

A close-up portrait of a man with long, light brown hair, a full beard, and striking blue eyes. He is wearing a dark blue button-down shirt and a dark beaded necklace. The background is dark and out of focus.

Дмитрий ТРОЦКИЙ

хиромант, психолог

Более 5 миллионов просмотров в интернете

Пока-я-не-Я

**Практическое руководство
по трансформации
судьбы**



Дмитрий ТРОЦКИЙ

хиромант, психолог

Более 5 миллионов просмотров в интернете

Пока-я-не-Я

Практическое руководство
по трансформации
судьбы

Дмитрий Троцкий

**Пока-я-не-Я. Практическое
руководство по трансформации
судьбы**

© Троцкий Д.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Эта книга родилась в результате многолетнего опыта, исследований, которым я посвятил большую часть своей жизни.

Увлекаться хиромантией я начал еще в подростковом возрасте, но тогда это любопытство не переросло ни во что серьезное. Лишь спустя несколько лет я влюбился в девушку, ладонь которой никак не мог «прочитать», не хватало знаний. Влюбленность подтолкнула меня к тому, чтобы начать изучать хиромантию серьезно. Я окончил Школу хиромантии в Санкт-Петербурге, после поехал учиться в Ришикеш (Индия) в Университет хиромантии. Затем стал ездить по всей Индии, знакомиться с мастерами хиромантии и хирологии, перенимать их опыт.

Практика хироманта дала мне уникальную возможность погрузиться в тысячи человеческих судеб, рассмотреть их изнанку. По мере изучения все большего и большего числа ладоней во мне возникало множество вопросов, нет – даже родился некий протест. Почему люди болеют? Почему даже врачи часто умирают именно от тех болезней, от которых лечат других? Почему есть люди, которые всю жизнь счастливы в браке с одним единственным партнером, а кто-то так и не встречает свою вторую «половинку»? Почему самые близкие люди – родители и дети – часто оказываются в жесточайшем конфликте? И наконец, почему одни люди на пустом месте делают головокружительную карьеру и зарабатывают миллионы по щелчку пальцев, а другие на протяжении всей жизни не могут найти свое место под солнцем и влачат жалкое существование?

Я искал ответы в разных книгах, в психологии, в эзотерических дисциплинах, философии и магии, везде находил много работающих советов, практик, техник... Но всегда чего-то недоставало, упускалась какая-то тонкая, незримая, но очень важная деталь.

Тогда я всерьез занялся собственным исследованием. К моменту, когда пишутся эти строки, я изучил более 30 000 пар ладоней. На ладонях, как на жестком диске компьютера, хранится вся информация о судьбе человека, весь его путь до сегодняшнего дня и варианты развития событий. Я изучал ладони детей, женщин, мужчин, стариков, знаменитостей и богатейших людей планеты, простых рабочих и бомжей. Я был и в святых местах, и в тюрьмах, и в моргах. Ладони помогали понять, почему человек оказывается в том или ином месте, почему с ним происходят те или иные

события.

Итогом моих исследований стал абсолютно подтвержденный факт, что случайностей не бывает. Любое событие, любое явление в нашей жизни имеет свою причину – будь то абсолютное здоровье или серьезное заболевание, счастливая семья или одиночество, рождение детей или бесплодие, карьерные взлеты или постоянное безденежье. Всему есть причина. И эту причину мы создаем сами.

А как же судьба? Как же предопределенность? Есть ведь программа, которая заложена в нас при рождении?

На собственном опыте я убедился, что судьба, предопределенность любит людей двух типов. Первый тип – глупые люди, второй – ленивые. Их любит карма, фатум, фатальность – все эти слова про них. Глупые – это те люди, которые не хотят двигаться вперед, развиваться, отрицают на корню любое новшество, сидят в своей раковине и считают себя самыми умными, уверены, что они лучше всех все знают. Вот таких людей судьба «любит» больше всего, даже больше, чем ленивых.

Ленивыми я называю людей, которые знают, из-за чего у них возникают трудности, из-за чего они болеют, почему у них проблемы с финансами, почему они все время находятся в какой-то матрице неудач, но при этом ничего не делают. Это люди «я все знаю, но ничего делать не буду».

Судьбу только таких людей можно предсказать с точностью до 100 %. Судьба людей, готовых меняться, находится только в их собственных руках.

К такому выводу я пришел не сразу. Долгое время я занимался хиромантией и достиг, считаю, впечатляющих результатов. Я был уверен, что есть некоторая матрица Вселенной, есть некие заранее предначертанные пути, звезды, цифры, линии на ладонях, которые говорят, что если человек однажды вышел из пункта А, то он обязательно должен в свое время прийти в пункт Б.

И даже понимая, по какой логике строятся причинно-следственные связи, я все еще был уверен, что человек идет по строго заданному маршруту, который нельзя изменить.

Я действительно занимался предсказанием, карканьем, прорицанием, как и любой новичок – как только он берет в руки карты Таро, начинает заниматься нумерологией или строить астрологические карты. И чем лучше развита у предсказателя интуиция, тем меньше погрешности в прогнозе – он может быть точен вплоть до месяца, а то и дня.

Но однажды мое мировоззрение встало с ног на голову, полностью

поменялось. Меня к этому подтолкнули две ситуации из собственной жизни.

Однажды мы беседовали с отцом, я мимолетно бросил взгляд на его руку и увидел там нехороший знак. Раньше я много практиковал в моргах, потому что на руках мертвецов очень хорошо видно причину, по которой завершился их жизненный путь. И там я видел такие знаки, как у моего отца, — они означают, что человеку осталось жить не больше года. Это может случиться завтра или через несколько месяцев, но год — это максимум. В тот момент я резко пересмотрел свое отношение к отцу.

Надо сказать, что тогда я практиковал много разных духовных и эзотерических дисциплин, мог выходить в астрал, выходить из своего тела и тем самым доказал себе, что тело — лишь оболочка, не более. У меня за плечами были сотни часов медитаций и общения с духовными учителями, сотни прочитанных книг разных религий и эзотерических школ. И вот пройдя весь этот духовный (сейчас бы даже сказал — псевдодуховный) путь, задал себе вопрос: как я себя буду чувствовать, когда моего отца не станет? Изнутри пришел ответ: ты не просто будешь плохо себя чувствовать, ты превратишься в размазню, будешь реветь; несмотря на все свои духовные практики и осознания, ты будешь страдать и плакать.

Этот внутренний диалог длился несколько секунд, но я ощущал его как будто в замедленной съемке. Я продолжил спрашивать себя. С тех пор как мне исполнилось 17 лет, я все время проводил в разъездах по планете, буду ли я страдать по телу, которое практически не видел? Нет, я понял, что не по телу. Но тогда почему столько расстройств, если есть абсолютное понимание, что смерть — это не конец, а лишь переход? И тогда я понял, что буду плакать не по нему, а по себе, потому что я никогда не был сыном для него, не выражал свои чувства.

Лет до 28 я часто обращался к отцу в неуважительной форме, редко использовал слово «папа», чаще говорил как-то в третьем лице. Отец раньше был любителем выпить, а я же еще с детского сада был «самым умным», рассказывал ему, как надо и как не надо жить. Мое «я» было тогда таким большим, что небо меня немного теснило — и я всегда ходил в немного согнутом положении, потому что для меня, великого, всегда было мало пространства.

Но тогда, во время разговора с отцом, мне удалось через свое «я» перешагнуть. Я поговорил с ним, поговорил от чистого сердца, попросил у него прощения за то, что постоянно был ему судьей, критиком, кем угодно — только не сыном. После нашего разговора внутри у меня стало тихо и спокойно. Я понял, что вот теперь действительно не буду плакать, потому

что все, что хотел ему сказать, – сказал. Попросил прощения за весь негатив, а слова любви и благодарности сами всплыли.

После того разговора прошло около шести месяцев, я снова посмотрел руки отца и увидел, что основные линии выстроились совершенно по-новому. С того разговора прошло десять лет, и мой отец до сих пор жив. Я сохранил фотографии его ладоней до и после нашего разговора – они совершенно разные. А профессионалы-хироманты, посмотрев на фотографию его рук до нашей беседы, сказали бы, что этого человека уже не должно быть в живых.

Второй поворотной точкой стала история моего знакомого, теперь это мой близкий друг. Линии жизни на его ладонях шли очень криво и предвещали скорую кончину. К тому времени он был наркоманом и страдал от туберкулеза костей. Я поделился с ним своими знаниями о причинно-следственных связях, о законах, по которым строятся событийные ряды.

Что-то зацепило его в нашем разговоре, и он буквально за одну ночь полностью пересмотрел все в своей жизни, но главное – он ответил на самый главный вопрос: «Для чего я вообще живу? В чем цель и смысл моей жизни?» Через несколько дней поменялись не второстепенные, а главные линии на его ладонях. С точки зрения классической хиромантии это просто невозможно. Для того чтобы поменять главные линии (это линии жизни, ума и сердца), нужно в прямом смысле этого слова вывернуться наизнанку, полностью изменить свое мировоззрение.

Эти два примера стали ключом и к моей новой жизни – перевернули мозги, все основные принципы, истины, доктрины, знания. Я понял, что хиромантия, как и любая другая подобная дисциплина, – это наука о двойственном восприятии, которое допускает, что на человека кто-то и что-то может повлиять – звезды, обстоятельства, энергии, чужое воздействие и т. д. Но теперь я знал, что предопределенности можно избежать и наша судьба – в наших собственных руках.

Тогда мои знания о причинно-следственных связях, о том, как в нашу жизнь приходят те или иные события, стали основой для простой и стопроцентно работающей системы – системы трансформации судьбы.

Я высчитал ключевые моменты того, что управляет нами, за что может зацепиться судьба, почему мы попадаем в те или иные негативные и позитивные ситуации – этими знаниями я и хочу поделиться с вами в этой книге. На то, чтобы эта система выкристаллизовалась, отточилась, ушло несколько лет – со временем я отказался от сложных практик, свел все к нескольким простым принципам, которые управляют всем, что происходит

в нашей жизни. Я перестал заниматься предсказанием, «карканьем». Теперь моя задача – поделиться опытом, как можно управлять своей судьбой самостоятельно.

Я увидел, что на «мертвых» или «спящих» людях, которые ничего не меняют в своей жизни, судьба работает на 100 %. Но как только человек включает некоторую осознанность, принимает на себя ответственность за собственную судьбу – я буду про это очень много рассказывать в книге – он убеждается, но не на чужих примерах, а на своих собственных, что линии на руке меняются.

Мне часто пишут специалисты различных школ, что судьба – это некий концепт, который на 100 % прописан заранее, и его нельзя поменять, а это значит, что я обманщик и шарлатан. Но уже несколько лет я постоянно получаю подтверждения от людей, которые поверили мне и начали практиковать, что их жизни меняются.

Изначально я назвал свою книгу «Исповедь хироманта» и в ней честно рассказываю, что раньше и сам искренне верил в то, что у нас нет возможности повлиять на то, что происходит, что мы полностью зависим от обстоятельств, и оттачивал свое мастерство в предсказании. Но сейчас у меня за плечами огромный опыт, который подтверждает, что мы сами определяем основную сюжетную линию своей судьбы.

Я искренне считаю, что у человека есть всего одна обязанность перед Богом – быть счастливым. И если человек твердо решил стать счастливым, то все проблемы можно решить.

Тех принципов и техник, которые я раскрываю в книге, достаточно для того, чтобы трансформировать свою жизнь. Не кто-то свыше, не предначертанность определяют, страдать нам или не страдать, болеть или не болеть, жить в достатке или в нищете, это наш выбор, просто чаще всего мы совершаем его неосознанно. В своей книге я делюсь с вами знаниями, которые помогут вам делать выбор осознанно.

Во время интервью и просто на встречах мне часто задают вопрос: а существуют ли все-таки безвыходные ситуации? Несколько лет назад я обратился к Богу с молитвой и попросил, чтобы Он мне посылал только таких людей, у которых нет безвыходной ситуации. Чтобы Он мне давал либо небезнадежные случаи, либо знания, как помочь тем, кто ко мне пришел. С тех пор я перестал встречать безвыходные ситуации. Так что если вы читаете эту книгу, это значит, что и из вашей ситуации, которая побудила вас взять ее в руки и искать ответы на вопросы, есть выход.

У меня к вам большая просьба – не доверяйте тому, что я пишу, проверяйте! Рекомендую в первый раз прочитать книгу от и до, а

затем взять ручку, блокнот и начать действовать по методике.

Я часто начинаю свой тренинг «Трансформация судьбы» словами: «Надеюсь, что это последний тренинг в вашей жизни», потому что действительно надеюсь, что после прохождения моего тренинга или прочтения этой книги вам больше не придется ходить по тренингам и семинарам. Я не даю готовых ответов, потому что вы сами знаете ответ на любой вопрос, который у вас возникает, вы сами знаете выход из любой ситуации, в которой вы оказались, вам только нужно вспомнить основные правила нашего мироздания и научиться слышать голос своего сердца, который всегда подскажет верное направление.

Начнем?

Предопределенность или свобода выбора? Эволюция личности и сознания человека

Как хироманту мне часто задают вопрос, каково соотношение предопределенности и свободы выбора в жизни человека.

Представьте себе луг, в землю крепко-крепко вбит кол с веревкой длиной 25 метров, к веревке привязан конь. Что такое предопределенность? Это окружность радиусом 25 метров, внутри которой ходит конь. Конь, возможно, думает, что у него есть свобода выбора: захотел – направо пошел, захотел – налево, тут травку пощипал, там полежал, здесь постоял. Но человек со стороны видит, что никакой свободы выбора у коня нет и что он совершает предсказуемые действия в пределах ограниченной окружности. Чтобы уйти от определенности, коню нужно приложить гигантские усилия, вырвать кол с веревкой и побежать туда, куда он хочет. Главное условие – это напряжение, сила.

У людей точно так же: изначально мы все находимся в границах некоей предопределенности с минимальной возможностью выбора (как у коня – или налево пойти, или направо, но все в пределах строго ограниченной территории). Чтобы выйти за пределы этой предсказуемости, нужно совершить нечеловеческое усилие. Как показывает моя статистика, это усилие совершает, в лучшем случае, один человек из тысячи – менее одной десятой процента. Поэтому предопределенность существует практически для всех.

Что такое предопределенность? Ребенок с раннего детства впитывает определенные шаблоны – поведения мамы и папы, всех родственников и близких людей, учится реагировать на них. И потом живет, опираясь на эти шаблоны, всю жизнь – притягивает партнеров, похожих на маму-папу (или, если родители были негативным примером, притягивает их антиподов); болеет заболеваниями, которые были у его родственников вплоть до седьмого колена, потому что унаследовал те же черты характера, те же модели мышления и поведения. В принципе, вся его жизнь будет повторять то, что уже было в его роду, – вот это и есть судьба, предопределенность.

Свобода выбора начинает появляться у человека, когда тот понимает, что он – не только это тело, и что жизнь не ограничена его семьей и

представлениями «я, мне, мое». Что есть нечто большее, чем этот ограниченный круг, что жизнь не заканчивается смертью. Он начинает задаваться вопросами: «Кто я?», «Откуда я?», «Каков мой путь в этой Вселенной?», «Есть ли Бог?» и «Чем я могу быть полезен человечеству?».

Когда человек уходит от эгоистической концепции, в которой он замкнут на самого себя, то начинает намного больше видеть, чувствовать, знать, его тело пропускает энергии на порядок выше, чем раньше. И человек получает возможность влиять на то, что ему было предопределено – на генетическую предрасположенность, на сценарии судьбы.

Он перестает болеть болезнями, которые были у его родственников. Он ставит точку в так называемом «родовом проклятии», «венце безбрачия»... Все эти концепции становятся ему не интересны: это как школьник – иногда может зайти в свой детский сад, но видит, что там скучно. В детском саду все предопределено: есть режим дня, есть воспитательница, которую нужно слушаться. Для ребенка все предопределено, но чем более зрелым становится человек, тем отчетливее понимает, что он – не отдельная единица, а частичка огромной системы под названием «мироздание», он видит связи между различными частичками – и вот только с этого момента начинается свобода выбора.

Что бы человек ни делал для себя – это дает ему только предопределенность, перемещение в строго определенных границах. Что бы он ни делал для других (и даже не важно – плохое это будет или хорошее, просто со временем человек придет к выводу, что хорошее дает больше энергии и больше высоких состояний), тем больше у него возможностей выбирать. Можно выбирать – болеть или не болеть, а если заболеваешь, то понимаешь, почему так произошло и как можно быстро выздороветь. Больше не нужно думать о выживании, о том, как заработать на хлеб насущный. Он не думает, где ему жить... К такому человеку все – деньги, жилье, удача, вторая половинка, успех – приходит как будто само собой. Оно просто есть.

Чтобы перейти на этот уровень, нужно выдернуть колышек, совершить серьезное усилие.

Для более ясного понимания расскажу, как происходит эволюция личности человека.

Мы все начинаем с уровня инстинктов. Инстинкты даются Богом, природой-матушкой, передаются нам от мамы с папой или, как говорят ученые, от пра-пра-пращуров в виде определенного участка мозга, который отвечает только за одну задачу – спастись любой ценой. Как ведет себя младенец? Хочет есть – кричит; обкакался, чувствует дискомфорт –

кричит; хочет на ручки – кричит. Все направлено только на то, чтобы тело выжило и было здорово.

Затем наступает вторая стадия – логическая. На этой стадии формируется и развивается ум. В трактовке понятия «ум» я использую восточный подход и определяю его как инструмент, который наблюдает за всем происходящим и фильтрует поступающую информацию в соответствии с некоторыми заранее заданными шаблонами и установками. Можно сказать, что ум фильтрует все, исходя из парадигмы «хорошо – плохо» и «правильно – неправильно». Установки о том, что считается хорошим и правильным, мы как раз получаем от родственников, от друзей, от социума (учителя, телевизор, интернет, круг общения и т. д.). Таким образом, мы начинаем смотреть на мир как бы сквозь фильтр установок других людей и общепринятых стандартов.

На этой стадии у каждого человека формируется некоторое подобие автопилота – набора автоматизированных реакций на внешнее воздействие. Как это происходит? В ответ на любое событие у нас сначала рождается чувство, отклик души, это длится лишь мгновение, затем событие проводится через фильтр ума, тот дает ему некую оценку (хорошо или плохо, правильно или неправильно) и порождает эмоцию, которая, в свою очередь, побуждает нас к определенному действию – реакции на событие. Некоторое количество раз мы реагируем на события, которые распознаются как подобные, одним и тем же образом, в итоге формируется привычка поступать так, а не иначе.

Приведу пример. Мама сказала что-нибудь неприятное дочке, у той в ответ моментально родилось чувство обиды. Но ум подсказывает, что говорить маме про негативное, выражать свою обиду – плохо, потому что «хорошие девочки» так не поступают, не огорчают маму. Раз за разом у девочки закрепилась привычка проглатывать свои обиды в адрес мамы, затем эта привычка переносится на всех людей вообще, и девочка, затем уже девушка и женщина, обижается, но даже не осознает этого, не умеет это выразить.

С возрастом таких закрепленных автоматических реакций становится все больше, практически на любое внешнее воздействие у нас есть готовый ответ, что сказать и что сделать – мы живем на автопилоте.

Сразу хочу сказать, что автопилот – это не хорошо и не плохо. Он нам очень нужен для того, чтобы человеческое сознание не отвлекалось на кучу условностей. В первую очередь, автопилот контролирует определенные процессы в теле – дыхание, работу внутренних органов, об этом не нужно специально думать. Автопилот помогает не тратить энергию на

необходимые повторяющиеся действия – не надо каждый раз заново вспоминать, как чистить зубы, как правильно есть и т. д.

В социуме автопилот помогает нам общаться с людьми, соответствовать ситуации. Например, заходишь в магазин, девушка-консультант видит потенциального покупателя, у нее запускается определенная программа, которая побуждает ее подойти к тебе, вежливо улыбнуться и спросить: «Чем я могу вам помочь?» В ответ включается твой автопилот, и ты отвечаешь ей, не отвлекаясь на размышления, вроде: «Чего она от меня хочет? Почему она ко мне подошла?» В нашей системе реагирования распаковывается подходящий алгоритм общения с консультантом.

Эта стадия – когда мы учимся передавать ответственность за некоторые реакции и действия внутреннему автопилоту – необходимый этап становления личности. Но вот если мы начинаем быть автопилотом на 100 %, тогда нас ожидают неприятности – мы обесцениваем то, что происходит с нами ежесекундно, 24 часа в сутки. Можно сказать, что мы привыкаем к божественным знакам, к красоте, которая нас окружает, мы перестаем ценить любовь и красоту в наших близких, не ценим работу, не ценим даже свою первую и, скорее всего, единственную квартиру – а ведь так радовались, когда появилось собственное жилье. Мы привыкаем, начинаем все это считать само собой разумеющимся.

Подавляющее большинство людей находится на второй стадии развития личности – на стадии ума, логики, разделения на «хорошо» и «плохо». И это уровень абсолютной предопределенности, предсказуемости, потому что вся наша жизнь на этой стадии определяется алгоритмами, по которым работает ум, а ум в свою очередь заимствует эти алгоритмы и шаблоны у других людей и общества в целом – «так принято», «так правильно».

Переход на третью стадию, где открывается доступ к пониманию того, как все в этой Вселенной работает и к возможности влиять на ход событий, начинается в тот момент, когда человек осознает, что мир создан не только для того, чтобы удовлетворять его эгоизм, и что каждый из нас этому миру что-то должен.

Рано или поздно мы приходим к вопросу: а что вообще здесь, в этом мире мое? За что я могу полностью нести ответственность? Слова, которые используем, мы позаимствовали у социума, у родителей, у интернета, из книг – наших слов здесь нет. Даже мысли наши не новы – это чьи-то мысли, мы просто их комбинируем, меняем местами, делаем умное лицо, как будто что-то придумали. А потом открываешь книгу и

понимаешь, что кто-то за тебя это уже подумал и придумал в XVIII веке. Мы приходим к удивительному выводу, что у нас нет ни одной части тела, которая сформировалась бы сама по себе – только в результате слияния двух предыдущих тел: маминого и папиного.

Так что же тут, в этом мире наше? За что же уже с детского садика можно нести ответственность? Только за чувства. Единственное, что принадлежит лично нам, это наши внутренние реакции на внешнее, это состояния, которые рождаются в ответ на внешний раздражитель – маму, папу, всех других людей и все события – в виде чувств.

Сделать первый шаг к свободе выбора, к возможности строить свою счастливую судьбу – значит взять ответственность за свои чувства, проживать каждую ситуацию через свои чувства, а не через некую программу, по которой работает ум, стать осознанным.

Быть осознанным – это значит чувствовать, мыслить, говорить и действовать нераздельно. К примеру, когда обиделся внутри, нужно сделать это и внешне – как минимум, принять за это ответственность. Я обиделся. Простите меня, я такой и сейчас не хочу с вами говорить, у меня плохое настроение. Только так можно избавиться от этой обиды.

Знаете, сейчас очень много пишут о том, что надо поменять свое негативное отношение к каким-либо событиям на позитивное, и тогда все наладится. Но осознанность – это не блаженство, не улыбка, как у дурачка. **Быть осознанным – это быть в моменте и понимать, что с тобой происходит.** Можно назвать это состоянием «здесь и сейчас», ясностью. Вот, например, я ем пиццу и не думаю о том, что мне делать завтра или что плохого сделал вчера, я замечаю ощущения во рту, получаю импульсы от вкусовых рецепторов.

