь кажется адом, а кто-то пребывает в раю, проживая бок о бок в одной и той же квартире. И, таким образом, наш замечательный биоробот готов взять на себя выполнение всех задач в жизни. Согласитесь, что здорово, когда самую рутинную и трудную работу за нас выполняют роботы. Как облегчили нашу жизнь стиральные, посудомоечные машины, микро-

волновые печи, пылесосы, даже представить уже трудно, как же мы обходились раньше без всего этого. Обожаю своего кухонного робота, он все умеет делать: и шоколад темперირует, и заварное тесто замешивает, и кремы всякие варит, и тушит, и крутит, и взбивает, только успевай на кнопки нажимать. Чудо, одним словом!

Но какой биоробот обеспечивает НАШУ жизнедеятельность?

Робот – это круто! Но раз он отвечает за 95% нашей жизнедеятельности, то это должен быть очень мудрый, тонко настроенный, профессионально подготовленный робот. Но что, если биоробот – дурак дураком, если вирусных программ накоплено великое множество и в его мозгу сплошная информационная помойка и каша в виде хаотично и без разбору напиханного всего того, что можно было только собрать в этой жизни? Уверена, что абсолютно каждый человек усомнится в таком роботе, который совершенно не пригоден для его качественного жизнеобеспечения.

В период моих страданий, связанных с финансовыми невзгодами, мой робот меня чуть не убил, но, как это ни покажется странным, он меня защищал, он хотел меня обезопасить и защищал именно так, как умел.

Наш биоробот нацелен на то, чтобы мы не страдали, но тем самым он нам и доставляет страдания. Из защитника и охранника он превращается в тюремщика.

Он все время тащит нас в зону комфорта, в зону безопасности. Все вокруг обвешано красными лампочками, как знаками опасности, вызывая различные страхи и беспокойства, которые основаны на предыдущем опыте. И это объяснимо, так как робот не может взять опыт из будущего, он основывается на том, как мы думали, как мы поступали, как мы жили до этого. Вот и навешивает ярлыки, обозначающие опасность: не ходить, не делать, не начинать, «снег башка попадет – совсем мертвый будешь». Наш мозг-биоробот постоянно дает нам оценку – он знает все: и какие мы умные – не умные, глупые – не глупые, успешные – не успешные. Главный секрет в том, что он знает все именно потому, что когда-то мы сами создали эту запись, сами утвердили для себя эти программы. И чем чаще берется программа из архива памяти подсознания для текущей работы, тем она сильнее.

«Ты – спящий гений, степень пробуждения которого зависит от количества твоих осознанных действий».

Макс Молотов

Если робот тонко настроен, то с программами все в порядке и это супер как здорово!!! К примеру, мое туловище делает все абсолютно самостоятельно и мне даже не нужно напрягаться, так как многие действия оно совершенно спокойно делает без моего участия, оставляя мне возможность заниматься творческим процессом 24/7, даже во сне. Мой биоробот мной так настроен, что не мешает теперь, а помогает.

Биоробот берет на себя всю ответственность за жизнеобеспечение и сохранение физического тела, чтобы оно не пострадало и в полной мере выполняло свой функционал: полноценное питание, дренаж всех систем, режим дня. Робот всегда напомнит, во сколько нужно лечь спать, он сам почистит зубки, сам помоем туловище, он сам себе еду приготовит, сходит на работу, где и с поставщиками поговорит и с покупателями... Он все сделает сам. Но! Он сделает ровно так, как научил его этому ТЫ. И ровно так, как ты это делал вчера, позавчера и все предыдущее время, он повторяет изо дня в день одни и те же программы, он не умеет по-другому...

И теперь вопрос: как к этому относиться – это хорошо или плохо?

Все зависит от того, в каком состоянии находится твой робот. Если он похож больше на сломанную машину, нежели на интеллектуального гения, то это прискорбно. Великолепная

новость в том, что нам дано право все изменить. Мы можем наладить, исправить, починить все, что нам необходимо и для этого сила нам дана невероятная! Мы есть властелины мира и робот нам дан самый гениальный! Мы вправе менять эти программы, как хотим: переписывать, перезаписывать, переключивать, перенастраивать...

Пока мы живы, мы можем полностью переписать все наши программы, фактически полностью переустановить жесткий диск, навести полный порядок в том, что так усердно накапливали в течение всей жизни.

Это возможно лишь тогда, когда биоробот подчиняется полностью, когда он больше не начальник в доме. При этом он уверен, что я о нем позабочусь, а он позаботится обо мне. Ему очень хорошо под моим руководством, потому что он уже знает, что беспокоиться не о чем, так как ему главное, чтобы физическое тело нормально себя чувствовало, чтобы все крутилось, вертелось и работало. Все бытовые вопросы он решит без всяких проблем, сделает все, что ты хочешь. А вот что касается творчества, то здесь он передает пальму первенства мне, полностью сохраняя состояние полного послушания.

Вот это и есть третья ступень: надо навести порядок в голове.

Для наведения порядка нужен метод. Безусловно, нужна духовная практика, по-другому никак.

Есть еще один важный закон: наша жизненная сила вся сосредоточена во внимании. На что мы направляем свое внимание, то и живет, а то, что мы игнорируем, разрушается. Если ты направляешь все время внимание на свои проблемы, на пустую информацию, на нытье и недовольство, то вот это все и воплощается в жизнь! Душа при этом совсем не может тебе помочь, так как твое внимание далеко от нее, и именно поэтому она не может стать начальником этого «дурдома на выезде» и не может помочь навести порядок. И ты остаешься во власти своих мыслей, программ, подпрограмм и подподпрограмм, хотя на самом деле ты ими не являешься.

Я – не есть мои мысли и поступки. Я не есть тело. Я – не программы. Я тот, кто, в конечном счете, страдает от всего этого.

Поэтому нужен метод, который научит тебя сконцентрироваться на себе, развивать душу, успокаивать ум. Успокаивать, дрессировать, чтобы он подчинялся, а не собирал с помоек ненужную информацию, чтобы он это не жевал и не множил ментальные семена. И для этого УМ необходимо научиться кормить big data информацией.