Только такое состояние – состояние осознанности – гарантирует исполнение всех желаний, здоровье, гармоничную семью, карьеру и благосостояние.

Просмотрев тысячи и тысячи рук, я пришел к выводу, что причина любой болезни, одиночества, непонимания, бедности всегда одна – недовыговоренность чувств, истинных чувств, которые идут из сердца. Важно понять, какие концепции, какие шаблоны управляют нашей жизнью, чтобы пересмотреть их, убрать ненужное и стать счастливым и гармоничным человеком!

Чтобы перейти на этот уровень – уровень осознанности, – нужно приложить очень серьезные усилия. Как это происходит? В каждой ситуации нужно ориентироваться на то, что внутри, а не на внешние обстоятельства.

На лекциях и на тренингах часто спрашивают: а вот милостыню нищим подавать или не подавать, как правильно? А никак не правильно. Каждый раз нужно прислушиваться к себе – вот есть у меня желание подать денег конкретно этому человеку или нет. Я иногда подаю, иногда не подаю. Или все курят – ну и я покурю за компанию тоже. Делаю несколько затяжек, чувствую отвращение – все, больше никогда не курю. Отказаться от того, что предназначено для всех, – это уже маленькие первые шаги к свободе.

Мы с одним товарищем ходили в баню, там встретили его друзей, один предложил какой-то очень редкий, привезенный издалека самогон. И мой товарищ, который уже несколько лет не пьет, выпил, потому что: «Он полгода его рекламировал, так хотел, чтобы я попробовал, как отказаться». Вот это и есть предопределенность.

Свобода выбора начинается с того момента, когда человек способен сказать «нет». Нет – сигарете, алкоголю, «все в 14 лет уже с кем-то переспали», замужеству, потому что «время пришло», престижной работе и т. д. – не оправдываясь, ничего не доказывая, не объясняя, что плохо или хорошо. Очень мало кто умеет идти за голосом своего сердца вопреки общему потоку и мнению.

Стадия осознанности, как и две предыдущие, является обязательной для человека. Вопрос только в том, как мы туда перейдем – благодаря собственным усилиям или благодаря внешнему воздействию.

Когда выключается автопилот и включается способность осознавать себя в моменте? Когда происходит что-то непредсказуемое. Разбитое сердце, смерть родителей, какая-то катастрофа. Условно говоря, робот-автопилот не знает, что делать прямо сейчас, потому что непредсказуемости в его программе не учтены, что-то пошло не так. Именно тогда у нас появляется возможность трезво взглянуть на себя со стороны. Правда, чаще всего потом все возвращается в привычное русло, как в анекдоте.

Мужчина и женщина занимаются сексом. Вдруг – звонок в дверь, женщина говорит: «Муж пришел!» Любовник выпрыгивает с десятого этажа из окна, летит и говорит: «Господи, дай мне, пожалуйста, еще один шанс! Если выживу, перестану пить, курить, не буду грешить...» И тут он падает на мягкую клумбу, встает, отряхивается и произносит: «Несколько секунд летел, а столько всего померещилось!»

Какая роль у человека, который выпал из окна? Роль человека, который выпал из окна, летит вниз и сейчас разобьется. Он не может в этот момент ничего сыграть, подделать, не может улыбаться, фотографировать еду или

выкладывать в Инстаграм фотографию с подписью: «Посмотрите, какие у меня губы! Они у меня с детства такие». Он отсекает все, кроме исполнения своей роли, отождествляется с ней на 100 %, затем видит свой автопилот и действительно может разговаривать с самим Творцом. Но потом происходит обратный процесс.

Когда наши дети болеют, когда мы встречаем маньяка и он приставляет нож к горлу, когда горит дом, когда машина попадает в ДТП, когда падает самолет, когда банк отбирает все имущество за долги – именно в такие моменты мы чувствуем, проживаем каждую тысячную долю секунды. Мы находимся в состоянии «здесь и сейчас».

Не знаю, почему так происходит, но моя статистика говорит, что у 99 человек из 100 исключение автопилота происходит в трагических ситуациях. Но можно пойти другим путем – учиться проживать каждый момент, каждое свое чувство, учиться осознанности. В этой книге я предлагаю вам гармоничный способ перехода на уровень осознанности, перехода от предопределенности к свободе выбора. Я расскажу, по каким принципам работает все в нашей Вселенной, как мы своими мыслями и поступками определяем свою судьбу, где взять силы и энергию на рывок и переход на новую стадию эволюции личности и сознания.

Сразу предупрежу, что когда человек узнает законы, по которым живет наша Вселенная, и как строятся причинно-следственные связи (все то, о чем мы с вами поговорим в следующих главах), у него начинается паника – неужели во всем, что случилось и случается, виноват я? Даже вопросы, которые приходят на почту и в группах в социальных сетях, задаются примерно так: «Мой муж алкоголик, что я делаю не так?», «Все плохо, в чем моя вина?».

Есть три типа восприятия всего происходящего. Вот я иду, запинаясь о стоящий на моем пути диван, мне больно. Кто виноват? Первый вариант – диван. Понаблюдайте за маленькими детьми: если они ударяются обо что-нибудь, то виноват всегда стол, стул и т. д. У взрослых людей тоже часто встречается привычка искать виноватых вовне.

Вторая реакция – я сам виноват, что не заметил на своем пути диван. Эта реакция характерна для людей, которые начали слушать разные лекции, читать духовную и эзотерическую литературу, они постоянно задают себе вопрос: «Какими своими действиями я создал эту ситуацию?»

Я же предлагаю третий вариант – никто не виноват, так случилось. Лучше спросить себя: «Что я теперь могу сделать, чтобы изменить эту ситуацию? Как не допустить ее повторения?»

До определенного момента времени мы похожи на младенцев, которым

нужно спать 23 часа в сутки просто для того, чтобы жить и развиваться. Если младенца постоянно будить, то он заболит и умрет. Также и сознание человека до определенного момента спит, не пробуждено, в этот период времени мы живем только благодаря тому самому автопилоту, более-менее адекватно реагируем на события, взаимодействуем с людьми и т. д.

Также можно сравнить с человеком, который находится в коме. Выглядит так, что он ходит, работает, даже женится и рождает детей, но не осознает этого, не чувствует. Однажды он выходит из комы. Есть ли смысл теперь пересматривать все, что он сделал, пока был в коме, есть ли смысл сильно переживать из-за этого и возвращать в себе чувство вины? Нет, так случилось, потому что на тот момент человек спал. Но теперь, когда есть новое знание и понимание, как жить осознанно, можно изменить ход событий.

Поэтому предлагаю не искать виноватых, а принять тот факт, что все случилось, как случилось, и учиться жить по-новому.

Язык исполнения желаний

Многих из вас, дорогие читатели, побудило взять в руки книгу какое-то желание, которые вы хотите сделать реальностью – стать здоровым человеком, заработать столько денег, чтобы ни в чем не нуждаться, найти свою «вторую половинку», помочь детям устроить свою жизнь, купить квартиру, съездить на Мальдивы и т. д. Сейчас есть очень много концепций, которые говорят о том, что Вселенная безгранична и изобильна, что нет никаких лимитов на исполнение наших «хотелок». Так почему же тогда наши желания не исполняются и как сделать так, чтобы исполнились? Постараюсь в этой главе ответить на эти вопросы.

Начнем с примера. Я прихожу в большой торговый центр, в котором продается все-все. Сколько товаров я смогу купить? Ровно столько, на сколько у меня хватит денег. **В нашей Вселенной все устроено по такому же принципу – будут исполнены только те наши желания, на которые нам хватит «валюты».** В прошлой главе мы выяснили, что в нашем мире принимается единственная «валюта» – это те чувства-состояния, которые рождаются внутри нас на каждое внешнее воздействие.

Тело рано или поздно умрет, даже ментальное, энергетическое и все более тонкие тела, которые признают некоторые философские и религиозные концепции, тоже распадутся на первоэлементы. Что же останется, что же вечно и потому обладает абсолютной ценностью? Все религиозные концепции признают существование души, которая сохраняется после смерти, а в некоторых религиях воплощается из жизни в жизнь в разных телах. Душа – это тончайший вид материи, сотканный из мириад нитей под названием «чувства». Это как нервные волокна тела души.

Чувства рождаются в нас с первого мгновения жизни – в ответ на заботу наших близких. Мы можем выражать чувства через улыбку, слова, через какие-то действия. По мере взросления мы способны чувствовать все больше и больше.

Что же такое чувство? Возьмем чувство обиды. У каждого из нас есть некое представление о мире и о том, как, например, мама должна вести себя со мной. Мама же себя ведет так, как она считает правильным. Где-то эти два представления – мое и мамино – совпали, а где-то нет, и чем больше реальное не совпадает с ожидаемым, тем сильнее у меня рождается

ответная реакция. Мозг генерирует ответную реакцию, которая в русском языке называется «обида». Обида – это энергия, которая выделяется на то, чтобы изменить свои модели мышления и/или свои действия по отношению к маме. Как минимум можно маме сказать: «Мама, прости, пожалуйста, мне обидно».

Любая наша реакция, любое состояние, чувство в ответ на внешний «раздражитель» – это энергия на то, чтобы мы что-то сделали. Неважно, позитивные это чувства или так называемые негативные, энергия не бывает ни положительной, ни отрицательной. Но чем сильнее чувство – от обиды, ненависти, ярости, гнева до благодарности, какой-то божественной эйфории, – тем больше энергии нам дается. Именно эту энергию мы можем обменять на исполнение своих желаний. И вот тут есть одно важное «но».

Нет способа напрямую инвестировать энергию своих чувств, своих состояний в достижение желаемого. Смысл в том, чтобы в каждый момент времени трансформировать энергию, которая выделяется с чувствами, в некоторое действие не для себя, а для других.

Высчитано, что когда человек что-то делает для других, то в ответ он получает столько же и еще плюс сверху «процент», энергия постоянно приумножается. Мозг генерирует все больше и больше энергии-чувств-состояний.

Что нам это дает? Во-первых, это дает сверхсветовые скорости мышления, ясное понимание, где брать деньги, куда поступать учиться, где мое место под солнцем, кто моя вторая половинка и т. д. А во-вторых, это дает 100 %-ное исполнение всех желаний и даже больше. Только при этом ничего не нужно делать специально для исполнения этих желаний.

Про причинно-следственные связи, которые объясняют эту нелинейную, нелогичную взаимосвязь, я еще буду рассказывать в этой книге. Пока же важно понять, что мы отвечаем только за то, чтобы прожить свое чувство – распознать его, задать себе вопросы: «Что я чувствую и для чего? Что я делаю, опираясь на это чувство?» Мы отвечаем только за действие, за результат отвечает Творец. Беда начинается, когда мы чувствуем, но ничего не делаем.

Глупо направлять свою энергию напрямую на достижение желаемого, потому что часто мы сами не знаем, что нам нужно и что сделает нас счастливее.

Наверное, многие из вас сталкивались с тем, что прикладываешь очень много усилий для достижения чего-то – например, для покупки квартиры или машины, для поступления в определенный вуз, для того, чтобы

похудеть. Достигаешь, чувствуешь кратковременное удовлетворение, а затем – разочарование. Чтобы стало понятно, почему так происходит, расскажу, как формируется большинство наших желаний.

Эта концепция называется «Крест бытия».



Представьте, что вы взяли кредит в банке и не отдаёте его. Или немножко подворовываете на работе. Что вы будете постоянно чувствовать? Вину и страх, что вас разоблачат и накажут. Точно так же и каждый из нас является должником в банке под названием «жизнь». Мы получаем от своих близких с самого раннего детства заботу и внимание, получаем материальные блага, у нас постоянно вырабатываются все новые и новые чувства и состояния, вырабатывается новая энергия, которую мы либо никуда не инвестируем (бездействуем), либо инвестируем в достижение своих эгоистических целей, ничего не делаем для других – с точки зрения законов Вселенной, это тоже бездействие, безделье.

Чем больше неотданный долг, тем больше чувство вины. Появляется чувство, что я – нехороший человек. Но никому не хочется чувствовать себя плохим человеком, нужно доказать, что я – хороший человек. И мы

начинаем доказывать – поступаем в престижный вуз, устраиваемся на модную высокооплачиваемую работу, худеем или что-нибудь себе наращиваем, выбираем спутника жизни не по сердцу, а «чтобы мама одобрила» и т. д.

Чем больше чувство вины, тем больше выделяется энергии на то, чтобы этот долг отдать, но мы чаще всего растрачиваем эту энергию не на раздачу долгов, а на достижение желаний, которые помогут доказать, что я – хороший. И всегда есть указатели, знаки, которые подсказывают, что наше желание от ума, от чувства вины, а не от сердца.

У моей хорошей знакомой была такая история. Она долго встречалась с мужчиной, было очевидно, что дело идет к свадьбе. Молодой человек договорился с ее сестрой, что на своей свадьбе та постарается кинуть букет невесты в ее сторону, а после этого он сделает предложение и т. д. Моя знакомая рассказывает, что когда букет летел в ее сторону, она испытала такой ужас и отвращение, что ее чуть не стошнило. Для нее это стало сигналом, что нужно пересмотреть свое решение соединить судьбу с этим мужчиной, буквально через неделю они расстались. Почему?

Потому что девушка честно себе призналась, что желание выйти замуж было продиктовано только чувством вины перед родителями. Она чувствовала сильное раздражение от постоянных вопросов о том, когда же она устроит свою личную жизнь и выйдет замуж, когда появятся внуки, но боялась об этом сказать маме с папой.

Вместо искреннего разговора о своих чувствах она нашла первого подходящего мужчину и начала строить с ним отношения, только чтобы доказать, что она хорошая дочь, которая оправдывает ожидания родителей, радует их. Уже после расставания со своим молодым человеком девушка задала маме и папе честный вопрос: «А вы будете меня любить, если я никогда не выйду замуж и не рожу вам внуков?» Родители были шокированы таким вопросом и ответили, что для них главное – счастье дочери, а уж как конкретно оно будет выглядеть – не так важно.

Приведу еще пример одной участницы наших тренингов. Последние несколько лет она активно занималась волонтерской работой – ездила в детские дома, участвовала в программе адаптации воспитанников детдомов в социуме после выпуска. И почти все ее разговоры были только об этом – что и как она делает, куда ездила, какие замечательные подростки и т. д. После тренинга она увидела в себе огромное количество неискренности перед мамой – и обиду, и ненависть, и невыраженную благодарность, очень много всего. После нескольких бесед с мамой желание все свое время посвящать поездкам в детские дома пропало.

Девушка осознала, что волонтерская работа появилась в ее жизни, только чтобы показать маме, какая она хорошая. Прошло еще некоторое время, и у нашей героини родилась идея совершенно нового проекта по помощи выпускникам детских домов.

Я не призываю вас отказаться от своих желаний. В самих желаниях нет ничего плохого. Я предлагаю попробовать новый принцип их реализации – не гнаться за желанием, как ослик, которому перед носом подвесили морковку, а прямо сейчас, в моменте, оглядеться и найти, куда можно инвестировать свою энергию, внимание, силы не только для своей выгоды, но и для пользы тех, кто оказался рядом с вами. Тогда вы будете накапливать энергоресурс, будете становиться все более и более платежеспособными, все ваши желания будут исполняться.

Чаще мы выбираем другой путь: когда наши желания превосходят наши возможности, но при этом мы не хотим расти, меняться и не хотим отказываться от желаемого, настаиваем на своем. Тогда Вселенная играет с нами злую шутку: нужно где-то взять ресурсы на исполнение желания, и часто это оказываются наши близкие люди, их здоровье и даже жизни.

Мои знакомые из Беларуси поехали к одному Учителю, который считался волшебником, исполнителем желаний. Мать этого семейства начиталась книг, насмотрелась лекций про просветление и – ничего не понимая про этот феномен (что тело должно быть подготовлено, что нужны определенные практики и т. д.) – захотела «выйти из матрицы», увидеть все так, как оно есть на самом деле. И у этого Учителя она попросила ни много ни мало – просветления. Он у нее трижды спросил: «Ты понимаешь, чего просишь?»

На что она эгоистически говорила: «Дай мне, дай», как капризная девочка. По приезду в Беларусь у нее практически сразу умер муж. Через два месяца сын разбился в ДТП. В скором времени у нее диагностируют рак мозга, паралич почти всего тела, и тогда она взмолилась: «Забери на фиг свое просветление, я не этого хотела!» Но программа уже была запущена, она умерла. Где она сейчас, что видит – я, увы, не знаю.

Была еще одна такая женщина, которая тоже начиталась книг про верховных владык, разных сущностей, и говорит: «Хочу, чтобы мое сердце увидело свет». Ее желание сбылось очень интересным способом – ей сделали операцию на открытом сердце. В прямом смысле слова, сердце увидело свет.

Есть более прозаичная история. Девушка жила в квартире с родителями в центре Москвы. По образованию она маркетолог, все время находилась в поиске некой идеальной работы, ничто ей не подходило.

Мама регулярно ей говорила, что хватит сидеть дома, пора выходить хоть на какую-нибудь работу и т. д. Градус напряжения между ними постоянно рос, они часто и сильно ругались. Девушка прямо так и говорила, что она не понимает, почему из-за маминого эгоизма она должна идти на работу, которая ее не устраивает, продолжала жить у родителей и за их счет. Ее желание было – чтобы мама перестала ее «пилить», но чтобы при этом ей не пришлось съезжать от родителей. Ее желание было таким сильным, что в итоге оно исполнилось: маме неожиданно поставили очень серьезный диагноз (онкология), она «сгорела» буквально за пару месяцев. Желание исполнилось.

Мудрые говорят: «Бойся своих желаний, ибо они могут исполниться», потому что эти неконтролируемые желания, в которых «я хочу» перевешивает «я могу», приводят к тому, что или мы сами, или близкие нам люди попадают в очень нехорошие ситуации.

Сейчас стало модно исполнять желания с помощью специальных техник – доски желаний, визуализации, аффирмации. Все они работают, как часы, на 100 %. Только у 999 человек из 1000, которые практикуют такой подход, заберут намного больше, чем дадут. Все сбудется, но как в одной шутке: «Хотите быстро избавиться от 20 лишних килограмм? Несите пилу! Мы вам ногуотрежем!»

Почему так происходит? Творец подобен любящей матери. Если трехлетнее чадо просит поиграть со спичками, то мудрая мать спичек не даст. Но иногда дети так капризничают, что мать на какой-то момент не то что бдительность теряет, но, чтобы ребенок закрыл рот, идет на уступки, дает ему эти спички. Ответственность за исполненное желание всегда лежит на самом человеке.

Поэтому если человек желает поиграть со спичками, предварительно облившись бензином или в стогу сена, то это – рано или поздно – приведет к очень печальным последствиям.

Поверьте, для каждого из нас уготован самый благоприятный, самый счастливый вариант судьбы, но чтобы получить его, нужно от принципа «я хочу, я-мне-мое» перейти к принципу «что я могу сделать для...».

Что я могу сделать прямо сейчас для своего тела, для родителей, для жены/мужа и детей, для коллег, для друзей, для страны, для всего человечества? И взамен мы получим все, что нам нужно для счастья и для реализации своего предназначения, – квартиры, машины, деньги, счастливую личную жизнь, счастливых и здоровых детей, путешествия и т. д. Только для получения всех этих благ ничего не надо будет делать специально.

Для некоторых читателей эта глава станет ключом к трансформации своей судьбы. Главное – это перевести фокус внимания с «я хочу» на «что я могу сделать для...» и научиться распознавать свои чувства, действовать, опираясь на них, быть искренним человеком.

В русском языке сотни, если не тысячи слов для обозначения чувств. А вы попробуйте прямо сейчас назвать хотя бы 20! Больше десяти вот так сразу мало кто может назвать. Мы живем в обществе, в котором принято быть «хорошими». «Девочки так себя не ведут». «Ты же мужик, чего ты ревешь». Мы научились маскировать свою боль, обиду, злость. Западная психология учит нас улыбаться во все зубы, и именно это – вечный позитив – ассоциируется с «я хороший». А внутри в это время все кипит, разрушается, горит. Но этого никто не слышит.

Напомню, что каждое чувство – это заряд энергии. Если мы подавляем в себе чувство, не проживаем его, то энергия уходит впустую, а в нашей жизни появляются какие-то проблемы. Если же мы проживаем чувство, то получаем энергию на совершение действия. Почувствовал голод – приготовил еду, поел, почувствовал страх – убежал, чувствуешь постоянное раздражение на родителей – заработал денег, снял отдельную квартиру, переехал.

Опираясь на свои чувства, распознавая даже самые мельчайшие их оттенки, можно построить свой жизненный маршрут с минимальным количеством препятствий, минимальным количеством страданий.

Искренний человек, если ему обидно, так и скажет: «Простите, но мне обидно, не хочу сейчас с вами разговаривать!» Но «приличные девочки» и те, кто точно знают, как можно и как нельзя себя вести, все сдерживают в себе и потому страдают.

Мы стали приличными. При-личными – при личине. Мы надели некую маску, личину – вот это я, а то, что мы на самом деле чувствуем, убираем на задний план. С возрастом мы становимся бесчувственными, толстокожими, наши желания угасают, и остается лишь одно желание – поскорее умереть, потому что мы устали болеть, мы устали от долгов, кредитов, конфликтов с близкими людьми. Мы запутались.

Но есть хорошая новость! Можно не болеть? Можно! Можно иметь ровно столько денег, сколько нужно? Можно! Что для этого нужно? Если сейчас вы действительно осознаете это слово – искренность, то дальше можно и не читать. Нужно просто искренне выражать свои чувства и действовать с опорой на них.

Если ты друг, то выражай своему другу дружеские чувства – хвали его, поддерживай, говори, как ты им гордишься, дари ему чувство уверенности

в себе. Если ты муж, то заботься о своей второй половинке. Чувства – единственная валюта, действующая во Вселенной. Свои чувства можно обменять на караты бриллиантов, на баррели нефти, на недвижимость. Но есть одно «но»! Надо научиться чувствовать и эти чувства выражать.

Хочешь быть богатым? Инвестируй! Хочешь быть счастливым в личной жизни? Инвестируй! Хочешь быть здоровым? Инвестируй! Инвестируй свои чувства. Все это нельзя купить ни за какие деньги.

Если ваши желания не исполняются, это говорит только об одном: даже если у вас очень много знаний, даже если вы занимаетесь духовными практиками, все это не прочувствовано на уровне души и не прожито. Бывает так, что практикуем йогу, молимся, поем мантры, но ничего не получается. Ответ прост: живите по сердцу, а не по уму, тогда вся ваша жизнь изменится.

Если вы пока не поняли, что же делать, чтобы все существующие проблемы решились, а новые не появлялись, то пришла пора поговорить о том, как вообще они формируются.

Цель и смысл человеческой жизни, или Все мы созданы из звездной пыли

Практика показывает, что выход из проблемной ситуации находится там же, где и вход, поэтому важно знать, из-за чего вообще появляются разные неприятности. В результате своих исследований я пришел к выводу, что существует всего две причины, по которым в жизнь приходят проблемы:

- Незнание смысла и цели своей жизни.
- Нарушение законов Вселенной.

Нашей Вселенной, согласно научным данным, почти 14 миллиардов лет. Все началось, по одной из версий, с Большого Взрыва, элементы материи разлетелись от центра, возникли некоторые вихри под названием галактики, в галактиках появились звездные системы, а затем участки, пригодные для жизни, – такие, как наша Солнечная система. Сначала зародились одноклеточные формы жизни, затем они преобразовались в многоклеточные, все развивались, развивались, и, наконец, появился человек как конечный, на сегодняшний момент, продукт эволюции. В нашей форме жизни заключаются все три вида начал – животное, человеческое и божественное.

Цель человеческой жизни заключается в том, чтобы научиться проживать все эти три начала.

Животное в нас – это зона инстинктов, они нужны для выживания. Благодаря им мы учимся заботиться о своем теле, о безопасности, овладеваем навыками, которые позволяют нам максимально гармонично существовать и действовать в этом мире. Затем наступает время социализации – взаимодействия с другими людьми, пробуждается человеческое в нас. Мы учимся брать ответственность за людей, которые идут с нами рядом по жизни, – это родители, муж/жена, дети, друзья, коллеги и начальники, соседи, попутчики и т. д. На этом уровне нам нужно научиться не ставить свое «я» в центр мироздания, думать о других людях.

Зачем нужен духовный или божественный уровень развития? В человеческом представлении невозможно ответить на миллионы важных вопросов: «Кто я?», «Откуда я?», «Для чего я вообще рожден?».

Однажды каждый человек – когда он уже отыграл свои социальные

роли, начиная с детского садика и заканчивая уровнем, когда он уже сам родитель, – приходит к пониманию, что каждая история жизни заканчивается смертью. Тем или иным путем мы приходим к страху: и это все, для чего все было создано? Миллиарды лет эволюции привели к тому, что я сейчас умру – и все? Задавая эти вопросы, мы пробуждаем в себе духовное, божественное начало. Цель человеческой жизни – дойти до этого уровня.

Только на этом уровне приходит понимание, что мы – не просто инстинкты, что мы – не просто социальные роли, которые должны играть друг перед другом всю жизнь, что мы – нечто большее, втиснутое в скафандр тела. И вот цель человеческой жизни – познать, кто же такой Бог, Творец, кто же такой «Я». На человеческом уровне сознания эти вопросы бесконечны и нерешаемы. У нас все равно будет страх потерять все, включая жизнь, здоровье, близких. Но по мере того, как мы приближаемся к этому духовному, божественному уровню развития, страхи будут становиться слабее, все меньше будет вопросов.

У человеческой жизни есть не только цель – пройти эти три стадии эволюции, но и смысл – чувствовать и находиться в моменте «здесь и сейчас». Долгое время мне самому была непонятна эта концепция и идея – ведь я и так здесь и сейчас, а не где-то там. В этой главе я объясню такое понятие, как «роль», потому что смысл жизни именно в том, чтобы играть свою роль прямо сейчас, в настоящий момент времени. Например, у вас сейчас роль читателя, которая подразумевает, что вы стараетесь максимально сконцентрироваться на черных буквах на белом фоне, чтобы информация максимально переварилась и усвоилась, только тогда она найдет отклик у вас внутри, и придет понимание – что конкретно с этим делать.

У меня у самого так бывает, что начинаешь читать книжку, а в голове уже рассуждаешь: а как бы я сделал, что сказал. И ты уже не читатель, ты философ. Как следствие, чем больше я выпадаю из роли читателя при прочтении книги, тем больше при повторном прочтении я говорю: «Ух ты, вот это да, как в первый раз!» И действительно – каждый раз, как первый раз, потому что эти слова мы раньше пропустили.

Сейчас я расскажу, как проживать свои роли и идти к цели – в авторской системе «Матрешки». А в следующей главе мы поговорим о законах Вселенной, соблюдение которых гарантирует счастливую и гармоничную жизнь.

Авторская система «Матрешка, или Что мне делать в понедельник?»

Наша жизнь похожа на компьютерную игру, в которой нужно пройти несколько уровней и таким образом реализовать цель человеческой жизни – эволюционировать от животной стадии до человеческой и затем духовной. На каждом уровне у каждого из нас есть определенные роли, и от того, насколько хорошо мы их играем, зависит наше счастье и отсутствие или, наоборот, присутствие проблем. Роль всегда влечет за собой определенную ответственность, некий долг.

Только полноценно проживая каждую роль, отдавая свои долги, мы учимся быть в моменте «здесь и сейчас», наполняем свою жизнь смыслом, чувствуем себя счастливыми и проходим по самому благоприятному из уготованных нам вариантов судьбы.

Я хочу познакомить вас с уровнями, которые включены в игру под названием «Жизнь», и с ролями, которые появляются с переходом на каждый новый уровень. Расскажу, как уровни между собой взаимосвязаны, почему никакую проблему нельзя решить на том же уровне, где она образовалась, и что тогда с ней делать. Эту концепцию я назвал «Матрешка», потому что именно на примере матрешки видно, как постепенно мы растем, взрослеем, как расширяется наше сознание, как появляются все новые роли и новые уровни ответственности.

«Матрешка» дает четкое видение всего пути – от момента рождения до момента перехода в новую для нас реальность. Вы увидите, как вы оказались там, где вы есть в настоящее время, и что делать, чтобы начать менять эту ситуацию прямо сейчас.

Второе название системы родилось на наших тренингах «Трансформация судьбы». Обычно они идут два дня подряд – субботу и воскресенье, – и я стараюсь сделать так, чтобы участники тренинга ушли с четким пониманием того, что можно делать для трансформации жизни прямо с утра в понедельник.

Матрешка «Долг телу»

Итак, когда же у человека появляется самая первая роль и первый долг? Примерно на 16-й неделе беременности женщина чувствует толчок от ребенка, который находится в ее утробе. На Востоке считается, что именно в этот момент душа входит в тело. Я на каждом тренинге спрашиваю женщин-матерей, что изменилось в их ощущениях после первого толчка, и обычно получаю ответ: «Все!» Если до этого было ощущение просто располневшего тела, изменившегося самочувствия, то теперь появляется абсолютно новое чувство, восприятие.



До момента первого толчка тело ребенка развивается как некий биофизический скафандр, который затем будет служить нам всю жизнь. Душа входит в тело, начинает его изучать, примерять, подключается к центральной нервной системе, пробует двигать конечностями, поэтому женщина в этот момент ощущает толчки и шевеление.

Именно тело позволяет пережить душе тот уникальный опыт, который

доступен только в нашем материальном мире, – это опыт чувствования, чувственного переживания. Тело можно сравнить с автомобилем, на котором душа едет к своей цели, какой бы она ни была, – хоть покупка квартиры, хоть просветление. Без тела мы ничего в этом материальном мире достичь не можем.

Процесс интеграции души и тела продолжается и после того, как мы появились на свет. Младенцы и маленькие дети как будто еще продолжают изучать свое тело – постоянно проверяют его на прочность, постепенно научаются координировать свои действия, овладевают речевым аппаратом. Но уже даже умея говорить, дети часто не ассоциируют себя со своим телом. Ребенок может показывать на себя пальцем и говорить: «Это не я обкакался, это Дима». Но близкие люди будут постоянно повторять ребенку: «Дима – это ты» (что равноценно «тело – это ты»), и в какой-то момент происходит полное отождествление. Мы начинаем осознавать себя как тело. И через тело мы начинаем познавать мир: когда простуда – болит горло, когда холодно – мерзнем, когда хотим есть – чувствуем голод как неприятные ощущения в желудке, когда мама обнимает – испытываем благодарность и ответную нежность.

Наш самый первый долг, который появляется в тот момент, когда душа входит в тело, – это долг телу, необходимость заботиться о нем. Тело – проводник всех энергий, которые есть на планете Земля. Если мы поддерживаем его в хорошей форме, у нас есть возможность полноценно проживать эту жизнь, чувствовать ее во всем многообразии. Какие у нас долги перед телом? Его нужно мыть, выгуливать, обеспечивать физической нагрузкой, одевать удобно и по погоде, вовремя кормить здоровой пищей, не употреблять вредные вещества, не колоть в него всякую дрянь. И этот долг нельзя отдать, его можно только отдавать, пока мы находимся в этом теле, всю жизнь.

Хотя долг телу самый простой, иногда все-таки случается так, что мы его не отдаем – не даем телу достаточно физической нагрузки, плохо питаемся, слишком много работаем и не отдыхаем, употребляем разные токсические вещества. В таком случае решение всех своих проблем стоит начать именно с этого уровня – вернуться на уровень тела и отдать ему задолженность.

Один из главных секретов, как поддерживать свое тело здоровым – сейчас, конечно, не открою Америку, – это режим. Режим питания, режим сна. В интернете можно найти кучу разных оздоравливающих технологий, но все они будут сводиться к одному простому слову – режим.

Это самый простой и доступный способ максимально эффективно

отдавать долг своему телу, а оно, в ответ, станет инструментом для достижения всех ваших целей.

Очень важный момент. Тело – наш самый лучший друг и первый подсказчик. Если приключилось даже легкое недомогание, если появилось заболевание, значит, где-то вы идете не туда, где-то вы были неискренни, где-то вы подвели другого человека или самого себя. И самые незначительные, и самые тяжелые заболевания – онкология, диабет, сердечно-сосудистые – это крики нашего тела о том, где мы заблуждаемся. Научившись слышать свое тело, вы сможете сверяться с ним, как с компасом: а туда ли я иду?

В ситуациях, когда вы категорически не знаете, как распутать сложившуюся ситуацию, я рекомендую вернуться на этот уровень и посмотреть, как вы можете лучше позаботиться о своем теле. Может быть, больше гулять, пересмотреть рацион питания, заняться йогой, перестать заниматься сексом с нелюбимыми, бросить курить. Хотя бы просто начать приседать по утрам.

То пространство, в котором мы живем, работаем, тоже становится частью нашего физического тела. Поэтому свою квартиру, дом, рабочее место нужно содержать в чистоте и порядке. В последнее время появилось много книг, в которых рассказывается, как с помощью грамотной уборки можно изменить свою жизнь, – и это действительно работает! Есть древние науки о гармонизации пространства – Фэн-шуй (Китай) и Васту (Индия). Все это действительно помогает привести в порядок не только пространство, но и мысли, чувства, найти некоторую опорную точку для движения вперед.

Один мужчина пришел на лекцию с вопросом, как помочь жене найти работу по душе – у нее это никак не получалось. На этой же лекции одна девушка задала вопрос про карьеру, а я спросил ее: «Вот ты про карьеру думаешь, а что у тебя дома творится? В порядке ли твои носки, вымыты ли у тебя полы?» И мужчина меня услышал. Он понял, что хотя постоянно ворчит на жену, когда видит где-то беспорядок, сам в домашнем хозяйстве никак не участвует.

Он стал изучать этот вопрос, даже читал женские форумы в интернете, и в итоге остановился на одной из японских систем поддержания порядка в доме. Он и жену вдохновил на то, чтобы полностью перебрать все вещи и изменить систему хранения, по итогам они только ненужной одежды выкинули 35 килограммов! Также оказалось, что им не нужна стенка, в которой раньше хранился разный хлам, и еще несколько предметов мебели.

И тут вдруг жена поняла, что хочет сделать своим основным занятием то, что раньше было хобби, – маникюр и мехенди (индийская роспись хной). На деньги, вырученные от продажи ненужной мебели, купили ей оборудование, оплатили обучающие курсы, в освободившемся пространстве организовали рабочее место для приема клиентов на дому. И с тех пор все наладилось – поток клиентов постоянно растет, жена чувствует себя реализованной, при этом у нее есть возможность заниматься с сыном дома.

В настоящее время мы с вами можем наблюдать интересное явление – появилось очень много людей, которые как будто застревают на этом уровне, уровне тела, и не могут продвинуться дальше. Все свои силы, все свое время они вкладывают в развитие и улучшение своего тела, постоянно выставляют его напоказ, гордятся им, хвалятся. Но это подобно тому, как если человек купил крутой автомобиль, постоянно занимается его тюнингом, поставил более мощный двигатель, ухаживает за ним, но никуда не ездит. Тело нужно не для того, чтобы хвалиться им, но для того, чтобы с его помощью двигаться к своей цели.

Я объясню, почему так происходит. Давайте введем два понятия: физиологический возраст, или возраст по паспорту, то есть фактический возраст тела, и возраст личности – зрелость или, наоборот, незрелость психологическая, эмоциональная, духовная. Когда я смотрю руки тех, кому сейчас уже лет 90, то вижу, что когда их фактический возраст был 12–14 лет, возраст личности соответствовал уже 20–25 годам. Если посмотреть руки людей 1950–1960-х годов рождения, наших мам и пап, то там внешний и внутренний возраст примерно соответствовали друг другу. У тех, кто родился в 70-х годах, уже прослеживается отставание: в 28–30 лет возраст их личности соответствовал 18–20 годам. У тех, кто родился в 90-х и позже, наблюдаю тотальный инфантилизм: смотришь, вроде человеку 30 лет, а по факту ему 12–14! И увлечения у него 12–13-летнего подростка. Только «я-я-я-я-я» и «тело-тело-тело».

В подростковом возрасте все озабочены прыщами, бицепсами, грудь растет или не растет. В общем, все заинтересованы, кто как выглядит. А тут какая уже разница – модные джинсы носить или на модной диете сидеть?

В свое время я купил джинсы «мальвина», цена им была, как у мопеда. Я мог их не стирать месяцами, мало ли – вдруг порвутся при стирке. Помню, кто-то однажды в кроссовках Adidas пришел, так столько людей прибежало на них посмотреть! По сути, мы и сейчас маленькие дети, которые друг перед другом выпендриваются и бесконечно посят в

Инстаграме фотографии: кто круче. Это ведь подростковая фишка: у меня губы больше, у меня ресницы длиннее, а у меня тачка дорогая, а у меня жена – модель.

Получается, что в обществе взрослых людей на самом деле почти все – подростки, для которых нет ничего важнее собственного «я». Ведь чем отличаются подростковые увлечения от занятий зрелой личности? Подростки заиклены только на себе, на удовлетворении каких-то своих амбиций. У зрелой личности вся деятельность направлена на внешний мир, на привнесение чего-то лучшего вовне. Забота не о своем теле, а обо всем человечестве.

Если вам 20 лет и вы заиклены на том, как выглядит ваше тело, и на размере губ, то это еще в пределах нормы, но если вам 50, а вы играете в «танчики» или бесконечно что-то себе подрезаете и улучшаете, то это уже проблема.

Есть определенные этапы становления личности, заикленность на себе свойственна подростковому периоду, за ним должно идти взросление.

С чем ассоциируется подростковый возраст? Страх. Это страх будущего, страх за личную жизнь, страх за свою успешность и состоятельность в социуме, где жить, куда вообще поступать. Подросток живет в страхе – и это критерий. Уровень инфантильности личности измеряется так называемыми «линиями страха». Как онкомаркеры показывают предрасположенность к онкологии, так и линии страха показывают, насколько незрелая личность.

Абсолютная зрелость характеризуется одним показателем – отсутствием страха смерти. Когда начинает отступать последний страх – страх смерти, это заключительный этап эволюции, в принципе, это синоним слова «духовность».

Почему так получилось? Почему мы живем в обществе «взрослых подростков»? Причина – очень высокий уровень технического прогресса, забота со стороны общества. Выживать не надо, больные не умирают, слабаков не кидают. Даже в магазин необязательно ходить – продукты можно заказывать прямо из дома. Чтобы с кем-то познакомиться, достаточно зарегистрироваться на сайте знакомств и выбирать себе, 12-летнему, другого такого же 12-летнего, даже если ему по паспорту уже 56. Раньше, бывало, встанешь, подойдешь к телевизору, переключишь канал плоскогубцами, сядешь обратно – и подумаешь 10 раз, а надо ли снова канал переключать, а теперь пультом по сотням каналов прыгаешь.

Что нужно сделать, чтобы выйти из подросткового возраста и стать более зрелым человеком? Взять ответственность, но не только за свое тело,

но и за все остальные свои роли.

И сейчас мы переходим, пожалуй, к самому важному уровню.

Матрешка «Долг родителям, или Мама+».

Практика покаяния

В какой-то момент ребенок дорастает до осознания, что два человека, которые постоянно мелькают перед ним, – это мама и папа. С этого момента появляется необходимость отдавать долг родителям.

Меня в интернете постоянно спрашивают: «Что такое долг родителям? Что это значит – побыть сыном или дочкой?» Вот я сын. Мои родители заботились обо мне, кормили-поили, одевали, в школу меня отдали, в общем, так или иначе создали условия для того, чтобы я вырос и получил возможность идти к своим целям, реализовывать какие-то свои желания. Что я мог им дать в свои пять-семь-одиннадцать лет? Я ребенок, у меня нет недвижимости, денег, машин. Но у меня есть благодарность!



В первую очередь, благодарность за тело, которое мне дали родители. Если бы не они, у меня не было бы возможности прожить эту жизнь,

чувствовать. Благодарность за то, что они для меня делают – мама варит кашу, папа покупает велосипед. И за все это я должен постоянно говорить им «спасибо». Не подразумевать, не головой кивать, не просто улыбаться, а говорить: «Спасибо!». И не считать, что они должны это делать просто потому, что они родители.

Про себя могу честно сказать, что вел себя как неблагодарная свинья. Вместо того чтобы говорить им: «Спасибо вам, родные мои, за то, что вы меня кормите, поите, одеваете, дали тело», я ничего не говорил и воспринимал все как должное, как само собой разумеющееся. Долг родителям – это пожизненный долг, мы всю жизнь должны выражать им свою благодарность. Выражение благодарности также включает в себя и выражение любви, и других чувств, которые мы испытываем к родителям, и заботу, и проявление внимания.

Наградой за то, что ты выплачиваешь этот долг, будет особое состояние, которое переведет тебя на третий уровень – социальный. Уровень, где ты обрешь друзей, определенный социальный статус, понимание, в чем твое предназначение, благосостояние и т. д. То есть это уже тот уровень, где находятся наши «хотелки» – деньги, материальные блага и т. д.

По моим наблюдениям, больше 90 % людей застревают именно на этом уровне. Начинается все с нашего эгоизма – да, даже дети бывают эгоистами. Эгоизм заключается в том, что у нас в голове есть некая картинка, как нас родители должны правильно любить. И логика работает так: если меня любят не так, как я хочу, если не пляшут под мою дудочку, значит, меня не любят вообще. Грубо говоря, если у ребенка в голове картинка, что «любить» – это целовать и обнимать 1000 раз в день, а его целуют 999 раз, то все, не любят. Если мама постоянно на работе и не проводит со мной время – не любит. Если она не находит постоянно для меня слов поддержки и нежности – не любит. Если папа не купил новый компьютер – не любит. В итоге накапливается не благодарность, а обида.

Некоторые говорят: «Я к своим родителям ничего не чувствую!» Если мы долго держим в себе обиду, то она не дает нам говорить о любви, через какое-то время обида перерастает в злость. У некоторых буквально за несколько дней накапливаются такие реакции, у кого-то это более медленный процесс, но эти обиды и злость перерастают в постоянное раздражение.

Представьте человека, с которого содрали всю кожу. Попробуйте обнять его или сделать массаж. Даже если пушинка на него упадет, даже если просто ветер подует – все это причинит ему невероятную боль.

Человека, переполненного обидой и злобой, все раздражает и все раздражают. И виноваты в этом будут все вокруг: муж-урод, дети-кровопийцы, соседи, которые постоянно ремонт делают, Президент, который неправильно страной управляет... Все паразиты, все дураки, только я – самый (самая) умный (умная). И хотя этот человек как любил, так и будет всех любить, боль обиды, боль злобы не даст эту любовь почувствовать и выразить.

Обида – это еще и способ привлечения внимания, манипуляции другими людьми. Человек играет роль жертвы – меня все должны пожалеть, полюбить, погладить, купить игрушку. Но на каком-то этапе человек вдруг обнаруживает, что остался совсем один – у него нет настоящих друзей, нет близких. И тогда может прийти депрессия, состояние вечной усталости, отчаяния, панические атаки и всевозможные заболевания.

Второй вариант развития событий, когда ребенок пытается заслужить любовь своих родителей, – причем, еще раз подчеркну, такую любовь, которую он представляет в своем уме, то, как его надо любить «правильно». Можно встретить человека 40, 50 и даже 60 лет, который до сих пор доказывает своим родителям – а их уже и в живых может не быть, – что он хороший, что он достоин их любви. Из-за этого люди поступают в ненужные вузы, выбирают профессию не по призванию, выбирают «правильных» супругов, рожают детей. Только чтобы побыть хорошим/хорошей для родителей. В первую очередь – для мамы.

Еще один вариант, когда ребенок, который не отдал свой долг родителям, начинает испытывать очень сильное чувство вины. Чем сильнее это чувство, тем больше ощущение, что я что-то должен. Они пытаются загладить эту вину перед родителями подарками и чрезмерным вниманием, душат своих супругов и детей гипер-заботой. Об этом я рассказывал в главе про исполнение желаний, концепция «Крест бытия».

Но все эти сценарии ведут в никуда. Однажды человек очнется и обнаружит, что остался у разбитого корыта.

Что делать в такой ситуации? Возвращаться к истоку и отдавать свой сыновий или дочерний долг, высказать все, что осталось невысказанным.

И тут мы подошли к практике, которая является центральной в той концепции, которую я представляю. Это практика – покаяние. В названии этой книги мы вынесли это слово как «пока-я-не-Я». Особенность искреннего человека в том, что он в каждый момент жизни остается собой. Ему не приходится никем притворяться, он такой, какой он есть. Но большинство людей привыкли умалчивать о своих истинных чувствах, а

это значит, что они надевают маски, личины, играют не свои роли.

Кто мы для своих родителей? Обычно мы учителя, судьи, обвинители, чужие люди – ведь мы лучше знаем, как жить правильно, как поступать и что делать. А должны быть сыновьями и дочками.

Ребенок – это человек, который своим уважительным и почтительным отношением, своей благодарностью ставит родителей на пьедестал, возвышает их.

Какую бы религию мы ни взяли, в каждой говорится о том, что родителей необходимо почитать. В библейской заповеди написано: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе». В Коране есть такая сура: «Рай находится под ногами матери». В Индии в домах на алтаре рядом стоят статуэтки и изображения богов и фотографии родителей, их почитают так же, как богов. И там часто можно увидеть, как взрослые сын или дочь, им может быть уже лет 60–70, при каждой встрече с родителями кланяются им и прикасаются к их стопам – выражают свое уважение.

В любой традиционной культуре к родителям, к старшим относятся с особым уважением – ведь только благодаря им мы получили тело, эту жизнь, которую теперь можем строить по собственному сценарию, и быть счастливыми людьми!

Итак, техника покаяния – это та волшебная палочка, которая позволяет превратить жизнь в сказку. Покаяние – это обращение к тому человеку, к которому у вас есть невыраженные чувства, и выражение этих чувств по простому алгоритму: негативные чувства выражаем через «прости», позитивные – напрямую.

Почему очень важно выразить негатив? Представьте, что у вас есть шоколадка и вы хотите поделиться ею с мамой. Но перед этим вы идете в общественный туалет и обмакиваете шоколадку в унитаз. Захочет теперь мама вашу шоколадку? Боюсь, что нет.

Когда мы пытаемся сказать слова любви и благодарности, а при этом держим за пазухой камень негативных чувств, это то же самое, что предложить шоколадку, которую перед этим окунули в унитаз. Из страха обидеть близкого человека многие начинают «закармливать» его своей любовью и благодарностью, но пока не выражен весь негатив, это все та же шоколадка из унитаза, поэтому часто родители в ответ могут смеяться или раздражаться – они чувствуют подвох, вашу неискренность.