BIG DATA – БОЛЬШИЕ ДАННЫЕ

– высоко конверсионная, репродуктивно заряженная информация, собранная и накопленная многими поколениями людей в различных сферах человеческой деятельности, сжатая до понятных простых алгоритмов.

Она эксклюзивна и несет огромную ценность.

«Мы тонем в информации и задыхаемся от нехватки знаний».

Джон Нейзбитт

Именно питаюсь полезной, интересной информацией, он, в конце концов, начинает понимать, что, оказывается, можно есть пищу ресторанного уровня, а не довольствоваться чем попало с информационных помоек. Бытовая информация съедается мозгом по причине того,

что больше и есть нечего. Ест то, что дают, как бездомная собака, которой он и является, по сути своей, так как хозяина-то нет, а есть только тот, кто тащится на поводке следом за умом...

Когда мы во многих вопросах жизненной стратегии разобрались, можно подвести итог. Сначала необходимо определить для себя цель.

Разобраться, на что расходуется жизнь, какие у вас в жизни приоритеты.

И, наконец, применить метод, который помог бы перепрошить мозги и поставить начальника во главе угла, как положено.

Дело за малым: взять и сделать!

И вот здесь возникает стоп-фактор, выраженный в том, что люди зачастую страдают от того, что не могут достичь состояния осознанности. Нет, понять-то можно, а сделать сложно, как та собака, которая понимает, а сказать не может. Сложно от того, что не хватает терпения, скрупулезности, настойчивости, воли. Есть сила привычки. И только самые упорные достигают вершины. По крайней мере, до сих пор было так.

Сегодня я могу сказать, что при использовании достаточно успешного метода, о котором я рассказываю, состояния глубокой степени осознанности можно достичь за 6-12 месяцев работы. Работы в сопровождении тех, кто уже прошел этот отрезок пути своего духовного развития и имеет знания и опыт для необходимой помощи и поддержки. Метод включает в себя не просто духовную практику, но и определенное питание ума, поэтапную перепрошивку всех программ, систему медитативных энергетических практик, заточенных на очистку структуры пранической энергией и поэтапное раскрытие всех необходимых состояний для конструктивной сборки – новой сборки себя. То есть сначала мы себя чистим, разбираем на запчасти и потом скрупулезно начинаем собирать обратно.

Теперь вопрос: хочешь ли ты заниматься тем, что поможет тебе достичь состояния осознанности?

Допускаю, что сейчас есть и те, кто скажет: «Да ну, целый год ... Ну, не-е-е-т. Зачем? Живу себе тут как-то...» В этом случае у таких людей все их самые страшные прогнозы, страхи и неуверенность останутся с ними, потому что без переустановки внутренней системы будущее изменить нет никакой возможности. Как можно остановить ментальный посев привычных мыслей, которые, как одни и те же программы, крутятся всю жизнь со скоростью 64 семени в секунду? И можно всю оставшуюся жизнь продолжать бодаться и спорить с самим собой.

Для тех, кто хочет перемен в жизни, необходимо перезаписать, переустановить, перебрать себя по частям, закатав, как следует, рукава и настроиться на год плотного и плодотворного труда. Зато через год, через год (!!!), как ИТОГО будет получен свежий урожай своей новой, совершенной действительности!

Крайне важным условием на пути следования является то, что необходимо быть системным, максимально подчиненным проводнику и тренеру, которые и будут тебя тренировать в самом главном на пути трансформации личности – в системности. Мозг может начать сопротивляться, лениться и воротить носом, и, если идти у него на поводу, то неизбежен откат назад, в ту самую отправную точку, в которой было начало. Потому что в таких практиках самое главное – это системность! Иначе можно всю жизнь топтаться на одном месте.

Почему в духовных практиках люди по многу лет ничего не достигают? Не потому, что практики плохие, а потому, что системы нет, той, которая бы ежедневно работала, как часы, и в итоге была усвоена подсознанием как необходимый механизм, помогающий заново перезаписать все поведенческие привычки: как ходить, как говорить, как смотреть, как реагировать. Буквально каждая мысль должна перезаписываться и тогда очистится весь предыдущий ментальный посев, который нельзя удалить или вычеркнуть, его можно только нейтрализовать и трансформировать, используя специальную систему очищения.

Если говорить буквально, то происходит перезасев, засаживаются полезные семена: добрые мысли, чистое сердце, чистый ум, чистое намеренье, которые уже продуцируют, культиви-

руют ту действительность, на которую ты вправе рассчитывать. Твоя жизнь всегда будет двигаться в сторону твоей самой сильной мысли.

Есть еще важнейший момент во всей этой истории про осознанность, фактически золотой ключик – разбор механизма засева для достижения богатого урожая.

Читал книгу Майкла Роуча «Алмазный огранщик»?

Давай коротко напомню.

Майкл Роуч – это буддийский монах, который истратил 40 (!) лет своей жизни (а это гораздо больше, чем 1 год) для того, чтобы выстроить свою уникальную совершенную действительность.

Он был молодым парнем, который учился в США в престижном университете. Когда с его мамой случилась беда, то он стал искать ответы на вопросы: почему люди умирают и как к этому относиться? Любящий сын очень хотел помочь своей маме, так как она была больна раком. И случайный парень отправил его в Индию, сказав: «Ты там найдешь ответы на все свои вопросы». Майкл прилетел в Индию, попал к буддийским монахам и остался с ними на 25 лет, и за этот период достиг статуса Мастера Геше. И это – первый американец за все 600 лет существования монастыря, которого не только допустили к обучению и таинствам, но который еще и достиг такого высокого статуса! Получив звание Мастера, Майкл предполагал, что теперь всю свою оставшуюся жизнь он будет почивать на лаврах. Когда Роуч был еще обычным монахом в монастыре, тогда он действительно много трудился: медитировал в темных комнатах по многу часов, выполнял различные тяжелые работы, участвовал в ежедневном подведении итогов – в дебатах с другими монахами. Это был достаточно жесткий режим, после которого Майкл рассчитывал, что, став Мастером, он также будет гонять обычных монахов, как когда-то гоняли с поручениями его, а сам будет пить чай, всех учить, давать советы, в общем, пожинать то, что посеял. И вот когда Роуч уже собрался жить спокойно, его Мастер и наставник велел ему отправляться в Америку с целью организовать там алмазный бизнес! На что Майкл Роуч совсем не желал соглашаться, поясняя, что не хочет возвращаться в Америку, что не любит Америку, не любит бизнес во всех его проявлениях, что он хочет продолжать свою жизнь в монастыре. Наставник был непреклонен даже после уверений ученика о том, что, по его мнению, это грязный бизнес. И последним жестким аргументом Мастера стало то, что Майкл не просто должен развить алмазный бизнес, а построить его по учению Будды, которому более 2500 лет. В итоге Роуч едет в Америку с семью долларами в кармане и начинает искать способ создать алмазный бизнес.