Если человек носит в себе невыраженные чувства, это то же самое, как если бы он обкакался и ходил в обкаканых штанах. Вроде не видно, но запах есть. Если он зайдет в метро – все от него тут же отсядут, зайдет в

комнату – остальные люди выйдут. Да, в нашем случае речь идет о более тонких материях, но все люди связаны между собой на уровне подсознания, у нас есть способность воспринимать не только что-то грубое, проявленное физически, но и чувства, эмоции, энергию. От человека, который переполнен невысказанными чувствами, фонит – буквально.

Сейчас уже доказано научно, что каждому чувству соответствует определенная вибрация. Самые чистые, тонкие вибрации у таких чувств, как благодарность, вдохновение, самые низкие – у ненависти, злобы, отчаяния и им подобных. Почему вы не можете встретить свою вторую половинку, найти хорошую работу, достичь успеха? Потому что рядом с вами любой человек испытывает неприятные чувства.

Я намеренно не говорю о том, что это невыраженные **негативные** чувства, потому что любое чувство, если его держать в себе, со временем как бы протухает, приобретает низкую вибрацию. Более того, невыраженная благодарность даже хуже, чем невыраженный негатив.

Я могу дать только самую общую схему покаяния, некий абрис, потому что как это произойдет именно у вас – не знает никто. Главное, что сначала нужно попросить прощения за свою глупость – да-да, именно так, за свою глупость, по которой вы обижались, злились, ненавидели, потому что вы придумали себе в голове какую-то идеальную картинку, как родители должны вас любить, и обижались из-за того, что реальность ей не соответствовала. На самом деле у ваших родителей не было книжки, как нужно любить и воспитывать именно вас, их никто этому не учил. Они делали, как понимали, как поступали с ними, как прочитали в книгах и т. д.

Затем необходимо выразить свои позитивные чувства – благодарность, нежность, любовь и т. д. В конце книги мы разместили табличку чувств, она поможет вам разобраться в себе и своих чувствах.

Еще один важный момент – как совершается покаяние. Желательно встать перед родителями на колени. Я не знаю, как и почему это работает, может, на коленях есть какие-то особенные энергетические точки, но... Именно в таком положении появляется особенное состояние.

На тренингах мы часто проводим такой эксперимент. Я прошу кого-нибудь из группы выйти ко мне и попросить у меня прощения так, как он бы попросил его у родителей. Сначала он делает это стоя передо мной во весь рост или даже на стуле, а потом пытается сказать то же самое, но на коленях. Словами не передать, что начинает происходить с этим человеком, когда он встает на колени – кто-то плачет, кто-то начинает говорить совсем другое, но ты понимаешь, что вот эти слова – они

действительно от сердца. И все говорят, что это особенное состояние.

Уже одним этим действием – становясь на колени перед родителями – мы возвышаем их, выражаем свое почтение, склоняем к их стопам свою гордыню. А ведь именно гордыня – не зря она во всех религиях считается самым страшным грехом – не дает нам быть самими собой, не дает показать себя настоящими.

Выше мы уже говорили о том, что первый шаг к счастливой жизни и к тому, чтобы стать мастером своей жизни, – это взять ответственность за себя и за свои чувства. Это и есть «взять ответственность» – обнажить свое сердце, найти в себе смелость признаться: «Да, я по глупости обижаюсь, да, я злюсь, раздражаюсь, но я прошу за это прощения».

Наградой вам станет то, что родители увидят перед собой уже не неразумное дитя, которое обижается и молчит, обкакается и делает вид «это не я». Теперь это зрелая личность, готовая взять ответственность за свою жизнь. И вот этот момент, когда родители осознают, что вы – самостоятельная зрелая личность, называется «родительское благословение». С этого момента у вас начнется совершенно новая жизнь!

Пока родители считают вас малой дитяткой, вы все время будете как будто на привязи, и это уже – «родительское проклятие». Какой может быть успех в социуме, какая может быть счастливая личная жизнь, если мама с папой до сих пор видят перед собой пятилетнего ребенка в коротких штанишках, который нашкодничал?!

Девушкам особенно хорошо знакома ситуация, когда мама звонит чуть ли не каждый час с одними и теми же вопросами: «Как дела?», «Что делаешь?», «Что ты сегодня ела?». Разве за час, да даже за день может что-то кардинально измениться в вашей жизни? Конечно, нет. Кому так часто могут звонить – ребенку или зрелому человеку? Конечно, ребенку. Так пора уже вырасти в глазах мамы и папы!

Можно ли как-то описать, какой будет результат вашего разговора с родителями? Нет. Потому что это определенное состояние, его просто нужно почувствовать. Но вы его ни с чем не перепутаете.

И начать лучше всего с разговора с мамой. Именно мать – первый учитель в жизни человека. Если вы не договорились с ней, то все остальные усилия практически бессмысленны. На Востоке, если вы придете к астрологу, к хироманту, к духовному учителю, и он увидит на ладони, или в вашей натальной карте, или внутренним зрением, что у вас не отдан долг матери, он отправит вас решать этот вопрос, не возьмет вас в ученики, не будет составлять гороскоп.

Сейчас хочу рассказать о часто встречающихся ошибках и важных нюансах практики покаяния.

На тренинге обязательно кто-нибудь встает и говорит: «А я к своим родителям ничего не чувствую» или даже «Я своих родителей ненавижу».

Тогда я предлагаю им простую технику. Если вы действительно ничего хорошего или просто ничего не чувствуете к своим родителям, то придите к ним и скажите: «Родители, простите меня, пожалуйста, но я к вам вообще ничего не чувствую и больше не хочу с вами общаться!» И после этого прекращайте с ними все контакты.

Если в ответ звучит: «Нет, это же родители!», «Они уже пожилые люди, кто-то должен за ними присматривать» и т. д., то это первый знак того, что чувства к родителям все-таки есть. Потому что есть чувство долга, а оно, как уже говорилось выше, рождается там, где есть вина за невысказанные чувства. Если родители – совершенно чужие люди, то в вашем сердце ничего не ёкнет, вы тут же пойдете и все им скажете. Иногда нужны годы в разлуке, чтобы на человеке с содранной кожей выросла новая, тогда он сможет почувствовать, что же на самом деле у него есть к родителям.

«Мне не за что родителей благодарить, они мне ничего не дали (были алкоголики, сдали в детский дом, плохо со мной обращались и т. д.)».

Первая благодарность родителям – за подаренную нам жизнь, это самый бесценный из всех возможных подарков. Даже если мне говорят: «Моя мама меня не хотела, собиралась сделать аборт», я возражу: «Но ведь не сделала, в итоге она дала тебе жизнь и даже в меру способностей вырастила и воспитала».

Напомню, что претензии и накопленный негатив могут перекрыть возможность испытывать позитивные чувства. Нужно просто сесть с листком бумаги и ручкой и, пользуясь нашей табличкой, выписать то, что у вас есть к родителям. Начните хотя бы с этого.

«У нас теперь с мамой такие хорошие отношения, мы лучшие подруги».

Это одна из часто встречающихся и одновременно самых страшных ошибок у девушек. Отношения «мама – дочь» – это выражение почтения и уважения со стороны дочери.

Гармоничные отношения с родителями – это когда и вы, и они живут своей жизнью, у каждого есть какие-то свои дела, и вы не лезете в жизнь

друг друга. И общаетесь, только когда действительно есть что сказать: выразить свои чувства («Мама, папа, я так по вам соскучился!»), когда появились какие-то значимые новости, когда вас попросили как-то помочь и позаботиться.

Если вы с мамой или с папой превращаетесь в лучших друзей и приятелей, то это опять – «родительское проклятие».

«Я попросила у мамы прощения, но мы живем с ней вместе, каждый день происходит что-то, что вызывает у меня раздражение, я снова прошу прощения – мама уже смеется надо мной».

Это, наверное, самый распространенный ошибочный сценарий: живу с родителями или с одним из родителей на одной жилплощади, но хочу, чтобы меня считали зрелым, самостоятельным человеком и считались с моим мнением.

Если вы живете на одной территории с родителями, то есть всего два варианта поведения: либо вы беспрекословно принимаете авторитет родителей и слушаетесь их, либо находите возможность и съезжаете.

Пытаться попросить прощения у родителей и начать самостоятельную жизнь, каждый день сталкиваясь с ними нос к носу, – все равно что остаться на неперерезанной пуповине. Вы по-прежнему маленькое неразумное дитя, которое еще почему-то смеет обижаться, раздражаться и – вот смешной человек – без остановки просит за все прощения.

Покаяние, просьба о прощении засчитывается только тогда, когда за ними следует какое-то действие. Если вы просите у родителей прощения, значит, вы готовы что-то сделать для того, чтобы больше не обижаться, не раздражаться.

Как минимум – переехать в другое место. Всегда есть возможность снять для начала хотя бы койко-место или комнату в квартире, всегда можно найти хоть какую-то работу.

Практика показывает, что вариант, когда ты живешь с родителями и при этом способен почитать и уважать их, не испытывать раздражение, очень маловероятен. Те, кто давно уехал из родительского дома, наверняка заметили: приезжаешь к родителям в гости, первые несколько дней тебя разве что не облизывают. Но затем ты становишься «частью интерьера», и обязательно происходит что-то, что провоцирует чувство обиды или раздражения. И это нормально – потому что у каждого зрелого человека есть свое понимание, как правильно жить, и эти «понимания» обычно не совпадают.

Мы сейчас говорим только про современное российское и западное

общество. Безусловно, до сих пор существуют традиционные культуры, в которых под одной крышей могут жить несколько поколений. Но у них в генах прописано безусловное уважение и подчинение старшим, все роли четко разделены. В нашем обществе у каждого такое сильное «Я», что его практически невозможно подчинить чужому пониманию «как надо». Поэтому необходимо территориально разделиться.

Но даже у представителей традиционных культур, например у выходцев из бывших республик СССР, сейчас часто такое эго, что они уже не могут жить с родителями вместе.

На тренингах регулярно спрашивают, что делать в такой ситуации: вроде традиции предписывают заботиться о родителях (например, младший сын ответственен за престарелых родителей), но совместное проживание приводит к постоянному раздражению, к конфликтам. Иногда бывает так, что родители остались на родине, где мало возможностей для того, чтобы достойно зарабатывать, что тогда делать? В таких случаях я напоминаю о том, что мы живем в другое время – отличное от того, когда складывались эти традиции. Теперь у нас есть скоростные средства передвижения, чтобы регулярно навещать родителей, есть сервисы для перевода денег и т. д. Можно заботиться о родителях удаленно, иногда к ним приезжая.

«Я хожу на исповедь, поэтому мне практика покаяния перед родителями и другими близкими людьми не нужна».

А вот давайте представим, что я вас сейчас стулом по голове ударю, потом схожу в церковь и исповедаюсь об этом. Потом мы с вами встретимся: я вам улыбаюсь, а вы мне в ответ почему-то нет. Почему? Я же исповедался. В интернете сейчас гуляет такое высказывание: «Гадости делаем людям, а прощения просим у Бога».

Действительно, исповедь – это удивительная практика, которая помогает снизить давление пара в перекипевшем чайнике. Если гордыня не позволяет встать на колени перед близким человеком, то нужно хотя бы исповедаться, иначе весь этот негатив просто съест изнутри.

Мы же говорим о том, чтобы переступить через свое «Я» и преклонить колени перед родным человеком, обнажить свое сердце, заново научиться быть искренним, быть самим собой. Взять, наконец, на себя ответственность и играть СВОЮ роль – роль сына или дочери.

«Я уже всех простил».

Раньше на лекциях я все время говорил: практика прощения. А потом

стал говорить – практика покаяния. Потому что часто люди слышат не то, что они должны встать перед кем-то на колени и вымолить прощение, а то, что они должны простить за то, что им сделали что-то плохое, неприятное.

Нет, нет и еще раз нет! Никогда нельзя подменять эти два понятия. Кто может простить? Тот, кто сначала осудил. Кто может осудить? Только тот, кто знает истинный смысл происходящего.

Недавно разговаривал с одним другом, и он сказал: «Знаешь, оглядываясь на свои 43 года жизни, могу с уверенностью сказать, что абсолютно каждое событие, которое в моменте казалось чем-то ужасным или катастрофой, в итоге оборачивалось благом. Просто прямо тогда, когда это происходило, я не мог осознать смысл этого события». И это действительно мудрые слова. Мы видим лишь очень маленький кусочек происходящего и пытаемся судить об этом только с точки зрения своего узкого понимания.

История из практики. Девушка 12 лет назад была в отношениях с женатым мужчиной. Потом они расстались, она уехала в другой город, через какое-то время мужчина развелся. И вот спустя 12 лет после этих событий ей в Фейсбуке пишет бывшая жена этого мужчины. Сначала просила прощения за все негативные чувства, которые испытывала к ней, когда существовал этот любовный треугольник, а потом – начала писать благодарности! Оказалось, что тогда женщину так сильно зацепила вся эта история, что она стала наблюдать за жизнью своей бывшей соперницы в социальных сетях. Благодаря этому она узнала про аюрведу, про йогу (наша героиня всем этим увлекалась), потом и про мои лекции. И в итоге она изменила всю свою жизнь, и благодарила она именно за это – что получила всю эту информацию, что только теперь начала жить по-настоящему.

Эта женщина – бывшая жена – подходила ко мне на одной из лекций. Вы бы видели ее глаза! Это по-настоящему живой, чувствующий человек! Я совершенно уверен, что у нее и дальше все будет хорошо. Но главное – это история о том, что событие, которое в моменте казалось негативным, в итоге оказалось позитивным.

Это прекрасный пример того, что даже самые неприятные события в итоге могут обернуться благом для его участников. Мы действительно слишком мало видим и слишком мало понимаем, чтобы выносить свои суждения и раздавать оценки другим людям. Только Творец знает истинный смысл всего происходящего.

За свое осуждение тоже можно и нужно просить прощения.

Моей помощнице Ане регулярно достается от участников тренингов.

Ей нередко приходится быть строгой и даже жесткой, чтобы сохранять необходимую атмосферу и дисциплину на наших занятиях. Слушатели потом начинают на ней «практиковать» и подходят примерно с такими посланиями: «Аня, прости, пожалуйста, я на тебя обиделся, что ты такая злая и раздраженная». То есть сначала Аню осудили, потом обиделись на нее, а потом попросили прощения – только не за то, за что нужно было. А начинать нужно с самого начала – просить прощения за осуждение.

Если человек считает себя вправе судить и оценивать, то обычно просьба о прощении превращается в перечисление претензий. Например: «Мама, прости меня, пожалуйста, я обижалась на тебя за то, что ты меня не любила, за то, что ты меня обижала, обманывала меня». Какая может быть реакция на такое «покаяние»? Только резко негативная.

Иногда просьба о прощении на самом деле является **манипуляцией** – я прошу у тебя прощения, проговаривая, что мне не нравится, в надежде, что ты теперь будешь себя вести так, как хочу я. Не устану повторять, что суть практики покаяния не в том, чтобы люди вокруг вас начали жить по вашему сценарию, она для того, чтобы вы очистились от негатива, который копится и «тухнет» на всех уровнях вашего тела и сознания годами, а также для того, чтобы вы научились играть свои роли, а не чужие, потому что только Бог, Вселенная услышат вас и начнут исполнять ваши желания.

Во время практики покаяния мы берем на себя ответственность за то, что обижаемся, гневаемся, раздражаемся, а также за то, что испытываем радость, вдохновение, благодарность.

«У моего папы слабое сердце / не хочу, чтобы мама испытывала негативные эмоции» и другие подобные аргументы против того, чтобы пойти и встать на колени перед родителями, – это просто отмазки.

В тренинге участвовала девушка, у которой был свой бизнес, он развалился, а огромный кредит остался. И она еле-еле сводила концы с концами, пытаясь выплачивать ежемесячный платеж. Но не говорила об этом родителям. На мой вопрос, почему она не расскажет обо всем папе (а поддержка родственников-мужчин в денежных делах невероятно важна, об этом мы поговорим в другой главе), девушка ответила, что у папы не так давно был инфаркт, сейчас стоит угроза второго инфаркта. Но в итоге она открылась отцу, на что тот сказал: «Я чувствовал, что с тобой что-то происходит, и очень из-за этого переживал. Но на все мои вопросы ты всегда отвечала, что у тебя все в порядке». Операцию папе делать не пришлось, а у девушки после этого дела стали налаживаться.

В подобных ситуациях мы – вместо того, чтобы просто побыть собой – начинаем думать за другого человека, фантазировать, как он может отреагировать, моделируем ситуацию. Каждый человек вправе сам выбирать, как реагировать, что чувствовать, что говорить.

Постоянная слушательница моих лекций, 20-летняя девушка, не так давно решила поговорить с сестрой. Попросила прощения за все обиды, которые копила годами, за ненависть, за раздражение. Она ожидала, что сестра разозлится, обидится – что угодно. Но та расплакалась и сказала, что так счастлива, что теперь у нее снова есть сестра.

Это наша гордыня и желание побыть хорошим перед родителями и близкими не дают открыться. Но только переступив через эту гордыню, мы начинаем переписывать свою судьбу.

«Меня воспитывала бабушка/дедушка/тетя...»

Да, так бывает, что родителей нам заменяют другие родственники или даже не родственники. Но если они выполняли роль ваших родителей, то и вы, соответственно, должны в ответ сыграть роль сына или дочки. Что касается биологических родителей, то... Возможно, вы все-таки найдете в себе как минимум благодарность за то, что они подарили вам жизнь, и пусть и не сами вас воспитали, но отдали людям, которые выполнили их функцию.

Тут же напишу про еще одну ситуацию. Спрашивают, что делать, если в семье есть приемный ребенок, надо ли ему обязательно рассказывать про биологических родителей, чтобы он мог отдать им свои долги и т. д. Нет, можно не рассказывать. Для этого ребенка родителями считаются те, кто взял на себя ответственность за его жизнь, за его развитие и воспитание.

«Моих родителей нет в живых».

Тогда практика покаяния работает через письма. Писать лучше вечером, ближе к отходу ко сну. Письма можно на следующее утро сжигать – огонь станет почтальоном. Либо сначала все написать, потом сжечь. Алгоритм точно такой же: сначала просим прощения за невысказанный ранее негатив, потом – выражаем позитивные чувства и завершаем благодарностью.

Я рекомендую писать минимум 40 писем. Где-то на середине пути может появиться ложное ощущение, что вот, я все высказал. Очень важно тут не остановиться и продолжать. Хотя бы пару предложений, но каждый день. Даже если несколько дней пишете одно и то же – продолжать. Уже есть сотни отзывов от людей, которые проходили через это – появляется

ощущение, что все высказано, но проходит время, и понимаешь, что очень много всего осталось, приходится начинать заново.

Когда участники наших встреч узнают, что можно писать письма, то радостно начинают писать письма живым людям. Да, это действительно страшно – глядя в глаза человеку рассказать о куче негатива, который ты на него носишь, причем иногда носишь долгие годы. Но написание писем – техника только для ушедших людей. В крайнем случае ее можно использовать для тех, с кем вы никак не можете выйти на связь – ни лично, ни по телефону, ни хотя бы через социальные сети. Если хотите результата – не будьте страусом, который прячет голову в песок.

Важный момент – написание писем нельзя заменить простым проговариванием в голове. Я знаю, что сейчас есть много таких техник, когда вы в медитации или еще как-то якобы устанавливаете связь с человеком и говорите ему все... Нужно какое-то реальное действие – как минимум, взять листок бумаги, ручку и начать писать.

Когда мне говорят про такое «покаяние в уме», я привожу пример. Вот вы выпили литр чая, прошло какое-то время, вам его нужно будет вывести из организма – сможете вы это сделать мысленно? Или с помощью медитации? Вряд ли, если вы не йог высочайшего уровня. Наши чувства – они тоже накапливаются в теле, хоть и в более тонком аспекте, чем чай, и необходимо совершить усилие, чтобы их вывести.

И в завершение темы про письма хочу сказать, что писать их лучше стоя на коленях. Это поможет вам войти в нужное состояние, в котором пробудятся и обиды, и благодарность.

«Дима, я сделала все, как ты сказал, но не сработало...»

В покаянии очень важно, чтобы вы начали говорить тогда, когда действительно чувствуете. Бессмысленно просить прощения за обиду, если вы прямо сейчас ее не испытываете. Это будет действие от ума, «потому что Дима так сказал». Но вы же это делаете не для Димы, а для себя. Когда у человека формируется четкое намерение попросить прощения, как будто вся Вселенная начинает ему помогать. Мне постоянно рассказывают о том, как неожиданно встречаются или звонят, или пишут люди, с которыми нужно поговорить, но о которых ты ничего не слышал много лет. Это говорит о том, что вы действительно готовы.

Когда вы совершите покаяние по чувствам, а не потому, что так надо, тогда все и заработает. Не бойтесь дать себе время.

На тренинге был мужчина, который пять раз ездил к отцу в другой город (!), чтобы с ним поговорить. И каждый раз, приезжая, так и не мог

открыть рот, чтобы начать разговор. Только с пятой попытки все получилось. Первым результатом стало то, что бизнес резко пошел в гору (а почему именно такой получился эффект, мы узнаем чуть попозже).

«Как понять, что я отдал свой долг родителям и близким за свои негативные чувства?»

Когда вы выскажете весь негатив через «прости», вы сможете посмотреть своим родителям прямо в глаза и искренне сказать: «Мамулечка, ты у меня такая классная, я так тебе благодарен» или «Отец, я тебя так уважаю, я только сейчас понял, что ты у меня лучший в мире из отцов. Мне не стыдно, я могу это сказать тебе, прямо глядя в глаза». Если вы выразили свои чувства не до конца, вам будет тяжело смотреть родителям прямо в глаза, вам будет тяжело просто подойти и обнять их.

Второе название этой матрешки «Мама +» подчеркивает, что самый главный персонаж в нашей жизни на этом уровне – мама.

Если вам не хватает способности чувствовать и ответственности, чтобы понять, кто такая мама – человек, который девять месяцев носил вас в своем теле под сердцем, который подарил жизнь, если вы не можете перед ней побыть тем, кем вы являетесь на самом деле – со всеми своими обидами, раздражением, осуждением, если вы не можете сказать ей «благодарю», то дальше вас просто не пустят.

Вы будете снова и снова возвращаться в начальную точку, чтобы научиться коммуницировать с самым первым учителем в вашей жизни – с мамой.

Один мой знакомый, достаточно успешный бизнесмен, никак не может построить личные отношения, создать семью, хотя очень этого хочет. Мы с ним неоднократно говорили о том, что ключ к исполнению его желаний – искренность с мамой, но он никак не может решиться на открытый разговор с ней. Сейчас как будто сама жизнь заставила его снова вернуться к маме: он ввязался в сомнительную сделку, потерял много денег, был вынужден продать недвижимость и вернуться жить к маме. Снова оказался в отправной точке.

Еще одна девушка вышла замуж, родила ребенка. Дочка родилась с серьезным заболеванием, через некоторое время умерла, потом ушел муж. Девушка вернулась к маме. С тех пор она снова и снова пытается устроиться на хорошо оплачиваемую работу, съехать от мамы, наладить личную жизнь, но постоянно что-то не складывается и она возвращается жить к маме.

Важная информация для тех, кто находится в браке, – у вас две мамы и

два отца. Да, теща/свекровь и тесть/свекр в этой системе считаются вторыми родителями. И это хорошая новость! Ведь если вы не понимаете, как поменять отношение к своим родителям, если что-то не получается, то у вас есть «запасной вариант» – родители супруга. Учась быть искренним человеком с ними, вы постепенно поймете, как изменить отношения с собственными родителями.

Если вы в разводе и есть общие дети с бывшим супругом, то эта связь навсегда. Ваше отношение к бывшему и его/ее родителям будет играть важную роль в вашей жизни. Если детей нет, то, возможно, вы почувствуете, что все-таки есть что сказать бывшему супругу и его родителям, скажете – и этого будет достаточно.

К этому уровню также относятся все родственники и близкие люди, которые играли и до сих пор играют важную роль в вашем воспитании и становлении. Это бабушки, дедушки, сестры, братья, дяди, тети, двоюродные братья и сестры. Главный критерий – насколько близкие отношения у вас с этими родственниками и были ли с ними ситуации, вызвавшие у вас сильные чувства, которые вы носите в себе до сих пор. Иногда так бывает, что человек начинает вспоминать всех-всех, даже тех, о ком просто знает, что такой родственник существует. Не надо.

Хочу несколько слов сказать о том, что очень часто путают роль сына или дочери с человеком, который должен говорить своим родителям только хорошее. Нет, смысл не в том, чтобы начать испытывать к своим родителям только благодарность. Почитать родителей – значит не врать им, не лицемерить перед ними, взять перед ними ответственность за то, что вы на самом деле чувствуете и думаете. Если это благодарность – прекрасно, но если это обида, раздражение, даже ненависть – их тоже нужно проговаривать, просить за них прощения, отталкиваться от этих состояний и совершать действие.

Более того, негативные чувства просто необходимы. Представьте яблоню с плодами. Когда яблоко полностью созревает, плодоножка обрывается и яблоко падает. Но иногда бывает так, что плод остается на дереве. И тогда через некоторое время высыхает и яблоко, и плодоножка, и вся ветка, на которой оно висит. Яблоко, которое упало, или станет пищей для животных или человека, или даст жизнь новому дереву.

Так же и с людьми. **Если мы выражаем негативные чувства родителям и, опираясь на них, совершаем действие – вылетаем из гнезда, начинаем строить собственную жизнь, тогда у нас все складывается.** Но человек, который никак не может решиться выразить родителям все, что у него на душе, похож на яблоко, которое осталось

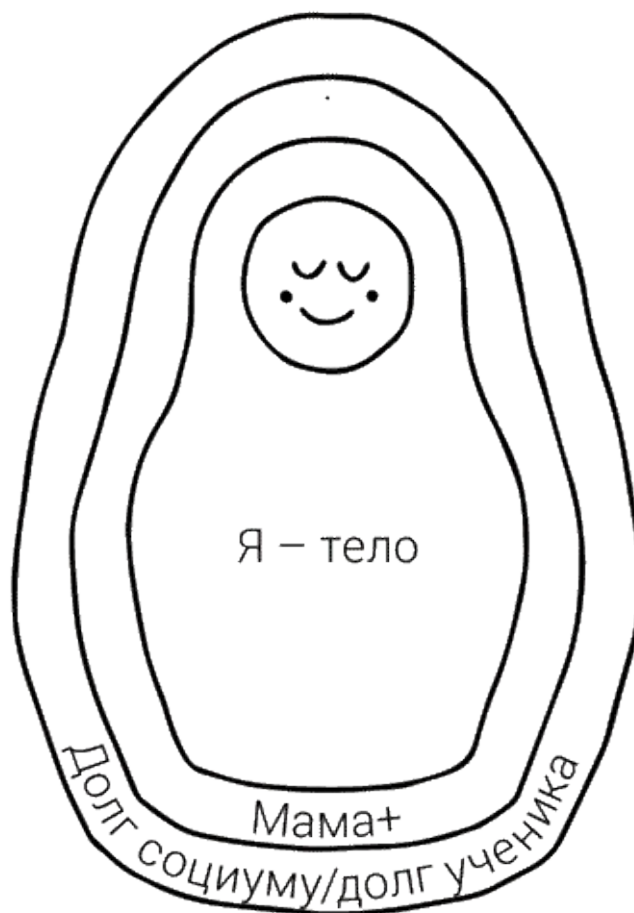
висеть на ветке. Все желания такого человека – создать семью, построить карьеру и реализоваться и т. д. – либо вообще не будут исполняться, либо будут исполняться на время.

Этот уровень – основной, если вы его благополучно завершите – отдадите накопленные долги и затем будете играть свою роль (роль сына/дочки, брата/сестры и т. д.), он откроет вам доступ ко всем благам, к счастью. «Играть свою роль» – я подчеркиваю эти слова, потому что практика покаяния только помогает вам отдать те долги, которые вы долгое время копили, но с этого момента ваша задача – всегда оставаться собой с родителями и всеми близкими, больше не надевать маску, личину.

Когда мне говорят: «С мамой я все отработал(а)», я отвечаю, что это невозможно. Если вы попросили у мамы прощения за свой негатив и сказали «благодарю», разве вы с этого момента перестали быть сыном или дочкой? Нет! Это пожизненная роль. Даже когда мамы, папы, бабушки, тети не будут в живых, ваши чувства к ним никуда не денутся. Вы будете периодически их вспоминать, может нахлынуть благодарность или сильно соскучитесь, тогда тоже можно брать ручку и бумагу и писать.

Матрешка «Долг социуму, или Долг ученика»

На тренинге, когда рисую матрешку, этот уровень обычно обвожу красным маркером. Потому что именно тут начинается реализация наших «хотелок» – деньги, карьера, понимание своего места под солнцем, путешествия, признание и т. д.



Можно сказать, что наше восприятие и способность чувствовать через искренность постоянно расширяются. Если ребенок научился чувствовать и заботиться о собственном теле, если он искренен и открыт со своими родителями и родственниками – выражает и негативные чувства, и благодарность, то однажды его восприятие дорастает до уровня социума. Теперь его сознание и чувства способны вместить не только самый ближний круг, но и новых людей – друзей, одноклассников, потом одногруппников по вузу, коллег по работе и т. д.

Какой вопрос самый актуальный для подростка? Кем стать, какую профессию выбрать. Этот выбор во многом определяет весь дальнейший жизненный путь. Если ребенок дорос до социального уровня, то он понимает свое место в обществе, у него не будет никаких сомнений, какую профессию выбрать, куда пойти учиться.

Люди, которые дорастают до «социальной матрешки», никогда не испытывают проблем в карьере, у них всегда есть деньги, их никто не обманывает и не подставляет. Но люди, которые не отдали долг своим родителям и не играют свои роли перед ними, постоянно переживают подъемы и спады, как на американских горках, не знают, чего хотят, меняют профессии и хобби. Им все время кажется, что где-то там трава зеленее, и они бегут туда сломя голову. Потом все меняется, и так всю жизнь. Все дело только в чувстве вины за неотданный долг, за свою неискренность, который подталкивает к тому, чтобы все время бежать куда-то, достигать, духовно развиваться, медитировать и так далее.

Обратите внимание, как много сейчас стало людей с двумя, а то и с тремя высшими образованиями и корочками об окончании разных курсов повышения квалификации. Как востребованы стали тренинги «Найди свое предназначение». Только предназначение нельзя найти, его можно почувствовать. Больше вам скажу, девять из десяти человек, которые приходят ко мне с вопросом, как найти свое место под солнцем, – уже на своем месте. Просто чувство вины не дает им этого ощутить. Со стороны они выглядят как человек, который сидит на стуле и спрашивает: «Дима, как мне сесть на стул?» Это невозможно объяснить, можно это только почувствовать.

Человек, который приходит на социальный уровень без долгов, начинает практиковать интересные мантры: «Где я, там и трава зеленее», «Везде хорошо, где я есть». Ему не нужно доказывать семье, что он не непутевый, поэтому он может просто спокойно идти по своему пути.

Почему чувство долга перед родителями и другими близкими людьми заставляет нас совершать ненужные действия, постоянно находиться в поиске и что-то доказывать? В главе «Язык исполнения желаний» я рассказывал про концепцию «Крест бытия»: неотданный долг рождает чувство вины, а чувство вины рождает желание что-то доказывать и достигать. Единственный способ избавиться от чувства вины и достичь полноценного успеха в социуме – это стать своим родителям сыном или дочерью, взять ответственность за непрожитые, невыраженные к ним чувства и за свою роль перед ними.

Так или иначе, каждый, кто читает эту книгу, уже находится на социальном уровне – пусть и с долгами по предыдущему уровню.

Что же такое – долг социуму? Это когда я вижу, что в этом мире есть не только «я» и мое ближайшее окружение – мама и папа, – но и другие люди. Приходит понимание, что каждый человек – точно такой же «я» со своим мировоззрением, точкой зрения, правом на собственное мнение и поведением по своему разумению, у каждого своя история жизни, свой опыт, свои желания и устремления. И все эти «я» составляют единое целое – общество, в котором нужно научиться коммуницировать с другими людьми, не нарушая ни своих, ни их интересов и границ.

Главное, чему мы учимся в социуме, – быть учеником. Я становлюсь учеником по отношению к каждому человеку, с которым взаимодействую.

В жизни вообще есть всего две ключевые позиции – роль ученика и роль умника («Я умный, мне нечему обучаться, я и так все знаю и вас тоже научу»).

Но если самого себя спросить, что я здесь на 100 % знаю – в этом мире, в этой жизни, в этой Вселенной, – то единственный искренний ответ будет всегда: «Я ничего не знаю. Господи, я не знаю, как это сделать правильно, поэтому я готов учиться. Путем проб и ошибок, путем опыта – пусть не всегда приятного, но я готов».

Если человек постоянно находится в позиции ученика – с момента рождения и до самой смерти, во всех взаимоотношениях и ситуациях, – то трения с этой Вселенной минимизируются, он мгновенно получает ответы на все вопросы, даже еще не заданные. Но если человек начал играть роль «учителя», то он постоянно будет попадать в проблемные ситуации.

Только в социуме, только при взаимодействии с другими людьми мы можем научиться не ставить свое «я» выше других, быть учеником.

Вообще в социуме есть всего три основных роли – начальник, коллега и подчиненный, и в каждой нужно стараться оставаться учеником. Рассмотрим на примере ситуации в рабочем коллективе.

Подчиненный учится следовать распорядку дня и графику, учится, как вести себя в команде, развивает понимание, что один он все производство не потянет, учится быть частью производственного процесса, а не камнем преткновения.

Коллега учится пониманию, что без других коллег производственного процесса не будет – его самого же первого и уволят, учится коллективному мышлению, потому что любой производственный процесс рассчитан на

коллектив, некую структуру. Учится видеть себя в другом человеке.

Чему учится начальник? Только на высоких постах можно научиться большой ответственности. Можно учиться слушать и слышать, новым знаниям, человеколюбию. Но самое главное – скромности. Разве бож может научиться скромности? У человека, который высоко поднялся, может появиться иллюзия, что это он сам всего добился. Вопрос: насколько я, сидя в кресле начальника, остаюсь человеком, не возгордился ли я, прошел ли испытание деньгами и властью?

Но на любой из этих позиций можно превратиться в «самого умного человека». Подчиненный может начать осуждать, клеветать и обсуждать начальство, можно критиковать, рыться в чужом грязном белье и искренне считать, что ты знаешь, как нужно вести себя начальнику. Коллега может стать «учителем», если начинает думать, что все только на нем держится, а все остальные без него – пустое место. Начальник может злоупотреблять своей властью.

По большому счету, позиция «учителя» на работе – это когда я знаю, как всем другим нужно поступать и правильно выполнять свои обязанности, могу высказывать это вслух, обсуждать, сплетничать или пыхтеть по этому поводу про себя. Позиция ученичества – когда я принимаю существующее положение вещей и стараюсь стать максимально полезным, эффективным участником производственного процесса.

Единственный человек, которого я могу покритиковать, – это я сам во вчерашнем дне. Я могу посмотреть, чему научился, а где не дотягиваю. Можно сравнивать только себя с тем, кем в принципе я могу быть. Мы всегда сами про себя знаем: где мы врем себе, в чем недотягиваем, где переедаем или недосыпаем, где просто ленимся, где нас несет и пора остановиться. Поэтому единственный человек, на которого нужно смотреть, – это я сам.

Любые взаимоотношения в социуме можно отнести к одной из этих трех ролей. Если вы водитель и вас остановил инспектор ГИБДД – вы коллеги, равноправные участники дорожного движения. У студента с преподавателем отношения подчиненного и начальника. И даже если жена берет деньги из тумбочки, куда их кладет муж, в каком-то смысле муж становится для нее, с точки зрения социальных связей, начальником.

Чтобы было понятнее, кто такой ученик в социуме, расскажу, что значит – быть «учителем». Настоящий учитель – это человек, который некие теоретические знания прожил на собственной шкуре. Если он учит, как зарабатывать деньги, то должен быть состоятельным в финансовом плане. Если учит, как быть счастливым, то и сам должен ежедневно

проживать счастье.

Но если человек говорит о том, о чем имеет лишь теоретическое представление, то это уже позиция умника, «учителя» в кавычках – непрожитые знания, не доказанные на практике, не прочувствованные на собственном теле. Когда такое происходит, Вечный Зодчий, который присутствует в каждом из нас, видит временное и вечное. Временное – это позиция умника, который появился на свет 20–30–40 лет назад и уже претендует на какие-то исключительные права в этой Вселенной.

Можно назвать это совестью, Богом, подсознанием, Космическим Разумом, но в любом случае эта штука знает все и обо всех и начинает нас учить. Человек, который умничает о любви, должен пройти уроки любви и действительно – как говорил Христос – научиться любить даже своих врагов. Человек, который рассуждает о счастье, должен понять, что это вообще такое и что значит быть несчастным.

Быть «учителем» – значит умничать, рассуждать о чем-то, как я это вижу, но это не имеет никакого отношения к реальному знанию. Это просто рассуждение. И за свое умничанье нужно заплатить. Тот, кто больше всего любит власть, лишится власти. У того, кто умничает в отношениях, именно отношения и будут хромать. У того, кто учит, как быть здоровым, тело будет постоянно нуждаться в реставрации. А по поводу денег есть замечательная поговорка в Америке: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?»

Если человек рассуждает, умничает о чем-то, что он не прожил на собственным опыте, то – так устроена Вселенная – ему придется это прожить.

Могу привести свой пример. До 28 лет я был самым умным человеком, постоянно всем что-то рассказывал, учил, был каждому психологом и судьей, а иногда и прокурором и адвокатом в одном лице. У меня были миллионы вопросов, начиная с: «Где взять денег?», «Мое это или не мое?» (например, с девушками), «Надо мне это делать или все-таки не надо», и заканчивая глобальными вопросами: «Что первично – сознание или материя?», «Откуда возникла Вселенная?» и т. д. Постоянно рождались все новые и новые вопросы, я в тех или иных источниках находил на них ответы и еще больше умничал.

Но в 28 лет, после того как я постарался перестать умничать хотя бы с родителями, в голове стало тихо. Это не значит, что я узнал ответы на все вопросы, нет, просто они перестали меня интересовать. На сегодняшний момент мне не нужно знать, что было первично – материя или сознание, есть ли у Бога мама и как она Его родила, как Он

создал эту Вселенную и т. д. На сегодняшний день у меня есть более важные вопросы: Чем я могу помочь близкому? Как провести сегодняшний день с максимальной пользой, которая раскроет мой потенциал и инвестирует в будущее? Как, в конце концов, выпить чай, чтобы не поперхнуться и не умереть? И все это идет автоматически, ничего не нужно делать специально.

Самый главный бонус, который дает позиция ученика, – ученик имеет право на ошибку. Если ошибается «учитель», его за это наказывают, а если ошибается ученик – нет.

Ученик четко понимает, что не знает, как нужно и можно делать что-то, но направляет все силы на делание. Даже если будет нулевой или ошибочный результат, ученик воспримет это как опыт.

На социальном уровне постоянно происходят ситуации, в которых мы можем научиться чем-то новому. Наша ошибка в том, что мы ожидаем, что нас будут обучать на положительных примерах, а в жизни часто происходит наоборот.

Например, я иду по узкому тротуару, передо мной идет человек, курит, мне приходится дышать сигаретным дымом. Можно разозлиться на него, начать про себя сыпать проклятиями, а можно подумать: «Как хорошо, что он своим примером учит меня, я посмотрю на него и никогда не буду курить!»

В подъезде, где я живу, кто-то постоянно справляет в лифте нужду по-маленькому, запах стоит специфический. Раньше каждый раз, когда нужно было проехать в лифте, я чувствовал раздражение из-за неприятного запаха. У членов нашей семьи и у друзей, которые часто заходят в гости, сложился целый ритуал: перед заходом в лифт нужно задержать дыхание.

А потом я узнал, кто это делает, – оказалось, что человек с серьезными психическими отклонениями. И я подумал: «Слава Богу, у меня достаточно мозгов, чтобы не путать лифт с туалетом!» Теперь, заходя в лифт, я действительно чувствую благодарность.

Или, например, если ваши родители с точки зрения общечеловеческих и моральных качеств ведут себя не очень, то можно научиться не повторять их ошибки. Не исправлять эти ошибки в родителях, не читать им нравоучения, как правильно жить, как нужно строить свои взаимоотношения, но благодаря им – самому так не делать. Позиция ученика подразумевает, что я учусь и у хорошего, и у плохого. Если вижу хорошее, то что находит позитивный отклик в моем сердце – буду так делать, если плохое, то сам себе говорю, что постараюсь так не делать,

потому что вижу, к какому плачевному результату это приводит.

Что дает успешное прохождение социального уровня? В первую очередь отсутствие страха бедности, страха нищеты. Можно быть очень богатым человеком и не чувствовать свое богатство, накапливать больше, чем необходимо – как Кощей из русских народных сказок, который был очень богатым сказочным существом, но он над своим золотом чах, оно ему не приносило удовлетворения.

Раньше на индивидуальные консультации ко мне приходили очень состоятельные люди, да и до сих пор часто пишут, и у них единственный вопрос: «Дима, а где счастье?» Социальный уровень должен давать не просто деньги, он должен давать удовлетворение.

* * *

Если вы понимаете, что на социальном уровне у вас что-то не складывается – нет друзей, не хватает денег, есть долги, нет понимания своего предназначения и глобальной цели, нет недвижимости и уверенности в завтрашнем дне, много страхов и т. д., – то искать ответы нужно не на этом уровне, а ниже.

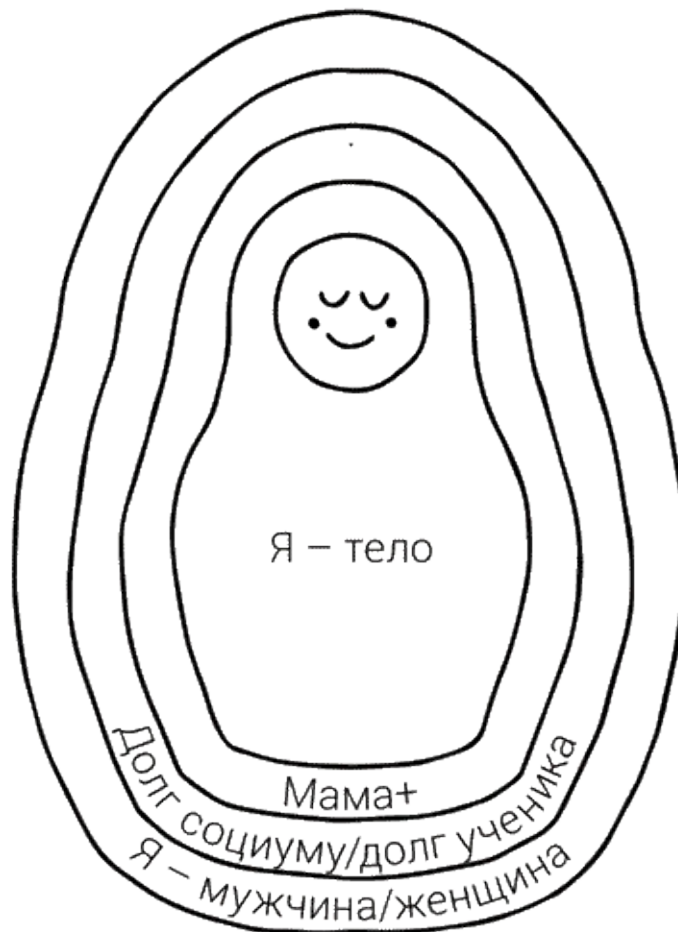
В восточной философии есть красивый образ. Чтобы получить плоды от дерева, нет смысла поливать листья, нужно поливать корни. Так работает и система «матрешек». Если у вас что-то не получается на социальном уровне, не ищите источник проблемы тут же, в социуме, спускайтесь на уровень ниже и ищите ответ там, ищите, где вы были неискренни, где вы вралі другим и самому себе. В первую очередь пересмотрите свои взаимоотношения с родителями. Практика показывает, что 90 % ответов находятся там.

И главное помните, что, во-первых, Творцом в этой жизни все учтено – вплоть до выпадения каждого волоса из головы, а во-вторых, что каждому из нас уготовано наилучшее, наиболее приятное место под солнцем, на котором мы будем чувствовать себя самыми счастливыми людьми, нужно это только почувствовать. А чтобы это почувствовать, нужно отдать долги и научиться проживать свои, а не чужие роли.

Матрешка «Мужчина и женщина»

Когда на лекциях и тренингах меня спрашивают, как разрешить сложные ситуации со своим супругом/супругой, я отвечаю вопросом на вопрос: «А зачем вы вышли замуж (женились)?» Если мой собеседник отвечает искренне, то чаще всего причины оказываются примерно такого порядка:

- Надо было доказать маме, что и с таким характером я выйду замуж.
- Все подруги давно замужем, я одна в девках осталась.
- Возраст поджимал, была вероятность, что останусь старой девой/вечным холостяком.
- Она самая красивая была, мне все друзья завидовали.
- Негде было жить.
- Страх остаться одной/одному.



И другие подобные причины.

На самом деле, супружеская пара создается с одной-единственной целью — «вместе весело шагать по просторам», вместе действительно нескучно идти в одно и то же место, войти в одно и то же состояние — к постижению Бога в той или иной форме. У брака, конечно, есть побочные эффекты в виде совместно нажитой недвижимости, продолжения рода и т. д., но основная цель любых взаимоотношений — это развитие.

Если человек прошел без долгов предыдущие уровни «Матрешки», отдавал и продолжает отдавать долг телу, «Мама+» и на социальном уровне, то ему даже не надо задумываться о том, чтобы искать свою вторую половинку. Однажды, когда человек действительно дорастает до этого состояния, когда счастья становится так много, что хочется его с кем-то разделить, рядом появляется нужный человек. И нет никаких сомнений — мое или не мое, жениться/выходить замуж или нет. Сердце мгновенно подскажет — дальше нам по этому жизненному пути идти вместе.

Сразу скажу, что этот уровень — необязательный. Семья — лишь один из путей, по которому можно пройти все стадии эволюции сознания в человеческом теле. Можно выбрать и путь одиночества; через практику аскезы, молитвы достичь тех состояний, которые дает семья. Семья — это путь, который ничем не лучше и не хуже, не длиннее и не короче других путей.

Так или иначе, на этом уровне у нас появляются роли — в зависимости от пола — мужчины или женщины и определенные долги.