Это невероятно увлекательная и поучительная история, которую ты, конечно, сможете изучить сам. Важен не только сюжет книги, но и само повествование, которое открывает для читателя разные грани и проявления жизни.

Нам же важно то, что произошло за 15 лет. Майкл Роуч создал бизнес самый высокодоходный в США, который имел огромный оборот, и это несмотря на то, что алмазный бизнес самый закрытый и попасть в него просто так практически невозможно, разве что только через родственников и связи. Но он умудрился это сделать. Роуч строил свой бизнес на основе учения Будды о принципах «ментального садоводства». И через 15 лет его алмазный бизнес стал самым крупным в Америке, который, в результате выкупил самый крупный американский инвестор Уоррен Баффет. Кстати, когда Уоррена Баффета спрашивали, какие самые крутые инвестиции он делал в течение своей жизни, то он отвечал: «Самые крутые инвестиции – это инвестиции в себя, других крутых инвестиций не бывает».

«Если вы не инвестируете в себя, никто не будет делать этого от вашего имени».

Самуэль Зулу

И как же этот Баффет прав!!! Самые крутые инвестиции, конечно, только в себя! Инвестируя в себя, ты трансформируешься, меняешься внутри, в результате чего все меняется и снаружи. Ты можешь отдать только то, что есть в тебе. Когда ты меняешься внутри, тогда твои семена перезасаживаются и ты начинаешь видеть другую действительность. И все меняется!

Итак, теперь пора обозначить Золотой ключик и открыть секрет того, как работает ментальное садоводство!

Когда тебе действительно чего-то хочется, тогда тебе нужно найти человека, который хочет того же самого и дать ему это. Сейчас поясню. Если ты хочешь быть богатым, то ты должен найти другого человека и помочь ему стать богатым.

Если ты хочешь любви, то ты должен найти человека, который нуждается в любви (не буквально партнера, это может быть, к примеру, и пожилой человек) и дать ему это.

Все гениальное просто. Суть системы в том, что ты сажаешь семена на уровне мыслей, слов и буквальных действий. Это все фиксируется в твоём уме, далее начинает расти и, в итоге, плодоносит. Чем больше хороших семян будет посажено в течение дня, тем больше вероятность того, что в конце следующего года твой результат будет совершенно другим, нежели в этом году.

Счастье не построить, если думать только о себе, о своем благе. Важно счастье другого человека! Мы можем, конечно, простроить для себя идеальные условия жизни, но разве они будут в радость, если жить в этих условиях совершенно одному. Мы воспринимаем себя через других людей.

Давай, к примеру, возьмем звезду эстрады, которая счастлива только тогда, когда она очень популярна. И если эта звезда не любит своих поклонников, пренебрегает ими, то, в конце концов, она их теряет и остается в одиночестве.

И здесь, очевидным образом, работает система перезасева семян. То есть сначала наша звезда сажает семена любви, страсти, обожания поклонников, хочет видеть поклонников, хочет дарить им свое тепло, свою душу, свой талант. А потом, когда поклонников становится много и когда уже не нужно трудиться, они же и так обожают, то в этот момент проявляется эго и начинается: «О, да мы – супер! Мы с тобой попахали! Надеваем корону и... как же уже достали эти поклонники!» И через какое-то время ситуация меняется коренным образом, приводя нашу звезду к одиночеству.

Если нужен бизнес с большой командой, значит, необходимо вкладываться в людей, помогать им, быть заинтересованным в них и делать это не формально, а глубинно и по-настоящему. Определяющим в этой системе является отношение. Когда ты служишь людям, тогда люди служат тебе: что посеешь, то и пожнешь. Если у тебя есть доброе слово, то ты можешь добрым словом поделиться, при этом от тебя не убудет, а у человека останется и тебе вернется. Чем больше добра делаешь, тем больше оно преумножается, возвращается обратно.

«Если человек говорит или действует с чистыми намерениями,
то счастье следует за ним, как тень, которая никогда не оставит его».
Будда

Многие люди занимаются благотворительностью. В этом случае происходит так, что, получив деньги за свой труд, человек передает какую-то их часть другому, то есть у одного сначала прибыло, потом убыло, чтобы у другого прибыло. Казалось бы, что это просто некий круговорот денежных средств, и ничего у дающего не приумножается, кроме того, что просто перераспределяется, перетекая из одного кошелька в другой.

Значимым является то, что деньги – это жизненная энергия, которая реализована через действие. Если ты хочешь денег в жизни, то нужно отдать свою жизненную энергию людям. По закону природы, по закону сохранения энергии, если ты отдаешь жизненную энергию людям, тебе это возвращается энергией благосостояния, процветания, здоровья и денег.

Если даришь людям любовь, то возвращается энергия любви. Если заботу – возвращается энергия заботы. Вселенная удивительно щедра: сажаешь семя маленькое, крохотное, на первый взгляд незначительное, а получаешь в результате такое дерево, что не объять руками!!! Огородники меня поймут... Когда покупаешь пакетик семян, к примеру, моркови, а он такой маленький и внутри семечки такие крохотные, а вырасти из них могут такие морковины, что в пору в книге рекордов Гиннеса такой рекорд фиксировать.

И в метафизике все работает также. Сажаешь семена ТУДА, а ОТТУДА возвращается сторицей. Изобилие!

А теперь возьмем ситуацию, когда идет засев грязных, меркантильных, расчетливых семян, да еще и на фоне черных мыслей... Представляешь, сколько придет «в обратку»?! Причиной этого является то, что подобное притягивает подобное. В результате нашего взаимодействия с социумом, с людьми, нам в жизни встречаются только те, которые, как зеркала, отражают наши мысли, состояния, иной раз даже не осознаваемые нами. Все люди, которые, так или иначе, вокруг нас пребывают – это наши отражения. Все события, все обстоятельства, все, что есть – это все то, что мы натворили сами. И если мы хотим действительно быть счастливыми, то нужно избавляться от идеи про «Я» и становиться идеей «Мы», объединяться с людьми. И сейчас поясню, почему.

Есть эволюционная система и экогенетики поясняют, что эволюция возникла от того, что клетки начали объединяться. Клетка сама по себе хоть и мала, но является, по своей сути, самостоятельным и целостным организмом. Но живет ли при этом клетка обособленно? Нет, не живет, так как одна клетка, ее жизнеспособность достаточно мала в силу того, что все жизненные процессы приходится проходить самостоятельно. Это очень тяжело одному. И эволюция в природе началась тогда, когда клетки начали объединяться и создавать единые организмы, перераспределяя функционал между собой.

Тот, кто умеет учиться у природы, всегда преуспевает. Замечательным примером этому служит Генри Форд, который в начале своего автомобильного производства собирал в цехе одну машину за две недели. А когда по его предложению специалисты сделали конвейерную линию, где каждый сотрудник выполнял определенную функциональную работу, то начали в день собирать по 9 машин. Я сейчас могу в цифрах ошибаться, но суть в том, что процесс сборки машин стал происходить существенно быстрее.

Так вот, есть клетки-отступники, есть клетки-кооператоры. Клетки-отступники, которые пользуются благами всего организма, но, при этом, ничего не отдают взамен, очень быстро погибают по причине того, что их отторгает организм. Клетки-кооператоры объединены в сообщество, они развиваются и двигаются гораздо продуктивнее, потому что идет перераспределение целевых задач между большим количеством «индивидуумов».

Меня однажды спросили о том, почему политики или в целом нечестные люди, которые пользуются всеми благами и баснословными доходами, получив их, как правило, незаконно, при этом чудесно и радостно себя чувствуют, а люди, которые целыми днями медитируют, имеют не столь замечательный финансовый результат. Как же в этих случаях обстоят дела с кармическими задолженностями и ментальными семенами?

Мы живем ровно в том мире, который создали сами. Это первое.

Второе. Политики живут не один день. Души, которые воплотились в текущем времени в тела политиков, ранее также проживали жизни, в которых сеяли определенные ментальные семена. И даже если так глубоко не погружаться, то и в текущем воплощении у этих людей есть багаж поступков, который накапливался ДО прихода во власть. Кроме того, мы не знаем,

что истинно происходит внутри их личных историй, мы видим только то, что нам показывают. За свои поступки платит каждый, здесь равновесие и баланс Вселенной соблюдается неукоснительно.

Мы в предыдущей главе, кстати, говорили про деньги. Одни страдают от того, что мало денег, они хотят много денег. Другие страдают от того, что много денег, их любят за деньги, они без денег – пустое место.

Мы страдаем от того, что у нас чего-то нет. Мы страдаем, когда мы это получили. Мы страдаем в любой момент времени по той простой причине, что внутри – пустота... Поэтому, когда мы говорим о «звездах», о политиках, о тех, кто находятся на вершине социальной лестницы – копните поглубже то, что с ними происходит. Загляните в их ум, в их душу, посмотрите на их личную жизнь... Что там?

Рай и ад у каждого человека свой собственный, каждый создает его себе сам. И неважно, в каком месте пребывает Душа или человек, а важно, что и Ад, и Рай – это то, что есть внутри каждого. Человек сам себе и сатана, и Бог. Сатана – это мысли людей, это биороботы, которые сошли с ума, которые превратили мир в историю абсурда, хаоса и ужаса. А Бог – это тот божественный свет, который есть также в каждом из нас. И это опять история про то, какого волка кормить.

«Ты действительно можешь иметь все, что захочешь, ты можешь стать тем, кем захочешь, но только после того, как ты в это поверишь».

Fill Sandr

Знаешь, что будет, когда каждый человек займется ментальным садоводством, начнет сеять светлое, доброе, чистое? Мы будем жить в чистом, светлом, процветающем мире, наполненном любовью, заботой, чистотой.

«Где ваши мысли, там и вы сами. Постарайтесь всегда быть в хорошем месте».

Джон Локк

Если хочешь изменить мир, то забудь про сатану и про политиков! Измени себя! Что внутри – то и снаружи. Посмотри на меня и моих учеников: наш мир изменился. Сотвори свой мир таким, каким ты хочешь его видеть. Но это труд! Большой! Душа обязана трудиться, а не сидеть и ждать, пока все само рассосется! Не рассосется. Трудись!

Если готов, то я научу тебя, с чего начать. Следующая глава: «Ментальное садоводство». Хочешь менять жизнь к лучшему – меняй мышление.

ВНИМАНИЕ!

Задание со звездочкой*.

Перед сном «поливай ментальные семена»: думай о том, что ты сделал в течение дня хорошего.

А как же «плохие» ментальные семена? Останови этот засев.

Только в этом случае «ментальное садоводство» будет работать очень круто!

Глава 5

МЕНТАЛЬНОЕ САДОВОДСТВО

«Если ты зажжешь для кого-то светильник, то это осветит и твой путь».

Будда

«Жизнь можно начать с чистого листа, но почерк изменить трудно».

Пауло Коэльо

Можно ли сделать свое будущее успешным и предсказуемым?

Конечно! Поможет в этом метод ментального садоводства!

Для начала рассмотрим понятия:

– ментальный – относящийся к мышлению, сознанию, умственной деятельности;

– садоводство – это культивирование и уход за группой растений с целью их выращивания и получения от них последующего изобильного урожая;

– ментальное садоводство – инструмент, позволяющий сделать жизнь максимально предсказуемой и продуктивной.