Долг мужчины

Мужчина от женщины отличается в первую очередь, скажем так, строением мозга — не уровнем интеллектуального развития, а способностью удерживать концентрацию мысли и внимания на чем-то одном долгое время. Это качество и определяет два главных долга мужчины — цель и ответственность. Мужчина должен быть сконцентрирован на какой-то масштабной цели, которая соединяет его с Вечностью, и нести абсолютную ответственность за свои мысли, слова и поступки — между ними не должно быть никакой разницы. Но в первую очередь мужчина отвечает за свою определенность.

Приведу не очень красивый пример. Вот сегодня я одной девушке пообещал, что проведу с ней вечер и ночь, завтра — другой — и все сделал, как обещал. Казалось бы, мои мысли, слова и поступки не противоречат друг другу, но делает ли это меня настоящим мужчиной? Нет. Потому что первой идет моя определенность: я должен решить, с какой женщиной

соединю свою судьбу, и придерживаться этого выбора.

Это касается всех сфер жизни – выбора учителя, практики, целей и т. д. Мысли, слова и поступки мужчины должны не только совпадать между собой, но и не давать ему отступать от этой определенности. Конечно, не все мысли должны быть выражены в словах и затем в поступках. Если я женатый мужчина и у меня появилась мысль о том, чтобы завести отношения с другой женщиной, то верность моему выбору подразумевает, что я откажусь от этой мысли.

Пример из другой сферы. Допустим, я решил вести здоровый образ жизни, бросить курить, не употреблять алкоголь, хочу перейти на здоровое питание и обещаю себе, что начну с понедельника. Но в понедельник говорю: «Я же не уточнил, с какого именно понедельника, не с этого!» В этот момент я соврал самому себе. Если я на работе думаю про начальника не очень хорошие вещи, а в лицо ему улыбаюсь и соглашаюсь со всеми его словами – мои мысли разошлись со словами и поступками.

За каждое такое расхождение я буду платить – деньгами, отсутствием продвижения по карьерной лестнице, постоянными сомнениями, а на своем ли я месте и т. д.

Именно поэтому я предлагаю мужчинам такую простую практику: вести дневник своих немужских поступков. Где подумал одно – сказал другое, сделал третье или не сделал вообще. В конце каждого дня перепросматривать все события с утра и до вечера и находить, где мысли разошлись со словами, а слова – с поступками. Что делать потом? Если подумал одно, а сказал другое, то попросить прощения за неискренность. Если сказал одно, а сделал другое, то тоже попросить прощения и сделать то, что сказал, если это возможно.

На лекции приходил мужчина 35 лет. На тот момент он считал, что с женой у него нет ничего общего, была любовница, про которую он говорил, что только с ней испытал настоящие чувства, что хочет дальше строить свою судьбу с ней, но держало то, что есть сын, жена и теща могут препятствовать общению с ребенком. На работе не было особых перспектив.

Он начал отслеживать все-все расхождения в цепочке «мысли – слова – поступки». Даже вспомнил, что полгода назад обещал начальнице провести небольшую манипуляцию с ее машиной – просто пришел и сделал, начальница была в приятном шоке. Через какое-то время он почувствовал, что любовница появилась только из-за того, что он не мог разобраться в своих отношениях в семье, завершил эту связь, наладил ситуацию с женой. Начал серьезно заниматься бегом (уже участвует в марафонах),

фотографией. Из рохли превратился в успешного, красивого, спортивного, уверенного в себе мужчину.

Еще один мужчина написал отзыв, что сначала не знал, что писать в дневнике, начал записывать повседневные дела, какие-то мысли, составлять список. И в процессе обнаружил, что самый длинный список получился под заголовком «Проанализировать», тогда он понял, что главная его беда – вместо того, чтобы делать, все долго обдумывать. И он начал спрашивать себя, что он сделал для достижения результата. После этого у него в жизни многие вопросы стали решаться – он исцелился от 20-летней аллергии, жена нашла свое призвание, практически перестал болеть сын и т. д.

Второй важный момент для мужчины – цель. Цель должна связывать мужчину с Богом, с Вечностью. Это совсем не означает, что он обязательно должен делать какие-то духовные практики, уходить в монастырь, совершать аскезы, нет. Это значит, что его цель должна выходить за пределы своего «я». Причем к «я» относятся и его жена, дети, все родственники и даже друзья. **Настоящая цель ориентирована на пользу для большого числа незнакомых людей.**

Что делать, если прямо сейчас вы не видите такой цели в своей жизни и не знаете, как ее поставить? Один из путей – примкнуть к авторитетному лицу, гуру, учителю, духовнику, который объяснит все безболезненно. Но в наше время существует очень много разных концепций, сложно определиться, за кем идти. Сейчас, можно сказать, модно пробовать разные учения, концепции, философские и религиозные школы, ходить на сатсанги и духовные встречи. Этот путь ведет в никуда.

Перебирая разных учителей и концепции, пытаюсь понять, что лучше, мужчина топчется на месте. Если вы делаете несколько шагов в одном направлении, то, согласно закону инерции, каждый следующий шаг будет даваться легче, чем предыдущий. Если я иду в одном направлении, то вся моя энергия идет на достижение результата. Даже если в итоге это окажется лжеучитель и лжеучение, я получу больше, чем потеряю, – я получу опыт. Даже от негативного опыта можно оттолкнуться, и благодаря этой энергии на достижение следующей цели уйдет, например, не три долгих года, а две недели. Мозг начинает обучаться и выстраивает алгоритм, по которому совершенно точно в итоге определяет, где мое, где истинное, а где ложное. Даже на пути к лжеучителю я учусь ставить цели и достигать их, идти, совершать действия, я учусь ответственности.

Но если я выбираю между разными направлениями и не могу определиться, вся моя энергия уходит на метания. Каждый учитель по-

своему прав, у каждого учителя и у каждой концепции есть тысячи последователей, у которых случались чудеса, связанные именно с этим путем. Пытаясь выбрать, но не совершая выбор, мужчина никуда не идет и ничему не обучается. Поэтому все, что нужно сделать, это на каком-то этапе определиться, сделать выбор. Любой путь – даже не в том направлении – намного важнее, чем хаос метаний. Чтобы найти воду, нужно копать один глубокий колодец, а не десять мелких.

И тут есть еще один очень важный момент. Самый первый учитель в жизни мужчины – это мать, за ней идет отец. Если с этими самыми важными людьми мужчина не договорился, то все его поиски скорее всего будут обречены на неудачу.

Долг женщины

В восточных школах слову «женщина» есть синоним – «природа». Есть такие явления, как буря, ветер, снегопад, дождь, жара, прохлада – они не контролируемы. Точно так же и женственность – это чувства, которые не контролируются, они просто происходят в ответ на то или иное внешнее событие.

Цифры разнятся, но совершенно точно доказано, что проводимость чувственного восприятия у женщины от 4 до 12 раз выше, чем у мужчины. **Женщина подобна оголенному нерву, который, можно сказать, впитывает в себя окружающую среду, синтезирует, трансформирует и рождает новое состояние.** Там, где женщина видит 400 цветов и оттенков, мужчина видит 5–7. Где женщина слышит 20 разных ароматов, мужчина различает «приятно» или «неприятно». Система чувствования, распознавания мира у женщин в несколько раз активнее, чем у мужчин. Поэтому женщине сложно удерживать свое внимание на чем-то одном продолжительное время – ее переполняют чувства, она больше думает, чем чувствует.

Я ни в коем случае не умаляю интеллектуальные способности женщин, но именно способность чувствовать – сильная сторона женщины, на которую и можно делать ставку, именно свои чувства женщина может обменять на исполнение любых своих желаний.

Главный долг женщины – научиться брать ответственность за свои чувства.

Напомню, что каждое чувство – это заряд энергии. Каждая женщина обладает уникальной способностью буквально напиться этой энергией из окружающей среды, трансформировать ее и отдавать, инвестировать – в родителей, в мужа, в детей, в окружающее пространство.

Если у женщины есть своя семья, то она старается почувствовать, что в каждый момент нужно людям, которые находятся рядом с ней, и выражает то, что чувствует к ним, – через слово, заботу, какое-то действие. Если женщина пока одна, то энергию своих чувств нужно инвестировать в пространство, в свою повседневную деятельность – рисовать, танцевать, петь, просто мыть полы. Женщина как бы облагораживает среду для кого-то потенциального из завтрашнего дня. Инвестирует в сегодня, чтобы завтра взошли плоды.

Если женщина ходит на работу, то это никак не умаляет ее женственности, главное, чтобы она это делала не против своих чувств. На работе тоже можно проявлять себя через пространство. Можно даже ввести еще одно определение слову «женственность» – это способность структурировать, организовывать пространство. Любая женщина прежде всего организатор. Может накрыть стол из ничего, любое помещение сделать теплым и уютным, поднять настроение, снять усталость.

Сейчас появилось очень много тренингов и курсов, на которых женщин учат, как прокачать свою женственность – как правильно готовить, что говорить мужу, как себя вести в той или иной ситуации. Во всех восточных школах считается, что само понятие «практика», а также любая аскеза и дисциплина – синоним слова «мужчина». Слова «женская» и «практика» не совместимы по определению. Женщина в каждом моменте времени способна чувствовать, что нужно делать или не делать, сказать или не говорить – прямо сейчас.

Мы живем в эпоху, когда у людей очень сильно развиты логика, ум, рациональное мышление и слабо развита способность чувствовать. Поэтому часто ко мне приходят женщины, которые как будто разучились чувствовать. На самом деле они, конечно, чувствуют, но разучились свои состояния распознавать и действовать с опорой на них. Единственное, что нужно делать для восстановления этой связи, – пробовать. Прислушиваться к себе, спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую? Что я делаю, опираясь на эти чувства?»

Долг семейного человека

Хотя я начал эту главу с описания подменных причин, по которым люди вступают в брак, на самом деле не так уж важно, почему два человека объединились в семью. Главное – что они будут теперь там делать.

Мужчинам не хватает уверенности в своих силах. Поэтому мы объединяемся в стаю, идем вместе бить морду кому-то, кто сильнее, участвуем в командных видах спорта. Для женщин характерен тотальный,

физический страх одиночества, который нам, мужчинам, не понятен. Два человека создают семью, чтобы найти себя через другого. Мужчина и женщина дополняют друг друга, помогают друг другу развиваться. Это нормально, если в начале отношений мужчина не до конца уверен в себе, а женщина испытывает страх одиночества.

Как мы помогаем друг другу расти? Мужчина подобен ракете на старте – он умеет ставить цели и достигать их. Женщина способна наполнить его топливом – своими чувствами. Вместе они долетят к своей цели.

Долг мужчины в семье – быть ответственным за ту женщину, которая рядом с ним. Он отвечает за ее благосостояние, за общее направление движения. Женщина отвечает за свои чувства, состояния, которыми она наполняет мужчину.

С чего начинается совместный путь, развитие? С простой искренности перед партнером. Самые примитивные формы искренности – это договариваться, проговаривать все. То, что внутри, должно быть проявлено и вовне. Кто начинает в себе ее развивать, такую искренность, тот дорастает до более глубоких форм, начинает познавать, что такое уважение, что такое настоящая забота, что такое тотальная честность, когда слова совпадают с мыслями и действиями, не идут вразрез с чувствами. Приходит глубина отношений.

Я постоянно сталкиваюсь с тем, что женщины стремятся транслировать своим мужьям только «хорошую погоду» – радоваться, благодарить, заботиться, быть милыми и скромными. Конечно, если ваш муж ведет себя как мужчина, отвечает за свои мысли, слова и поступки, видит какую-то конечную цель, то у вас внутри действительно будет солнечная, ясная погода. Но если муж раздолбай, то внутри у вас будут бушевать цунами, торнадо, будет происходить извержение вулкана. И эта плохая погода мужчине тоже очень нужна!

Мужчина подобен металлу. Чтобы ему можно было придать какую-то форму, чтобы он мог меняться, развиваться, достигать своих целей, он должен быть раскален, как и металл. Если мужчина четко видит и понимает свою цель, каждый день что-то делает для ее достижения, то он раскаляется от самого движения. Но если металл все время раскален, что с ним происходит? Он просто испаряется. Так и мужчина, который все время раскален движением к цели, сгорает. Поэтому ему рядом нужна женщина, которая будет его «охлаждать»: своей заботой, нежностью, радостью, благодарностью. Рядом с таким мужчиной женщина просто не будет испытывать негативных чувств, ей будет спокойно.

Но если мужчина пока не видит свою цель, замер на месте, никак не

развивается, как его можно раскалить? Только выражением своих негативных чувств, которые действительно у женщины рядом с таким мужчиной появляются – раздражение, гнев, обиды, злоба и т. д. Иногда мужчину достаточно раскалить один раз, чтобы он начал двигаться вперед, иногда нужно накалять долгое время – по-разному. Правда, важно, чтобы женщина ориентировалась не на свои мысли – как, по ее мнению, мужчина должен действовать, а только на ощущения, состояния. Так что мужчине действительно очень нужны разные женские состояния.

Почитайте истории великих, известных мужчин – за каждым из них стоит женщина. Это может быть не жена, а мать, но обязательно есть женщина, которая инвестирует в него свою веру, доверие и другие чувства. Для мужчины нет ничего сильнее веры в него женщины. Это самая-самая большая сила. Если женщина в тебя верит – не важно, мать или жена, – сильнее ничего нет. Даже боги спускаются с небес, чтобы с такой женщиной договориться о чем-то. Но если женщина на тебе поставила крест, то как ты ни прыгай, по каким духовным направлениям ни развивайся – это называется проклятие. Есть благословляющая женщина и проклинающая. Сам Творец через нее дает мужчине шанс и может этот шанс забрать. Опять же можно посмотреть истории жизни известных мужчин, какие витки делал их успех в зависимости от того, какая женщина была рядом.

Когда женщина, которая раньше не умела выражать свои чувства, учится этому, то сначала часто она выражает не чувства, а какие-то свои претензии, представления, как ее муж должен себя вести. Это не страшно. Нет такого критерия, по которому можно моментально отследить, идет ли действие от ума или от сердца. Лучше сделать, даже совершить некую ошибку, которая затем перерастет в опыт и станет ступенькой для нового старта. Нет универсальной системы, по которой можно было бы отличить женские чувства от ее мыслительного процесса. Но любые взаимоотношения подразумевают коммуникацию, в процессе которой что-то рождается, происходит прогресс. Главное – не цепенеть, хоть как-то проявлять то, что внутри.

Приведу пример, как изменение в мышлении и поведении одного человека влияет на всю семью. На тренинг пришла женщина с кучей проблем: дети болеют, у самой аллергия, лишний вес, муж-алкоголик, денег вечно не хватает. На тренинге она поняла, осознала, что все 12 лет семейной жизни пыталась быть хорошей, приличной, идеальной. Чем больше она притворялась, чем больше играла хорошую, тем больше все болело, а муж погружался на дно стакана. Как только она поняла, что же

ее постоянно вышибало из седла, о чем она молчала, не проговаривая, не уделяя этому внимания, даже не намекая, что ей не нравится, у нее прошла аллергия. Уже после тренинга выздоровели дети, она без усилий похудела на 12 кг.

Но самое интересное другое. Муж, который не был на тренинге и не знал, о чем мы разговаривали, прямо в этот день решил завязать с алкоголем. Женщина возвращается домой, ее встречает муж со словами: «Я принял решение – бросаю пить». Как только жена определилась, что теперь она будет сама собой и не будет играть чужие роли, муж перестал пить.

* * *

Хочу подчеркнуть, что сам факт, что вы уже замужем или женаты, не значит, что вы доросли до четвертой «матрешки» и стали зрелыми женщиной или мужчиной. Это определенные состояния, ответственность, до которых нужно дорасти – через абсолютную искренность в роли ребенка своих родителей, в роли друга, ученика, коллеги, бизнес-партнера и так далее. Невозможно «прокачать» эту способность в спортзале или на тренинге. Это можно только прочувствовать, когда у вас все предыдущие истории с долгами перед собой, перед родителями, перед социумом разрешены.

Если у вас на этом уровне – на уровне взаимоотношений мужчины и женщины – есть одиночество, а отношения, которые были раньше, – это все не то, значит, нужно вспоминать принцип работы «матрешки» и смотреть на предыдущий уровень. Спросите себя: на своем ли вы месте под солнцем, хорошая ли у вас работа, зарплата, отношения с партнерами и друзьями. И если тут все на 100 % хорошо, то идите дальше и спросите себя: а насколько я искренен со своими родственниками – с сестрой, мамой, папой, братом бабушкой? И я точно говорю, что где-то там у вас есть дырка от бублика, которая трансформировалась в дырку от бублика в личной жизни.

Даже если у вас уже есть вторая половинка, но отношения с ней не гармоничны – конфликты, измены, недопонимание – это тоже говорит о том, что есть неотданный долг на одном из уровней ниже. И на какие бы вы тренинги ни ходили, какие бы эзотерические знания ни получали, если на каком-то из уровней у вас пробел, то двигаться дальше и становиться счастливее вы не будете.

Когда рассказываю про долг мужчины и женщины в отношениях, почти все слышат не про то, в чем заключается их долг, а про долг своей

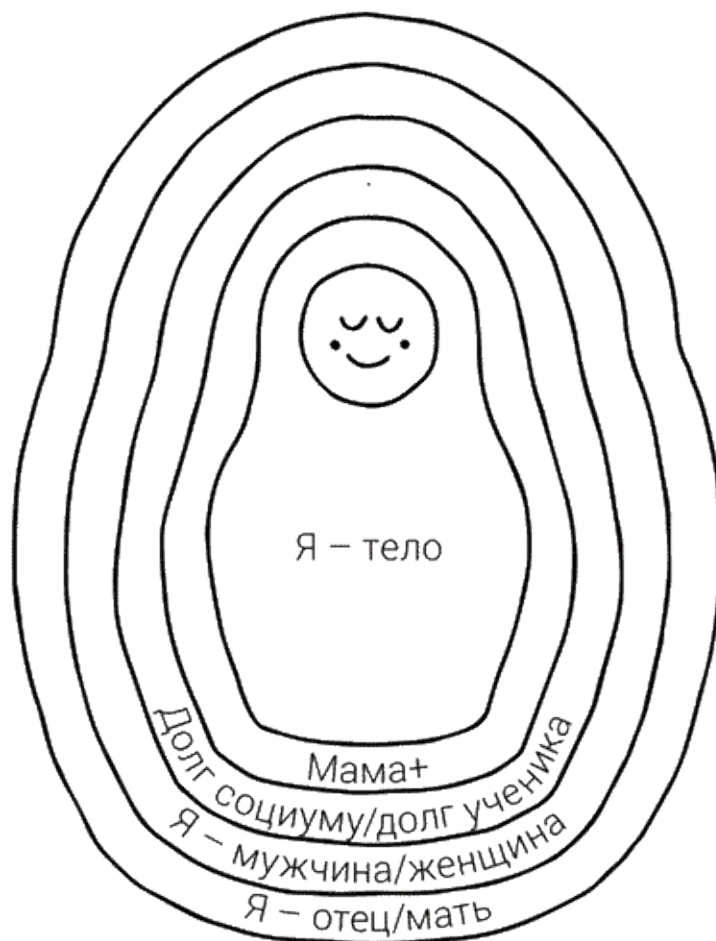
половины. И потом приводят на наши занятия или дают посмотреть лекции своим партнерам: «Вот, послушай, как ты себя должен/должна вести». Хочу сразу сказать, что это путь в никуда.

В самом начале я писал о том, что трансформация судьбы начинается в тот момент, когда мы перестаем искать виноватых и берем на себя ответственность – ответственность за то, что я, лично я чувствую, думаю, делаю. Могу вас обрадовать – если вы возьмете на себя ответственность за свой долг, то это неизбежно скажется на отношениях в целом.

Вспомните, что происходит, когда бросаешь в воду камень: сначала всплеск, а потом от этого места расходятся круги по воде – все шире, шире, шире. Точно так же, когда один человек начинает что-то менять в своей жизни, через некоторое время эффект переходит и на людей, которые его окружают – сначала самых близких, потом на тех, кто чуть дальше отстоит. Поэтому не стоит сразу рассказывать своим родным и друзьям о новых знаниях (и в следующей главе мы поговорим о том, почему этого не надо делать), лучше – практиковать самому и наблюдать, как это влияет и на остальных. А если спросят: «Почему ты такой счастливый? Что ты для этого делаешь?», тогда уже можно и поделиться.

Матрешка «Родительский долг»

Тот, кто почувствовал себя мужчиной или женщиной, обрел соответствующие состояния, получает возможность перейти на следующий уровень – уровень материнства или отцовства. Как и предыдущий уровень, он не является обязательным для человека. Можно полностью реализоваться как мужчина или как женщина, не переживая опыт родительства.



Кто-то из вас скажет, что понял, что на предыдущих уровнях «Матрешки» у него остались задолженности, но при этом у него уже есть дети. Да, физически вы уже можете быть родителями. Я же говорю о том, что при гармоничном переходе на этот уровень, без задолженностей, у вас если и будут возникать какие-то вопросы, связанные с вашими детьми, то одновременно будет приходить и решение.

Мои 30 000 с лишним консультаций показали, что практически никто и не знает, что это такое – быть родителем, как воспитывать детей, чтобы из них получилось что-то путное, какие чувства им нужно выражать. Можно 24 часа в сутки находиться рядом со своим ребенком, но если родитель так и остался на уровне 12–14 лет из-за того, что сам не вернул долги своим маме и папе, то ему нечего дать.

Какие могут быть проблемы с детьми? Отсутствие детей, когда очень хочется, чтобы они были, – бесплодие или невозможность зачатия без явных медицинских причин. Ребенок болеет, есть проблемы в отношениях с родственниками или с одноклассниками, не может определиться, куда поступать, проблемы с поведением, зависимости (компьютерная, пищевая, наркомания, алкоголь) и т. д.

И ни одну из этих проблем невозможно решить напрямую. Решение – ваше искреннее «прости» на одном из предыдущих уровней. Яркое подтверждение этим словам – мое общение с отцом (я рассказал эту историю во введении). Полторы-две минуты моей искренности с ним не только оставили его в живых, но и изменили ход истории нашей семьи, а также подняли мое благосостояние на новый уровень. Скажи мне об этом кто-нибудь раньше, я бы не поверил, а сейчас понимаю – это действительно работает. Почему сработало? Постараюсь объяснить.

Вот представим, я отец, у меня есть два сына и жена. Два сына никогда не называли меня папой, никогда не высказывали своего уважения. Жена никогда не говорила, что я для нее настоящий мужчина. И что мне тогда тут делать? Я уже на пенсии, работу отработал, сыновей вырастил, дом построил. В принципе получается: «Что мне здесь осталось? До свидания!» Но тут один сын прямым текстом говорит: «Папа, останься, ты мне нужен. Ты такой классный, побудь с нами еще». В этот момент некая внутренняя система, отвечающая за то, сколько человеку жить, дает четкий приказ: «Надо еще побыть, потому что здесь интересно, есть ради кого жить».

Для себя же нам ничего не интересно. Для себя мы целей не добиваемся, для себя мы ничего не доказываем. Но вот если происходит, например, в нашей жизни влюбленность, то сразу появляется вдохновение: мы сочиняем стихи, пишем картины, самосовершенствуемся. **Мы развиваемся – для кого-то. Кто-то для мамы, кто-то для мужа или жены, кто-то для Бога, ну а кто-то – для Дульсинеи Тобосской. Нужен стимул, чтобы дальше жить.**

Зачем обычно появляются дети? Чтобы перезапустить систему чувствования у своих родителей. Обычно к этому моменту они уже очень запутались, не научились жить по сердцу, с опорой на свои чувства.