Цель данной книги – дать возможность тем, кто ищет способ изменить свою жизнь, найти ключи к своему успеху, к решению, казалось бы, нерешаемых задач и в целом научить читать жизнь и принимать ее такой, какая она есть. Жить в состоянии «я изменю жизнь, людей, события, обстоятельства, с которыми я не согласен», конечно, можно, но сложно. И первый шаг к принятию в том, что сначала нужно изменить свое отношение к людям и обстоятельствам, а чтобы изменить отношение, нужно научиться смотреть на вещи иным способом, то есть взглянуть на все по-новому, не так, как мы привыкли. У каждого человека есть свой субъективный жизненный опыт, привычные убеждения, на основании которых и строится матрица восприятия событий в жизни. Матрица содержит привычные программы, изменив которые, можно увидеть жизнь по-новому. Выражение «каждый смотрит со своей колокольни» как раз об этом.

«Либо ты вышел за пределы ума и используешь его как инструмент, либо он использует тебя как хочет».

Карлос Кастанеда

В предыдущей главе мы уже затронули эту тему, настало время глубоко в нее погрузиться, понять механику процесса.

Ментальное садоводство также называют кармическим менеджментом. Используя все возможности этого инструмента, Майкл Роуч – американский буддист, не просто преуспел в бизнесе, а получил феноменальный успех, создав многомиллионный алмазный бизнес, применяя на практике учение Будды.

Каждый из нас также использует его, но, не ведая при этом, что это и как можно этим пользоваться в полной мере, сродни неумелым садовникам, высаживающим рассаду не в срок, а когда придется. Я расскажу, как все-таки использовать возможности ментального садоводства. Возможности, которые даны каждому как жизненное право на создание полезной, про-

дуктивной, целевой действительности. Ментальное садоводство помогает сделать жизнь более понятной и предсказуемой.

«Ментальный» означает мыслительный. Именно с мысли начинается процесс запуска всех действующих рефлексов: и биохимических реакций, и психоэмоциональных состояний, и произносимых нами слов и как результат наших действий. То есть преобразование мысли в действие, которое создает нашу действительность.

«Садоводство» – это отрасль, которая занимается возделыванием различных культур растений для получения урожая большего, чем это возможно в дикой природе. Соответственно, человек, который занимается садоводством, ухаживает за семенами, посадками для получения от них максимальной конверсии, то есть хорошего урожая.

Нерадивый садовник может, конечно, взять прекрасные семена, саженцы, пойти закопать их возле дома и забыть о них, полагая, что через три месяца, через год произрастет обильный урожай без его участия в дальнейшем процессе. Хороший садовник, очевидно, понимает, что для того, чтобы получить результат, нужно начать работать и ухаживать за семенами, за ростками, за саженцами, которые посадил, и только внимание и забота приведут к должному результату.

«Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность».

Эрих З. Фромм

Конечно же, многое будет зависеть от качества семян. Можно посадить чертополох и ждать от него, что он родит арбуз, но всем известно, что чертополох никогда не родит арбуз. Значит, нужно позаботиться о самих семенах, о почве, об условиях для наилучшего прорастания в той степени вовлеченности, в какой необходимо получить сам урожай. Вполне вероятно, что сейчас вы вспомнили соседку, которая воткнула в землю палку и она прорастает. И такое бывает, но даже у этого феномена есть объяснения, которые и исходят из правил нашего чудесного инструмента. Итак, ментальное садоводство – это посадка мыслительных процессов, уход за ними, культивация их с целью воспроизводства.

Наверняка, каждый человек слышал о силе мысли, о том, что нужно заниматься развитием позитивного мышления. И я более чем уверена, что большинство из тех, кто читает эту книгу, пробовали различные инструменты типа «я самая обаятельная и привлекательная», глядя в зеркало каждое утро. Или же пробовали 5 раз в день повторять какую-нибудь мантру, или проговаривать какую-нибудь аффирмацию, или не позволять себе думать плохие мысли, да? Но мысли все равно проскальзывают... Каждый, кто стремится к изменениям в своей жизни, так или иначе проводил над собой эксперименты. А еще я дам 99,9% гарантии, что толком из этого ничего не получилось именно потому, что, если бы получилось, то ты не читал бы сейчас эту книгу.

Возможно ли достичь состояния счастья через понимание жизни? Как вообще работает этот механизм и где лежат подводные камни?

Зачастую мы используем по наитию только часть механизма... Но невозможно же ехать на машине, используя только один руль или одно колесо. Поиграть в машинку, как дети, взяв сдобную баранку, конечно, тоже можно. Можно взять часть машины и представить, что ты обладаешь всей машиной, и она тебя куда-то везет. Но это будет неправда, искаженная реальность, в которую и погружают как раз-таки аффирмации и различного рода манипуляции перед зеркалом «я самый умный, самый красивый, самый богатый» – это история про то, как просто

взял руль и представил, что едешь на машине. Но при этом никуда не едешь, да и машины как таковой нет.

Поэтому давай разберемся, как ментально-психическое, физическое, духовное пространства соединяются между собой и как они воспроизводят нашу действительность.

Мы уже понимаем, что все в этом мире начинается с мысли. И мы живем в мире мыслей, воплощенных в плотную материю, и все, что нас окружает – это чьи-то воплощенные мысли. Сначала идет представление о чем-то, то есть возникает идея, эта идея насыщается вниманием того, в чьей голове она возникла. Затем, благодаря вниманию и обдумыванию, запускается процесс уплотнения этой мысли, который делает ее все более и более энергетически насыщенной, и она обрастает еще большим количеством мыслительных процессов. Если посмотреть на 3D анимацию роста нейронных связей, то можно увидеть сходство с разветвлением корней у дерева: сначала один синапс, потом от него другой, третий, четвертый, пятый и, в конце концов, структура расширяется. И в мыслительном процессе происходит также: появляется первая маленькая мысль, когда мы усиливаем ее своим вниманием, она начинает разрастаться, обрастать другими мыслями и трансформироваться в некую зрелую идею. Так же как идет внутриутробное развитие эмбриона, когда одна клетка сначала делится на две, потом на четыре, потом на восемь и, наконец, получается целый организм с набором функций и качеств. Мысли и идеи в нашем уме делятся подобно клетке, вырастая в уже сформированную плотную структуру.

На самом деле неважно, какая мысль или идея пришла в голову: об убийстве человека или о создании уникального механизма по производству котлет. Как только мы начали ее думать, мы запустили процесс ментального садоводства, есть мысль – есть семя, которое мы сажаем в землю. Мысль возникает в уме как в среде, способствующей воспроизводству. То есть, если семени нужна земля, то мысли нужен наш ум и энергия, которые будут ее кормить. Срок жизни мысли не более 30 секунд. Если ты ее не думаешь, то она исчезнет. Если ты ее думаешь, то она начинает за счет твоей энергии расти и усиливаться, обрастать другими мыслями, то есть она начинает расти как дерево, как куст, который ты посадил. В процессе обдумывания мысли растет не только ее сущность, но возникает практически плотное энергетическое тело, сродни телу организма, как увеличение структуры за счет добавления к этой мысли элемента за элементом, который имеет еще и эмоциональную окраску твоего субъективного восприятия. В этот момент выстраивается уже структурная схема самой идеи.

Мы – не есть наши мысли, мы их лишь считываем, воспринимаем. Это процесс, при котором мы достаем информацию из архива нашего подсознания, в котором расположены миллиарды шаблонов восприятия, связанные с нашей прошлой жизнью, с тем жизненным опытом, который мы накопили.

Зачем это необходимо? Мы уже знаем, что наш мозг четко и методично ухаживает за нами и воплощает все наши «хотелки» и желания на автоматическом уровне. В течение 21 дня формируется привычка, то есть мы создаем своим намерением программу на определенный функционал. Эта программа обрабатывается и принимается мозгом к исполнению, и нам уже не нужно дополнительно о чем-то еще заботиться, т.к. программа отработается автоматически. Причем в алгоритме этой программы заложено воссоздание в полной мере эмоций, состояний, впечатлений, учтены самые малейшие детали.

Допустим, что есть различные действия, одно из которых я люблю делать, а другое не люблю и, зачастую, я даже не могу объяснить, почему одно мне по нраву, а другое – нет. Это происходит вследствие того, что когда-то мозгом была сделана запись не только относительно состава этих действий, но и относительно моего отношения к ним. Записались биохимические процессы, которые связаны с этим действием, записались состояния, которые я испытываю при этом действии. Записан целый комплекс мер, как это должно происходить в моем теле и выражаться через действие, через слово и поступок. Именно поэтому, чтобы целенаправленно записать какую-то значимую программу (полезное действие), необходимо совершать не

только механическое движение несколько раз в день в течение 21 дня, необходимо перестраивать именно внутреннее отношение, совершая действие с усердием, любовью, вниманием и заботой. И только совершая эти действия в комплексе, возможно усилить и качество, и силу воздействия для получения наилучшего результата.

И всегда у человека есть выбор – совершать действия из состояния ненависти, жадности, строптивости, эгоизма либо из состояния участия, любви, принятия, творчества и вдохновения. И те и другие состояния фиксируют в мозге шаблон при совершении действий, и в дальнейшем при схожих обстоятельствах, которые будут происходить на внешнем плане, мозг подгружает зафиксированный шаблон, вызывая ровно такие же реакции. Результат зависит от того, на что именно настроен человек.

«Вы можете управлять реальностью, только когда научитесь управлять своими мыслями».

Вадим Зеланд

Когда мы говорим про ментальное садоводство как воссоздание действительности, то действительность создается через наши действия. Причем все, что мы делаем в этой жизни, мы делаем только для себя. Добрые ли дела мы делаем, худые ли делаем, не имеет никакого значения. Прекрасная русская пословица «что посеешь, то и пожнешь» как раз в полной мере раскрывает глубину моих слов. И если бы каждый человек проникся самой сутью этой удивительной пословицы, осознал всю силу и точность этого выражения и как оно действительно реализуется в нашей жизни, то большинство бы схватились за голову в истинном осознании того, что он творит в каждом своем дне.

«Сеем» мы сначала в уме и потом эти семена – наши биохимические реакции, отношения, слова и поступки выражают плоды наших семян уже в действительности. А механизм очень прост: сначала появляется мысль и в этот момент вся наша жизненная сила заключена в одной точке – нашем внимании, которое и утверждает эту мысль. Концентрация внимания на этой мысли, то есть дальнейший процесс размышлений в этом направлении, создает среду для расширения, роста этой первоначальной мысли.

Как только мысль попадает в поле нашего внимания, она начинает расти. Как только мы от нее отключаемся, она может на какое-то время уйти в туман, а потом снова вернуться. Мысль может быть очень навязчивой, если мы ее раскормили. Мыслей, дублирующих друг друга, в подсознании миллионы и они выстраиваются друг за другом как близнецы. Одна и та же мысль не может повторяться 100 раз, но ее клоны, насаженные нашими реакциями на какие-то события, могут повторяться сколько угодно раз.

Каждый из нас имеет свое собственное знание о происходящей вокруг нас жизни, причем то, что для одного может быть совершенно очевидным, для другого совсем таковым не является. Мы владеем только той информацией, которую мы получили в процессе опыта в течение нашей жизни: для кого-то жучки-паучки – деликатес, а для кого-то – насекомые-вредители. Мы воспринимаем жизнь, руководствуясь нашими знаниями, полученными с момента нашего появления на свет.

У Майкла Роуча есть прекрасная история про ручку для письма и так как она легка для восприятия и визуализации, то я с радостью ею делюсь.