Рождается ребенок, и родитель – хочет он того или нет – начинает чувствовать эту жизнь с новой силой, радуется, переживает, испытывает нежность, заботится. Дети учат нас открытости, сердечности, учат нас любить, терпеть.

Именно поэтому основной сыновий и дочерний долг, который мы обсуждали на втором уровне «Матрешки», – не мудрствовать лукаво, не учить родителей неким знаниям, заимствованным из книг, религий, путешествий, а дарить чувственное восприятие.

Со временем дети становятся взрослыми, и если они не научились жить по сердцу, быть искренними, то их родители ждут не дождутся, когда появятся внуки, чтобы снова пережить эту чувственную перезагрузку.

В моей практике есть история, которая очень хорошо иллюстрирует, насколько важна роль ребенка – перезапустить систему чувствования у родителя. Женщина решила действовать по «матрешке», нужно было выговорить маме все свои накопленные негативные чувства и благодарность. У мамы старческая деменция, она прикована к кровати, несколько лет никого не узнает. Женщина приехала к ней, упала перед ее кроватью на колени и действительно покаялась во всем, что носит в себе много-много лет. После этого мама внезапно встала с постели, сама пошла в туалет, потом вернулась в комнату и начала разговаривать с дочкой – совершенно разумно!

Как воспитывать ребенка? Только своим примером. Если вы говорите ему о каких-то общечеловеческих ценностях, о том, как правильно поступать, о том, как важно не врать и быть искренним, а сами делаете иначе – ваш ребенок ничего не запомнит и не усвоит из сказанного, он полностью скопирует ваше поведение. Если вы говорите, что алкоголь – зло, а сами каждый вечер заканчиваете бутылкой пива, ваш сын потом тоже будет пить пиво. Если вы неуважительно относитесь к своим родителям, не выражаете им свои чувства, то вы никак не сможете убедить своего ребенка, чтобы он с вами вел себя как-то иначе.

Ребенок, его поведение и особенно его здоровье – показатель того, насколько вы искренни в отношениях с другими людьми, в первую очередь с его вторым родителем. Если он абсолютно здоров, значит, вы на своем месте. Если же у него постоянные простуды, аллергии, болезни пищеварительной системы, травмы, да что угодно – значит, вы где-то не искренни в отношениях, в первую очередь со своим мужем или женой (или бывшим мужем или женой). Вы врете в первую очередь себе. Это повод задуматься над вашими отношениями: где вы неискренни, где вы обманываете себя и своего партнера.

К нам на лекции ходит пара, которая раньше была жената, есть общий сын. Хотя они в разводе, до конца никак не могли определиться, хотят ли они быть вместе или врозь, постоянно меняли решение. У сына началась аллергия, особенно ярко она проявлялась весной, когда начиналось цветение. Когда однажды весной он попал в больницу с сильнейшим приступом, мать сидела у его кровати, и пятилетний сын сказал: «Вам с папой нужно просто кольца купить, пожениться, тогда все будет хорошо». Почти ровно через год наши герои действительно определились и решили, что готовы идти вместе до конца, назначили дату свадьбы, причем в этот раз решили сделать все «по-взрослому», не так, как в первый раз, – с кольцами, с небольшим, но торжеством. Пришла весна, аллергия у сына так и не началась.

Очень много приходит вопросов про врожденные заболевания у детей. Мол, почему такая несправедливость. Справедливость. Дети приходят как помощники своим родителям, если у родителей накопилось очень много долгов на всех уровнях матрешки, то дети помогают нести эту ношу – в том числе болея.

Можно сказать по-другому. Когда два человека – мужчина и женщина – создают семью, через некоторое время у них образуется единая иммунная система на двоих. Если с одним что-то происходит, это обязательно отражается на втором супруге. Но если в семье появляется ребенок, то иммунная система уже общая на троих (четверых и т. д.). Если в отношениях в семье появляются проблемы, неискренность, то страдает в первую очередь самое слабое звено – ребенок.

У нас на сайте размещен пронзительный отзыв молодой мамы. Сын с рождения практически не спал и не давал спать ей: ночью спал буквально по 15 минут, потом 45 минут плакал, опять засыпал на 15 минут и так всю ночь. За полтора года с рождения малыша ни он, ни мама не спали подряд больше пары-тройки часов. Мама прошла с сыном все возможные исследования и анализы – ребенок абсолютно здоров, просто такая особенность. Она тем временем потихоньку начинала сходить с ума от постоянной бессонницы.

Однажды она стала размышлять, как будто разговаривать со своим сыном: «Ребенок, почему же ты меня так не любишь, почему не даешь мне спать?» И тут она поняла, что родила сына не потому, что была готова стать матерью, не потому, что хотела ребенка, а только чтобы угодить мужу, чтобы побыть для него хорошей женой. Осознав это, она моментально упала на колени перед кроватью, где лежал сын, стала со слезами просить его о прощении. После этого она, обессиленная, заснула.

Проснулась она в ужасе от того, что ребенок ее не будит – а он мирно спал вместе с ней. С тех пор он спит совершенно нормально. Оказалось достаточно искреннего осознания своего лицемерия, чтобы полностью изменить ситуацию.

В нашей практике есть случаи, когда с детей снимают очень серьезные диагнозы, если родители начинают менять свое лицемерие на искренность.

Проводил однажды и такой эксперимент. Был с друзьям в Индии, у многих в России остались дети. Если в отношениях между родителями что-то менялось в лучшую сторону – неважно, кто был инициатором, муж или жена, то у детей, которые находились за несколько тысяч километров, тоже что-то менялось в лучшую сторону. Но если между супругами случался конфликт, то у детей тоже были какие-то неприятности – насморк, двойка в школе или еще что-то.

Если у вас есть дети и они болеют, пожалуйста, в первую очередь посмотрите на свои отношения со второй половинкой – мужем или женой. Если вы уверены, что с супругом у вас гармоничные отношения, то смотрите нижестоящие уровни по нашей «Матрешке» – источник где-то там. Но никогда не ищите причину на поверхности: «Это аллергия на шерсть кота», «У него гастрит, потому что в «Макдоналдсе» есть любит». Нет! Аллергия и гастрит вашего ребенка – следствие вашей неискренности, потому что вы живете не по сердцу, не по душе, а играете в «хорошего». И поэтому теперь ваш ребенок должен болеть, чтобы вы заново открыли поток чувств.

Что для этого нужно делать? Все то же – будьте теми, кем вас создала матушка-природа. Если ты сын, дочь – уважай, почитай и благодари родителей. Если ты друг, то будь другом, а не предателем. Если что-то вас не удовлетворяет, то не будьте трусом, не бойтесь своих страхов – озвучивайте их. Если ты муж, жена – люби, уважай, поддерживай свою вторую половинку, выражай благодарность. И тогда вашим детям не придется болеть.

Отдельно хочу обратить внимание мам, как можно искать причину проблем у своих детей: болезни и непутевость дочери (проблемы с поведением, неустроенность в жизни) говорят в первую очередь о вашей несыгранной роли перед кем-то из близких женщин, скорее всего, перед своей мамой или женщиной, которая выполняла ее функции; болезни и непутевость сына – следствие вашего неискренного и неуважительного отношения к его отцу.

Одну нашу слушательницу побудила прийти на тренинг болезнь дочери – у нее, уже подростка, обнаружили дефект сердечной перегородки, в

прямом смысле слова – дыру. Врачи настаивали на операции на открытом сердце, которая не только чрезвычайно травматична для организма, но и требует длительного реабилитационного периода, накладывает много ограничений на жизнь ребенка в будущем.

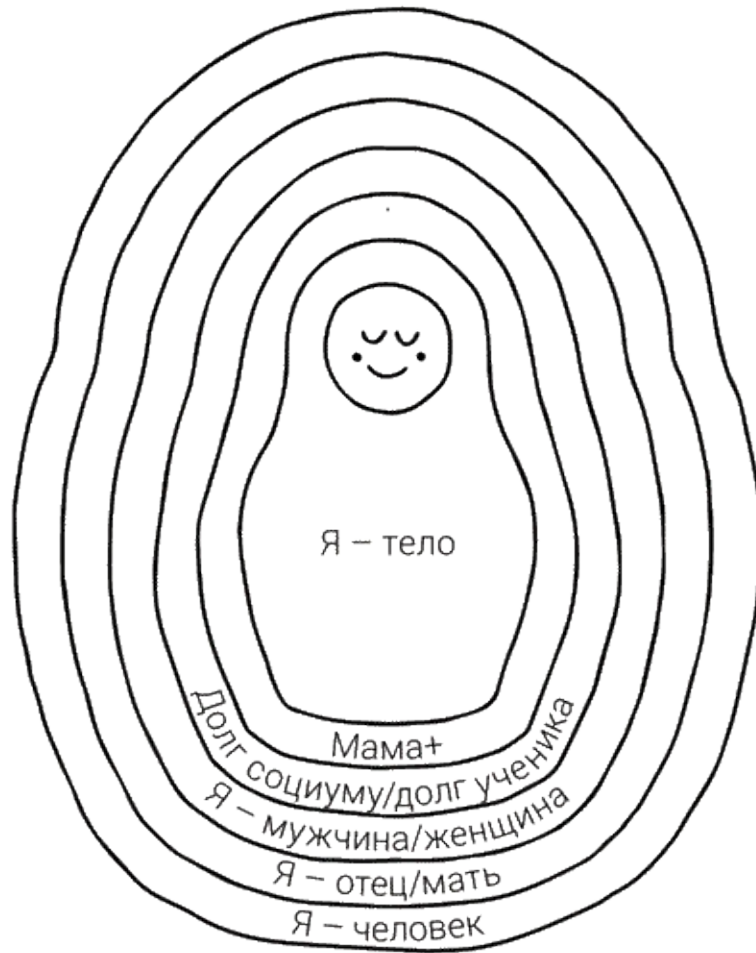
На тренинге женщина поняла, сколько у нее невыраженных чувств к бывшему мужу, к маме, к самой себе. По мере того, как она свои чувства осознавала, выражала, пересматривала свое отношение к разным ситуациям, обстоятельства сложились так, что ее познакомили с хирургом, который – единственный – согласился сделать операцию малоинвазивным способом (без вскрытия грудной клетки). Операция прошла по самому благоприятному сценарию, как и восстановление после нее.

Когда мы обсуждаем этот уровень на лекциях и тренингах, обычно звучит вопрос: «Значит ли это, что если мои родители ничего не знают о «Матрешке» и ничего из этого не делают, то я обречен(а) на неуспех в жизни и на болезни?» Нет. «Матрешка» дает все необходимые инструменты для того, чтобы можно было взять ответственность за свою жизнь и изменить сценарий. Другое дело, если у вас есть дети, то вы знаете, как можно им помочь стать более здоровыми и успешными.

Родители часто задаются вопросом: «А хорошая ли я мать / хороший ли я отец?» Нет никакой инструкции, как быть хорошим родителем. Можно быть искренним родителем или запутавшимся родителем, но вы – единственно возможный родитель для своего ребенка.

Матрешка «Я – человек, или Служение человечеству»

Однажды каждый человек дорастает до осознания, до переживания, что он не просто – муж/жена, сын/дочь, друг, коллега, начальник и родитель, но что он – человек. Частичка огромного целого под названием «человечество». Это очень высокий уровень, на котором стираются границы между полами, государствами и религиями.



На этом уровне понимаешь, что невозможно быть счастливым, если рядом с тобой несчастные люди, погруженные в свои проблемы, невозможно быть счастливым в стране, где идет война. Ты начинаешь видеть абсолютную зависимость своего личного счастья от счастья людей, которые тебя окружают, и инвестируешь свои силы и энергию в то, чтобы общий уровень счастья стал выше.

Сложно логически понять, как это работает, но чем больше своей энергии ты тратишь на то, что приносит пользу другим людям, тем меньше становится проблем у тебя самого, тем ты счастливее. Это можно только проверить.

Если вдруг вы не понимаете, какие у вас роли, с чего начать трансформировать свою судьбу прямо сейчас, не можете пока разобраться с чувствами к маме, папе, мужу/жене или вы не можете переступить через свои страхи и обиду, чтобы искренне выразить то, что внутри, то у меня для вас хорошая новость – можно начать не с первой «Матрешки», а с шестой. Начать делать что-то полезное для людей.

На тренинге в Санкт-Петербурге была женщина с целым комплектом сложных вопросов – от долга в несколько миллионов долларов до мамы, которая тяжело болела. Она еще не поняла, что делать с мамой, папой, с бывшими, с бизнес-партнерами, но услышала, что она – частичка целостной системы «человечество», и что любой сидящий рядом – это тоже она, только выглядит по-другому.

Мы задерживались допоздна, и одна женщина вдруг засобиравшись домой – ей было далеко ехать, в Кронштадт. Женщина, про которую я рассказываю, сначала подумала, что это в противоположной стороне от ее дома, крюк почти в 100 км, но рука практически сама поднялась, и она предложила свою помощь – подвезти коллегу по тренингу. Это стало первым шагом на пути к решению проблем.

Рядом с ее домом находится онкологический центр, она сходила туда, спросила, чем может помочь, купила новогодние подарки – дело было в декабре. В магазинах она старалась помочь бабушкам-дедушкам – что-то покупала, помогала донести. Как-то подобрала на дороге замерзающего мужчину, привезла домой, отогрела, накормила, дала денег. И однажды к ней пришло понимание, что со своими бизнес-партнерами она играет роль судьбы, учителя, но только не партнера. Она покалась перед ними. И после этого с нее частями начали списывать долг. Последнюю часть – 45 миллионов – списали прямо перед нашей очередной с ней встречей.

Что можно делать для человечества?

Есть два основных вида такой полезной деятельности, еще ее называют служением – пассивное и активное служение.

Активное служение – это волонтерство, благотворительность, строительство храмов, но также это и способность взять ответственность за свои нехорошие мысли, чувства и поступки. Как минимум это непричинение зла другому человеку: не можешь сделать добро, хотя бы не делай плохого. Можно в своем подъезде вымыть полы, подмести территорию перед входом. Начать можно просто с того, что бычок бросить не на землю, а донести до мусорки, не ответить агрессией на агрессию в транспорте, уступить кому-то место, придержать дверь, улыбнуться лишний раз.

Пассивное служение – это молитвы, мантры, медитации за кого-то или за все человечество.

Главный вопрос, который нужно себе задавать: «Чем я полезен людям?» Даже делать свою работу можно и с позиции эгоизма, и с позиции служения. Помните дядю Степу? Сейчас многие устраиваются на работу в

полицию, потому что видят для себя в этом какую-то выгоду, а дядя Степа ходил на работу не для зарплаты, а чтобы быть полезным обществу, помогать другим.

Один врач зарабатывает на пациентах деньги, второй искренне помогает им исцелиться. Один консультант в магазине работает ради денег и готов «впарить» что угодно, второй старается услышать каждого клиента, подобрать то, что нужно именно ему. Абсолютно любое занятие может стать служением, если делать его с намерением быть полезным, сделать свою работу хорошо.

Однажды в Индии я попал на встречу с одним святым вместе с женщиной из России. Она работала в коллекторском агентстве и очень переживала, что это негативная работа, из-за которой страдают люди. Она спросила святого, стоит ли ей уволиться. Он ответил: «Зачем? Неужели ты думаешь, что какая-то работа – не для людей, не для Бога?»

Потом эта женщина рассказала, что к ней в этот момент пришло понимание, что она помогает людям научиться отдавать долги, выполнять свои обязательства, быть ответственными. И она решила не увольняться. После возвращения из Индии ей выплатили бонус, которого хватило на покупку однокомнатной квартиры и ремонт в ней.

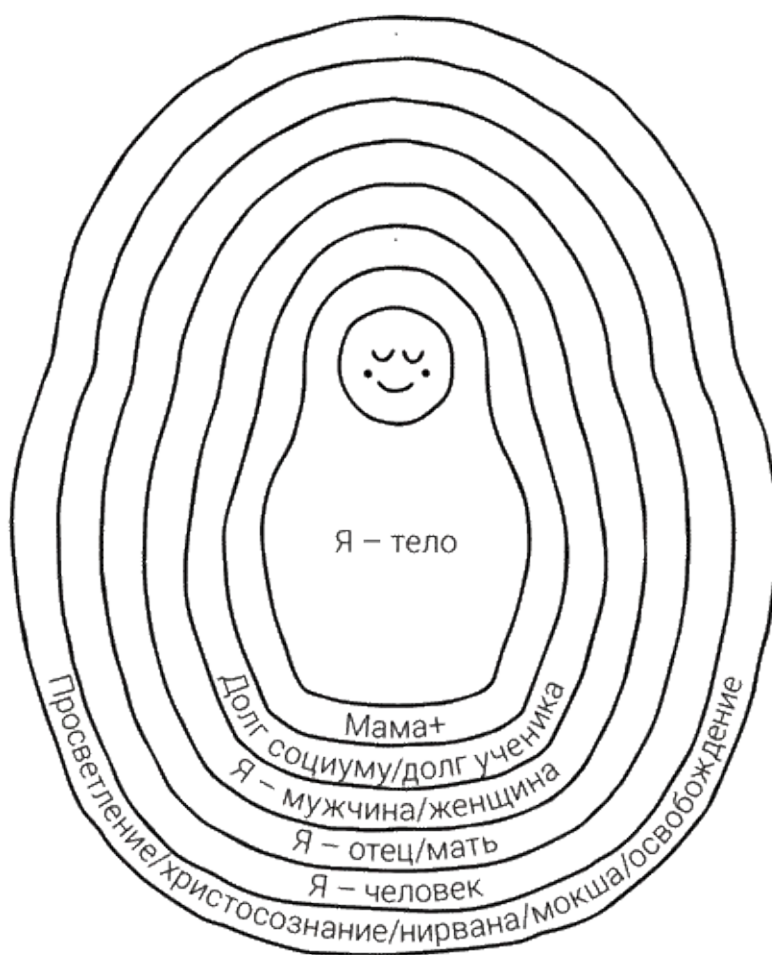
Мне огромное число людей пишет, что хотят помогать другим людям. Только помощь в их понимании – это такой особенный мир, в котором все будут плясать под их дудку и делать то, что они говорят. С экранов телевизоров, в интернете рассказывают о том, что помогать людям – это значит исцелять, предсказывать судьбу, говорить какие-то красивые слова. А быть человеком никто не учит. На самом деле, хочешь помочь – выброси бычок в мусорку, а не под ноги, уступи место в метро, открой дверь, переходи дорогу на зеленый свет. Но это неинтересно, непопулярно, потому что не дает внимания.

Интересно привлечь внимание за счет того, что Я – особенный, не такой, как все. Но служение человечеству, наоборот, предполагает осознание: я – такой же, как все люди вокруг меня, твоя боль – моя боль, твоя радость – моя радость.

Еще раз хочу подчеркнуть, что «Матрешка» работает в двух направлениях: можно начать с первого уровня, с уровня тела, потом перейти на второй, третий и далее, а можно – особенно если вы не понимаете, что делать прямо сейчас, – начать с шестого уровня, найти, что вы можете делать полезного для других людей, и это тоже сработает.

Матрешка «Освобождение»

Освобождение, мокша, нирвана, Царствие Божие, христосознание, сознание Будды, просветление – это выход из всех долгов, выход из матрицы материального существования. Цель человеческой жизни – стартовать с уровня тела и дойти до стадии освобождения. Кто-то говорит, что он тело; кто-то говорит, что он сын или дочь; кто-то писатель, инженер, оператор; кто-то скажет, что он муж или жена; кто-то скажет, что он не знает, кто он, но просто делает то, что делает; а кто-то ответит, что он – сын Божий, и это уже очень высокая стадия эволюции.



Люди, которые доходят до этой стадии – это единичные случаи, – не посещают тренинги и не читают книги, поэтому подробно останавливаться на этой матрешке мы не будем.

Во всех религиях говорится о том, что существуют такие состояния. Но сами состояния не описываются, так как человеческий язык не

приспособлен для описания Бога. Познавший Бога сам становится Богом. Но Бога можно достичь, только став человеком.

Как работать с «Матрешкой»?

Система матрешек – наглядное изображение принципов, по которым работает матрица нашей материальной Вселенной. Реальность подобна компьютерной игре, правда, тут мы можем переходить с уровня на уровень, не пройдя полноценно предыдущий, с долгами. Но эти долги создают нам проблемы в настоящем.

Часто задают вопрос: обязательно ли проходить все уровни, чтобы достигнуть финального, освобождения? Ответ: нет, не обязательно. Обязательными являются только первые три: долг телу, родителям и социуму. После этого человек может выбрать – идти путем семьи или путем одиночки.

Если желания не исполняются, если в настоящем есть какие-то проблемы (со здоровьем, с деньгами, с пониманием своего предназначения, с детьми, с личной жизнью и т. д.), значит, где-то остались незакрытые долги.

Честно говоря, термин «отдать долг» не совсем правильный и применим только к взаимоотношениям с теми людьми, которые присутствуют в вашей жизни какой-то ограниченный период времени. Долг по чувствам нужно отдавать все время, пока у вас есть отношения, – отдавать своей искренностью. Не бойтесь говорить о своих негативных состояниях, дайте другому человеку право самому выбирать – обижаться на вас или нет, раздражаться или нет.

Каждый САМ выбирает, как реагировать на то или иное событие, на те или иные слова. Мы же в своем стремлении казаться хорошими проглатываем свои чувства.

Практика покаяния помогает нам освободиться от того, что мы носим в себе долгое время. А искренность – то, что необходимо практиковать ежесекундно.

Прощения надо просить на всех уровнях, даже у своего тела. Многие спросят: а зачем у тела прощения просить? Если вы недосыпаете, пьете алкоголь, спите с кем попало, то тело изнашивается, превращается в тряпку, и в какой-то момент оно заболит – вот тогда вы сможете думать только о нем. Как работает техника покаяния перед своим телом? Западные специалисты предлагают работать через аффирмации: «Я красивый, я

сильный», но это будет как в анекдоте:

Сидит ежик на пеньке и говорит:

– Я не пукну, я не пукну, я не пукну!

Пукнул.

– Это не я, это не я...

Берете лист бумаги, ручку и пишете: «Дорогое мое тело! Прости, пожалуйста, что использую тебя не по назначению. В эти выходные ты должно было отдыхать, а я тебя заставлял работать. Ночь на дискотеке проплясал, а с утра побежал по делам. Прости, пожалуйста, что неуважительно к тебе отношусь. За то, что изнашиваю тебя: ем что попало, сплю с кем попало». Как только начинаете чувствовать, что полегчало – достаточно. Не чувствуете? Пробуйте еще. Это должно пойти изнутри, чувство благодарности, легкости.

Бывает сложно поверить в то, что наше искреннее или неискреннее отношение к кому-то из близких может оказать такое сильное влияние на все сферы жизни. Слушателям своих лекций я предлагаю прямо взять и расписать график своей жизни: прописать по датам все взлеты и падения, какие-то значимые события и что в это время происходило во взаимоотношениях. И вы увидите, что каждому радостному событию соответствует момент, где вы были искренни или где получили заряд чувств от значимого человека, а каждому негативному – конфликт, замалчивание, неискренность.