Пример с ручкой. У меня есть некая ручка. Сейчас ты не можешь видеть и знать наверняка, о какой именно ручке идет речь, поэтому просто представь, пожалуйста, шариковую ручку. И на этом этапе в уме каждого, кто читает эти строки, возник уникальный образ определенной ручки: цвет, форма, размер – у каждого свой образ. Если бы я разместила здесь фотографию ручки и попросила бы тебя назвать этот предмет, то с вероятностью в 100%, ты

озвучил бы, что это ручка. Я могу ничего не говорить, просто показать этот предмет и будет понятно, что это ручка. Если сейчас я покажу этот же предмет своей собаке, то для нее это будет скорее жевательной игрушкой, тем, что можно погрызть и тем, чем можно поиграть. И вряд ли она знает функциональное назначение ручки. Если я покажу этот предмет новорожденному ребенку, то он вообще не сможет придать этой ручке какое-либо значение.

Это говорит о том, что на самом деле все вещи, окружающие нас в этой жизни, нейтральны или пусты. Сами по себе они ничего не значат: ни люди, ни события, ни вещи, значение всему придаем мы сами. И если для меня это будет ручка, то для младенца это будет неясный предмет.

«В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь.
Другой – листы зеленой вязь,
весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое».
Омар Хаям

Нейтральность вещей позволяет каждому человеку делать свой выбор: как относиться к тому или иному событию, человеку или вещи. Иметь свое собственное представление о чем-то, свою реакцию, выводы, суждения. Именно так каждый человек воссоздает свое знание, видение и ощущение мира. Это и называется мироощущением, мировосприятием, мировоззрением.

Вернемся к ментальному садоводству. Все начинается с того, что сначала появляется мысль, потом возникает сопровождающий комплекс реакций: биохимический процесс, эмоция, состояние, воссоздание того впечатления, которое прежде было закреплено с тем или иным предметом или с тем или иным событием. То есть образуется нейронная связь, содержащая в себе комплекс мер о том, как необходимо себя проявлять в сложившихся обстоятельствах. Скорость обработки информации умом происходит за 3 секунды. Раз, два, три. И в такой скорости работают подсознательные программы, это 95% реактивных реакций. И зачастую люди совершенно не способны управлять этой «дурмашиной», не способны остановить этот бесконечный посев дурных семян, оправдывая себя тем, что это сложившиеся обстоятельства или это люди провоцируют их на определенное поведение. Другими словами, создается впечатление, что не человек руководит своими мыслями и поступками, а те встречные обстоятельства, которые вызывают провокацию нежелательных реакций. И становится совершенно очевидным то, что реакция на происходящее вокруг является фактором субъективным.

Ручка для младенца пуста, для нас это письменный предмет, для собаки это игрушка.

Мы уже знаем, что мозг записывает информацию со скоростью 64 кадра в секунду, что гораздо быстрее, нежели съемка большинства видеокамер. Только представь, 64 семени в секунду записывается в нашем подсознании и запаковывается как впечатление. Оно именно впечатывается! Ученые называют это созданием нейронных связей. Эти связи настолько обширные, что если их соединить в одну линию, то получим миллиарды километров. Нейронные связи можно менять. Благодаря нашим реакциям на события, происходит перезапись и переустановка связей. То есть старые установки создают и текущую действительность, и следующие установки. И если есть четкое убеждение в том, что все люди вокруг злодеи, воры и дураки, то мозг безошибочно будет определять только таких людей вокруг. То есть утрачивается способность распознать в людях что-то иное, увидеть других личностей, как младенец не способен в ручке увидеть предмет для письма. Восприятие мира становится максимально субъективным.

Есть притча о пяти слепцах, которым дали возможность познакомиться со слоном. И каждого из них поставили возле какой-то части слона: одного – возле ноги, второго – возле хвоста, третьего – возле хобота, четвертого – возле клыка, а пятый оказался у боковой части. Тот, который стоял возле хвоста, сказал, что слон похож на веревку; тот, который был у хобота, сказал, что слон похож на удава; который – возле ноги, сказал, что слон похож на бревно; тот, кто держался за клык, понял, что слон похож на кинжал; а тот, который был сбоку, сказал, что слон похож на стену.

Вот так же, сколько бы человеку ни говорили, что такое снег, если он ни разу в жизни его не видел, то он не поймет, о чем ему говорят.

Мы способны воспринимать действительность только благодаря тем программам, которые заложены в нашем мозге, только, благодаря тому знанию, которым обладаем. И это знание все время накладывается на те обстоятельства, которые происходят вокруг нас каждый момент времени. Абсолютно все, что нас окружает в мире, не имеет никаких свойств: все нейтрально и пусто.

Первое, что усваивают мои ученики в начале практики – это Упражнение «состояние ноля»: отсутствие значений текущей действительности и отсутствие нашего отношения к текущей действительности. Это такое замечательное упражнение, которое максимально генерирует всю жизненную энергию для создания действительно той жизни, которую ты хочешь прожить. Оно позволяет не растрачивать эмоции, не тратить свою жизненную энергию на переживание тех вещей, которые нам не нравятся, которые нас не устраивают или те, которые считаются непродуктивными. Нулевое безоценочное состояние по отношению к жизни – это не потеря вкуса к жизни, это не состояние тупа, это состояние очень ресурсное, которое позволяет тебе лично выбирать, к чему и как относиться. Не так, как тебе подсказывают твои программы или нажитый негативный опыт, а так, как ты хочешь сейчас чувствовать мир и каким сейчас хочешь его видеть. Потому что, мы ведь не хотим видеть в людях плохого, мы не хотим видеть в жизни тяжести и страдания, именно поэтому мы ищем ответы.

«Мозг – всего лишь рефлекторный орган. Он реагирует на все подряд, наполняет твою голову миллионом случайных мыслей каждый день. И ни одна из этих мыслей не раскроет тебе большего, чем сделает это веснушка на кончике твоего носа».

Дэн Милмэн «Мирный воин»

Крайне важно изменить свое отношение к тому, что происходит вокруг. Значимо помнить о том, что все, что порождается нашим подсознанием, весь этот рой мыслей – это не мы сами, что каждая мысль – это просто реакция программы на те обстоятельства, которые происходят вокруг нас. И эта программа заботится о нас. Но как сделать так, чтобы остановить процесс бесконечного засева?

64 кадра в секунду наших реакций – это как смена слайдов. Наверняка, в детстве делали собственный мультфильм «живые картинки»: на углах страниц тетрадки рисуешь птичку, смещая на миллиметр движение крыльев на каждой странице, используя для этого много-много страниц, и когда их быстро перелистываешь, то видишь движение крыльев, похожее на полет птички. Вот такое смещение за доли секунд превращается в движение.

Также и ментальные семена, которые посажены и проросли, начинают давать плоды. Как если бы с одуванчика летели пушинки, когда на него подул ветер и пришла энергия, которая побуждает его к действию. 64 кадра в секунду – так появляется внешняя картинка, голограмма действительности. Мы видим ровно то, что понимаем об этом мире. Если прежде мы имели негативный жизненный опыт, потому что не знали, что любые обстоятельства предложены нам

для развития, если мы все время пытались с ними бороться, сопротивляться им, то эти программы уже устойчиво закрепились в нашем подсознании и не дают нам возможность продуктивно использовать нашу жизнь.

С частотой 64 кадра в секунду каждое событие вызывает нашу реакцию. И когда мы воссоздаем программу так, как она у нас записана в подсознании, то в обратном порядке это записывается опять в подсознание, происходит новый засев. И старые программы порождают новые. Вот она Карма или Колесо Сансары. Но! Карма не с точки зрения наказания, а с точки зрения причинно-следственных связей. Поэтому все, что мы делаем в этой жизни: любим или ненавидим, совершаем добрые или злые поступки, думаем добрые или злые мысли – мы делаем только для себя. Как бы это парадоксально не звучало, мы даже детей рожаем для себя, воспитываем их для себя, помогаем больным старикам для себя... Именно так мы записываем свою реальность, свое намерение кому-то помочь, испытывая в том свою потребность. Это те семена, которые обязательно дадут всходы и многократно увеличенный урожай.

Ментальное садоводство позволяет изменить реальность либо в положительном ключе, либо в отрицательном. Единственное, что нужно уметь – не давать возможность программам запускаться ровно в тот момент, когда они начинают воссоздаваться в нас как состояние и рефлекторная реакция на действительность.

«Картина, которую ты видишь в своем разуме, со временем станет твоей жизнью».

А. Шопенгауэр

Помни, пожалуйста, что вещи вокруг пусты и нейтральны. Если ты как-то недобро относишься к человеку, подумай, ведь у этого же человека есть еще с десятков знакомых, партнеров, друзей, товарищей, для которых он – лучший. Предположим, что у тебя злой начальник, который тебе очень не нравится. У этого начальника еще есть подчиненные, семья, дети, которые его обожают, а ты по каким-то причинам его ненавидишь. У него в подчинении еще находится большое количество людей, и у каждого к этому начальнику свое собственное отношение. Но это один и тот же человек. Так возникает вопрос: проблема в начальнике или в твоём отношении к нему?

«Все, что вы видите во мне – это не мое, это ваше. Мое – это то, что я вижу в вас».

Эрих Мария Ремарк

Вселенная бесконечно щедра. На что мы обращаем внимание, чему мы придаем значение и какое мы придаем значение, то становится нашей текущей и перспективной действительностью. Чтобы планировать свое будущее с точки зрения приятных сюрпризов, нужно научиться фильтровать мысли, исключить оценочное отношение к жизни. То есть, перестать оценивать события и обстоятельства как таковые. Они не имеют значения ни плохого, ни хорошего, они имеют факт быть. И единственное, что мы можем сделать – принять их такими, какие они есть, при этом либо извлекая из них пользу, либо не извлекая, но это опять же собственная потребность.

Если рядом со мной появился человек, который грубо толкнул меня в плечо, то я могу дать ему сдачи и тем самым записать за секунду соответствующие 64 кадра. Значит, в будущем получу то, что осталось во мне как отпечаток этой ситуации. Ментальное садоводство работает по принципу «что туда, то и обратно». Хочешь получать хорошие плоды, которые будут обогащать тебя с точки зрения объективной действительности, позаботься о ментальных семенах.

«Что дадите, то и получите – хоть иногда совсем не оттуда, откуда ждете».

Пауло Коэльо

У человека есть всего пять сфер, которые надо закрыть, и которые сами по себе являются состоянием глубокого удовлетворения жизнью, такого, чтобы чувствовать себя в этой жизни полноценно, радостно нам было! Всего пять вещей, которые мы должны обеспечить для себя любимых.

Мы обязательно должны быть **ЗДОРОВЫ**, потому что, если здоровья нет, если больно, то трудно быть счастливым. Гораздо проще быть счастливым, когда ты здоров.

У нас должны быть гармоничные **ОТНОШЕНИЯ**, которые мы строим в семье с близкими и родными. Ну как здесь будешь счастливым, если у тебя все время конфликты и скандалы? Если есть тяжелые отношения, которые постоянно вносят деструктивные состояния в твою жизнь, то почти невозможно быть счастливым.

Третье – это состояние **ГАРМОНИИ УМА**, когда ум тебя не разрывает на части, когда он очень спокойно на все реагирует и подчиняется твоему внутреннему управлению.

Четвертое – это **ФИНАНСОВАЯ** составляющая, потому что у человека должно быть ровно столько денег, сколько ему необходимо для того, чтобы о них не думать. Вообще деньги – это правильно потраченная жизненная энергия. Как у нас хватает энергии для обеспечения ежедневной деятельности, так же, по логике вещей, у нас должно хватать и денег для обеспечения нашей жизнедеятельности.

Ну и пятая вещь, очень важная – это **СОЦИАЛЬНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ**, все-таки мы ребята социальные. Разумеется, каждый из нас хочет, чтобы все вокруг нас любили, уважали, принимали.

И вот эти пять сфер все между собою тесно связаны. То есть, как пять пальцев на руке: если убрать один палец, то ладонь будет неполноценной. И если убрать гармонию в одной из сфер, то и состояние внутренней реализации может быть также неполноценным. В нашей жизни много связей с цифрой **ПЯТЬ**: пять важнейших сфер, пять конечностей: голова, две руки, две ноги, даже любимая оценка в школе тоже «5». Важен баланс и гармоничное распределение, любой перекос приносит неудовлетворение.

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.