Если вы хотите прямо сейчас начать трансформацию судьбы, возьмите бумагу и ручку, вспомните и запишите имена всех людей – родственников, друзей, бывших и настоящих любимых, коллег и начальников, – с которыми у вас остались недоговоренности, которым вы что-то не сказали. Вспоминаем и негативные, и позитивные чувства. Затем нужно эти чувства выразить – с кем можете встретиться лично, встречайтесь лично, не можете – звоните, находите в социальных сетях. Нет никакой возможности связаться или человек уже умер – пишите письма. Показателем того, что вы отдали долг, будет светлое чувство благодарности, а еще особенное состояние, его ни с чем не перепутать.

Абсолютно любые наши желания могут быть исполнены. Но с самого рождения мы берем огромный кредит в банке под названием «Жизнь» и не платим проценты, не возвращаем его – берем заботой и вниманием родителей, родственников, друзей, коллег. Разве должнику еще кто-нибудь что-нибудь даст? Но как только мы начинаем возвращать долги, жизнь начинает нам начислять бонусы – деньги, карьеру, любимых, детей,

путешествия, дома.

Прошу вас – не верьте тому, что я говорю, проверьте каждую букву! А для вдохновения поделюсь историями из практики.

Иногда бывают истории, которые я называю фантастическими. Вот одна из них. Женищина была замужем за «великим комбинатором». Муж сделал ее своим финансовым директором, сам нигде, ни по одному документу не фигурировал, все документы и даже все кредиты были оформлены на жену. Жена мужу доверяла, особо не задумывалась, что он ей предлагает подписать, – подписывала.

Через какое-то время муж нашел другую женщину и ушел к ней. А первой жене остался непогашенный кредит в банке, оформленный на ее имя, – чуть больше миллиона евро. Она никогда нигде не работала, только подписи на бумагах ставила. Каждый день из банка звонят, коллекторы уже начали угрожать. Она пришла на тренинг с вопросом: что делать?

Мы с ней полностью пересмотрели все ее взаимоотношения, нашли всю ее неискренность – с бывшим мужем, с его родителями, с ее родителями, с друзьями и знакомыми. Она перестала бояться, что у нее отберут и то, что осталось после мужа – дом, машину, и начала выражать в моменте то, что чувствует. Если это негатив, то это было искреннее покаяние от всей души через «прости», если это настоящая благодарность – например, к бывшему мужу за детей и за золотые финансовые годы, то она прямо на коленях выражала благодарность.

Однажды она мне пишет: из банка пришло оповещение о списании всего долга. Как это произошло – в банке сами не смогли объяснить, потому что никто этот долг не гасил. Просто исчезло в истории все, что касалось этого кредита на миллион с лишним евро.

Параллельно у нее произошла еще одна история. До начала финансовых проблем она заняла знакомым очень крупную сумму под залог их квартиры. Смысл был такой, что она дает им деньги ровно на год, если через год они их не возвращают, то квартира переходит в ее собственность. Проходит год, эти люди говорят: «Какие деньги? Мы ничего не знаем. Ты нам должна отдать документы на нашу квартиру». После этого они трижды подавали в суд, по итогам третьего суда квартира перешла в ее собственность с комментарием, что это решение окончательное и обжалованию не подлежит.

Звучит как фантастика, но у этой истории есть множество свидетелей.

Почему у этой женщины начались проблемы с деньгами, почему у нее образовались долги? Потому что она буквально задолжала свою

искренность всем окружающим людям. Она не хотела быть искренней, дарить свои чувства, внимание, поэтому с нее решили забрать это все деньгами. Но как только она поменяла свою модель поведения, сразу ушла необходимость ее «наказывать».

Есть у нас среди подписчиков мужчина, который смог без диет и каких-то других специальных средств похудеть на 55 килограммов. Алексей стоматолог и какое-то время назад перешел в новую клинику, где его начальником стал человек, которого он считал своим учителем в профессии. Но начальник начал его открыто унижать, просто размазывать – не только как подчиненного, но и как личность, как мужчину.

В Алексее боролись два чувства: абсолютное уважение к этому человеку и одновременно обида, раздражение, ненависть. Говорит, иногда просто убить был готов. Но желание оставаться правильным, приличным не давало ему все это высказать. Примерно в этот же период наш герой женился. И в течение короткого времени он поправился на 55 кг – присылал фотографии, на которых он выглядит, как бегемот.

Но затем Алексей осознал, что он сам себе врет и по поводу начальника, и по поводу жены, что он постоянно все и всех терпит. Тогда он выразил свой негатив к тем людям, к которым его испытывал, попросил прощения за свою глупость и неискренность перед ними. И после этого столкнулся с очень интересным эффектом: хотя ни на какой диете он не сидел (говорит, иногда даже ел больше, чем раньше) и ничего специально не делал, тело начало худеть. Алексей рассказывает, что был только один побочный эффект – каждые 15 минут бегал в туалет по-маленькому. И в течение года он похудел на 55 кг, которые к нему больше не вернулись.

Помните, я говорил, что тело всегда самым первым начинает сигнализировать, что где-то мы себе и другим врем? Алексею тело указало, что он копит в себе негативные чувства, он обратил внимание на этот сигнал и выразил свои чувства.

Законы Вселенной

Основные принципы работы нашей Вселенной описаны во всех мировых религиях. Следование этим принципам гарантирует, что ваша судьба будет развиваться по самому благоприятному и счастливому из всех возможных вариантов. Но у нас вырабатывается привычка эти законы, принципы нарушать. Подчеркну, что мы это делаем не преднамеренно, не потому, что хотим жить вопреки правилам мироздания, мы просто не знаем, как применить знания на практике, в повседневности.

На своем жизненном пути мы постоянно попадаем в различные ситуации и взаимодействуем с людьми. В процессе взаимодействия у нас появляются чувства, на основании которых мы так или иначе реагируем, совершаем какое-то действие. При выборе реакции мы обычно опираемся на уже имеющийся опыт: собственный или заимствованный у близких людей, из книг, интернета и т. д. Несколько раз среагировали определенным образом – закрепили привычку поведения в подобных ситуациях.

Мы поговорим о глобальных привычках, которые со временем распространяются на все сферы жизни и оказывают фатальное влияние на судьбу человека.

Но я хочу еще раз подчеркнуть, что нашей вины в том, что мы выработали такую привычку, нет – так сложилось. До определенного времени у нас просто не было знаний о том, как можно действовать иначе. Я расскажу, как эти привычки сформировались, как они сказываются на судьбе и что с ними теперь делать.

Привычка умничать: «Я самый умный, или Я знаю, как вам жить»

Как хиромант-хиролог могу с уверенностью утверждать, что в русскоговорящих странах таких «умников» – около 90 % от всего населения. Умничанье не означает, что у человека очень высокий уровень интеллекта или широкий кругозор, умник – это человек, уверенный, что он знает, как правильно, кто что должен делать и как кому надо жить. Умник постоянно высказывает свое мнение (даже если не вслух, то ведет внутренний монолог): как соседке правильно разговаривать с мужем и воспитывать детей, как учителю учить, а врачу – лечить, как продавец должен обходиться с покупателем, как футболистам играть, а президенту – управлять страной. Такое ощущение, что этот человек все время стоит с поднятым кверху указательным пальцем: «Я вас научу, как правильно жить!»

У этой привычки есть аналог во всех мировых религиях – гордыня. Даже убийство – это производное от гордыни. Причина всегда будет одна: «Я знаю, как вам нужно (или надо было) жить».

Умник никогда не играет ту роль, которая ему положена в данной конкретной ситуации, – сына или дочери, мужа или жены, друга или подруги и т. д. Он всегда – судья, критик, психолог, учитель, гуру.

Логичный вопрос: неужели, если видишь, что человек ошибается, нельзя указать ему на это? Почему нельзя высказать свое мнение?

Во-первых, свое мнение стоит говорить, только когда попросят. И даже если попросят... Редко у кого из нас есть опыт и диплом врача, психолога или какие-то духовные знания, прожитые на собственной шкуре, чтобы мы могли дать компетентный совет. В большинстве случаев нужно честно сказать: «Я не знаю». Но это редко кто умеет делать, поэтому мы начинаем придумывать ответ на основании тех данных, которые есть в голове: из книг, от псевдоучителей, из увиденного и услышанного. Но то, что не прожито на собственном опыте, не выдублено на собственной шкуре и на носу не зарублено – все это книжные знания, грош им цена.

Шекспир писал: «Гремит лишь то, что пусто изнутри...» У нас в деревне раньше были баллоны с газом. Полный баллон с газом звучит очень глухо, сразу видна наполненность. А пустой – очень звонко и долго звучит. Так и человек, наполненный реальным опытом, знаниями, мудростью, молчит. В голове тихо, и от этой тишины не хочется делиться

ничем, кроме тишины. Только когда тебя просят, из этой тишины рождается в голове некий ответ. Даже видя некую якобы несправедливость или неправильность, такой человек распознает в ней божественный план, божественную руку, которая пишет сейчас какой-то свой сценарий.

Вот даже просто простыл кто-нибудь из близких. Что мы начинаем делать? Советовать: нужно такие-то таблетки, выпей имбирный чай с лимоном, пей много теплого, соблюдай постельный режим. Слушатели наших лекций еще могут сказать: «Это все потому, что ты кому-то что-то не высказал, промолчал!» А человек простыл, может быть, только для одной вещи: чтобы ты обнял его, сам сделал этот чай и что-то через тебя произошло. Но не чтобы ты совет дал.

Зачем умники умничают? Чтобы привлечь к себе внимание и возвыситься за счет другого человека, почувствовать свою значимость. Ведь если я умный и учу тебя, значит, ты – дурак.

Эта привычка возникает в детстве как реакция на нехватку маминого внимания. Все годы, что я практиковал как хиромант, обращал внимание, что у жителей России и постсоветского пространства есть ярко выраженная особенность – очень раннее взросление, не прожитое до конца детство. Но взросление, подчеркну, еще не значит – зрелость.

Чаще всего это происходит в следующих ситуациях:

- мама очень много работала, не могла уделять ребенку достаточно времени;
- мама воспитывала ребенка одна, отец либо умер, либо ушел из семьи;
- появился второй ребенок в семье, основное внимание мама стала уделять ему;
- ребенка отдали на воспитание бабушкам-дедушкам, няне, гувернантке, братьям-сестрам;
- отец был тираном по отношению к матери;
- родители выпивали, физически присутствовали, а ментально и эмоционально отсутствовали;
- сдали в группу продленного дня, в школу с проживанием, в детский дом;
- мама сильно болела;
- мама рано умерла.

В общем, так или иначе, но ребенок не получает достаточно внимания матери. Сразу уточню – достаточно внимания со своей детской точки зрения, потому что каких-либо объективных критериев, по которым можно оценить объемы внимания и любви, не существует.

Что чувствует ребенок, которому не хватает внимания мамы? Конечно

– обиду. Но как он ее выражает? Никак. Потому что нас не учат выражать свои чувства. В этом нет вины наших родителей – их тоже никто этому не учил. Многие из них были рождены и воспитывались в послевоенное время, когда условия жизни были намного суровее и аскетичнее, чем у нас. Они просто не умеют по-другому. Наверное, многие замечали за своими родителями, что для них главное, чтобы мы были сыты, одеты, здоровы – потому что, когда нас растили, это было действительно сложно.

Как ребенок, которому не хватает внимания матери, может его привлекать? Конечно, начинает болеть. В первую очередь это различные респираторные заболевания, ОРВИ, грипп, тонзиллит, гайморит. На каком-то этапе это действительно помогает. Затем ребенок понимает, что болеть невыгодно – слишком много ресурсов забирает и неприятно, более того, маминого внимания это дает с каждым разом все меньше и меньше.

Очень редко, когда ребенок начинает привлекать к себе внимание плохим поведением, чаще логика говорит: «На кого не обращают внимания? На плохих. Значит, нужно стать хорошим». И тогда ребенок старается повзрослеть, стать самостоятельным, хорошо учится, помогает маме по дому, достигает высоких результатов в спорте или какой-то творческой деятельности.

Со временем приобретается привычка – сначала у ребенка, потом она сохраняется и у взрослого – постоянно находиться в образе «я хороший/хорошая, меня нужно любить и хвалить, дарить внимание». Это некий идеализированный образ, который, по субъективному мнению этого человека, одобрила бы мама. Сразу оговорюсь, что реальная мама к этому образу никакого отношения не имеет. Просто вырабатывается привычка формировать в голове некий образ «идеальный я» и стремиться ему соответствовать. Если сначала такой человек старался быть хорошим, чтобы привлечь внимание и получить одобрение мамы, то со временем он просто привыкает привлекать к себе внимание – в любой ситуации.

На тренинге, когда рассказываю про эту черту характера, выбираю из аудитории одну девушку, у которой она сильно проявлена, и прошу ее встать на стул. Даже если до этого она была тихой и незаметной, на стуле девушка просто расцветает, потому что получает то, что таким людям необходимо, как воздух, – внимание. **Привычка по любому поводу высказывать свое мнение, посоветовать, просто сказать что-то умное – тоже лишь способ привлечь внимание к своему «я».**

Необходимость 24 часа в сутки 7 дней в неделю соответствовать идеализированному образу из головы приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении и страхе – вдруг я выпадю из образа,

вдруг меня разоблачат, вдруг я потеряю контроль над ситуацией. Поэтому для обладателей этой привычки характерны проблемы со здоровьем, в первую очередь связанные с нарушением кровообращения и спазмированием сосудов и внутренних органов (мигрень, ВСД, гастрит и язва желудка, запоры), а также все заболевания опорно-двигательного аппарата.

Из-за раннего взросления у такого человека всегда переразвито левое полушарие и недоразвито правое. Кстати, таким людям часто не нравится, как они выглядят на фотографиях, – из-за несоответствия. Левое полушарие ощущает себя на 40 лет, правое – на 6, а с фотографии смотрит 20-летняя девушка. Кто это?

Позиция умника – это всегда позиция одиночества. Человек, который пальцем тыкает в других, неизменно остается один.

Чтобы вам было проще распознать в себе умника, расскажу о стандартных сценариях, по которым развивается личная жизнь – сначала у женщин.

Сценарий первый. Она встречает мужчину, вступает с ним в отношения или даже выходит замуж. Какое-то время все хорошо, но в голове у нее продолжается интенсивный мыслительный процесс: что же еще сделать, чтобы мама меня любила; что мама думает по этому или тому поводу? Да, такая женщина все время находится во внутреннем диалоге с воображаемой мамой (подчеркну – с воображаемой мамой, то есть с образом мамы из своей головы; что бы реальная мама сказала, неизвестно, и диалог этот происходит неосознанно, в фоновом режиме). Рядом с такой женщиной все время ощущение, что она гудит от напряжения, как трансформаторная будка. Она не может расслабиться даже во время секса: думает о чем-то другом.

Реальная история из консультации. Муж и жена занимаются сексом. В тот вечер неожиданно ударили сильный морозы. И тут жена вдруг вспоминает, что у нее на балконе стоят свежесоленные огурцы, и от такого резкого перепада температур банки могут лопнуть. И она с криком: «Огурцы!» подскакивает с супружеского ложа и убегает на балкон. Муж потом очень долго восстанавливал свое либидо. А жена, получается, даже во время секса с мужем старалась остаться хорошей хозяйкой, не могла полностью переключиться на то, что происходит с ней прямо сейчас.

Смешная и одновременно очень грустная история, которая говорит, что такая женщина действительно все время очень напряжена и всегда находится как будто не здесь. Рядом с ней мужчина испытывает

непреодолимое желание расслабиться. И расслабляется – начинает выпивать; все свободное время проводит в гараже – с друзьями, еще где-то; погружается в работу или в компьютерные игры, а бывает – и в азартные; с головой уходит в спорт. Так или иначе, наступает момент, когда либо мужчина сам уходит, либо женщина его посылает лесом.

Во втором сценарии мужчина также испытывает напряжение и недостаток выражения чувств со стороны жены (она же все время занята думанием, деланием, доказыванием чего-то) и тогда находит себе еще одну (или даже не одну) женщину, у которой дополучает чувства, которая его хвалит, возвышает, рядом с которой он чувствует себя мужчиной. Чаще всего этот сценарий тоже заканчивается разводом.

Есть и третий сценарий, когда мужчина очень любит свою жену, моральные принципы не позволяют ему уходить в алкоголь, азартные игры или к другой женщине, но он точно так же испытывает сильное напряжение, и поэтому начинает болеть. И, как правило, история заканчивается тем, что муж умирает намного раньше жены – от одного из сердечно-сосудистых заболеваний (обычно инсульт или инфаркт), онкологии или, реже, погибает.

На тренингах я прошу поднять руки тех участников, у кого отец умер ощутимо раньше мамы, и спрашиваю, по какой причине, всегда одно и то же: инсульт-инфаркт, онкология и несколько несчастных случаев.

Однажды в тренинге участвовала женщина, у которой было уже четверо мужей, и все они ушли из этого мира в достаточно молодом возрасте: одного убили, один умер от инсульта, третий разбился на снегоходе, четвертый пропал без вести – предположительно убит.

Есть и четвертый сценарий. После нескольких неудачных попыток построить личную жизнь женщина решает: лучше быть одной, чем с кем попало.

У мужчин с такими чертами характера тоже личная жизнь складывается не очень удачно. Такой мужчина играет роль «Я – мессия» и все время ищет женщину, которую нужно спасти. Это или женщина-дочка, о которой нужно постоянно заботиться, принимать за нее решения, либо действительно заблудшая женщина (по моральным качествам, по поведению). Второй вариант – женщина-мать, с которой он будет снова и снова отыгрывать свои детские сценарии. Со временем такие отношения разрушаются.

Привычка умничать разрушительна не только для отношений мужчина – женщина. От умников, которые постоянно всем раздают советы и указания, как жить, сбегает друзья, карьера и деньги.

Очень часто такая специфическая реакция на маму появляется из-за того, что у ребенка двойственное восприятие. С одной стороны, он обожает, боготворит маму в роли мамы, но осуждает и, возможно, даже ненавидит ее как женщину. Такое бывает, когда родители развелись – осуждение за то, что мать не смогла сохранить семью; если была измена; когда родители ссорятся и ребенок считает, что мать занимает слишком жесткую позицию; если после развода у матери есть отношения с другими мужчинами; если, наоборот, после развода мама полностью посвятила себя воспитанию ребенка и/или работе. В общем, любая история, в которой ребенок считает, что мама повела себя в чем-то неправильно как женщина.

Если такая история случилась у мужчины с его матерью, то он будет одновременно боготворить женщин и ненавидеть их.

Конечно, у таких людей есть и сильная сторона. Эти люди – лидеры, ведущие за собой, короли, за ними стоит огромная сила. И они могут сделать свое королевство – будь то семья, бизнес, город или даже целая страна – счастливым и благополучным или, напротив, несчастным. Все зависит от того, какую позицию такой человек выберет. Он может повелевать, раздавать советы и указания, учить, как правильно жить – тогда его королевство придет в упадок. А может в прямом смысле слова стать слугой своего народа. Стать слугой – не значит стать рабом. Служение – это делание чего-то для другого, как для самого себя, не ожидая ничего взамен. Только такое поведение, только такое мышление раскроет ваши сильные качества.

Но главное, что нужно сделать, чтобы перестать быть «умником», – это найти все виды неискренности между собой и вашей мамой. Посмотрите любое непрожитое состояние – от страха потери мамы (что она вас бросит, умрет), заканчивая каким-то глубоким раздражением, обидой, осуждением.

Участница тренинга Татьяна обнаружила, что она ненавидит и стыдится своей матери из-за того, что она простая санитарка без высшего образования. Благодаря силе этой ненависти и желанию доказать, что она не будет такой, как ее мать, Татьяна сделала головокружительную карьеру, является членом совета директоров международной компании. Чтобы привлечь к себе внимание, она покупает все самое лучшее – огромный дом, в который заказывает самые крутые стройматериалы со всего света, дорогую машину, броские украшения. Но личная жизнь до недавнего времени у нее не складывалась – пока она не нашла в себе негатив к маме и не выразила его через покаяние.

Чем больше вы любите маму и одновременно внутри за что-то осуждаете, тем сильнее будет чувство вины. Чем сильнее чувство вины,

тем ярче проявляется привычка всех спасать, всем указывать, как жить. Но указывая другим, как жить, вы берете на себя ответственность за судьбы этих людей. Отвечать за это можно одним способом – самому быть примером, как жить. Иначе умничанье будет мгновенно отражаться на здоровье, на взаимоотношениях, на благополучии детей и т. д.

Когда вы найдете все виды неискренности перед мамой, нужно будет попросить у нее за это прощения – практику покаяния я подробно описал в предыдущем разделе.

Итак, есть три шага, чтобы превратить привычку умничать в силу, которая сделает вашу жизнь и жизнь ваших близких счастливее:

1. Практиковать служение своему «народу» (семье, коллективу на работе, городу, стране). Посмотреть, чем вы прямо сегодня можете быть им полезны.

2. Найти все виды неискренности с мамой и выразить ее через «прости», выразить все позитивные чувства и благодарность.

3. И третий – научиться говорить «Я не знаю», когда вас спрашивают о том, чего вы действительно не знаете.

Но что делать, если очень сильно хочется помочь или посоветовать? И что делать, когда просто невозможно не помочь близкому человеку, который оказался в беде?

Спросите, нужна ли ваша помощь или совет. Скажут «да» – помогайте, а если «нет»... Искреннее желание помочь отличается от умничанья тем, что даже если вас пошлют куда подальше, желание помочь никуда не денется, а вот умничанье затыкается. Это такой критерий: если вас послали, но вы думаете, как можно помочь иначе, значит, это искреннее желание как-то поддержать другого человека.

Но что делать, если в беде оказался близкий человек? Чаще всего спрашивают про заболевания близких. Советовать посмотреть Димины лекции нельзя, давать какие-то рекомендации тоже. Что же тогда делать?

Вот представьте: детский хирург, по совместительству – алкоголик, который выпивает каждый день, и от этого у него уже трясутся руки. Ему предстоит провести открытую операцию на сердце маленькой девочке. Как он может максимально ей помочь? Во-первых, взять ответственность за свое здоровье, перестать пить. В результате, как минимум, перестанут трястись руки. Как максимум, что-то прояснится в сознании, повысится концентрация, может усилиться интуиция – хотя для всех операций есть общий сценарий, в каждом отдельном случае нужно опираться на чувства, которые подскажут, как именно сделать. Ни оттачивание скальпеля, ни

разговоры с этой девочкой и ее родителями не помогут. Начинать нужно с себя.

Каждый из нас в каком-то смысле является хирургом для другого человека. У каждого из нас есть чудодейственные, мистические способности помогать другим. Но раскрыть их можно только в абсолютно спокойном, тихом состоянии, в тишине, в которой сам Бог будет нам рассказывать инструкцию по применению этих мистических способностей. Только в тишине. Поэтому всегда первое, что нужно сделать, чтобы помочь другому человеку, – это погасить в бассейне своего эгоизма волны, научиться четко видеть свой внутренний образ.

Как успокоить эти волны? В каждом конкретном примере у каждого человека найдется в глазу бревно, с которым он ничем не может быть полезен другому – человеку, у которого в глазу сучок. Часто, когда мы пытаемся помочь другим, это выглядит, как будто человек, облитый бензином, помогает тушить пожар.

Беспокойный человек ничем не поможет. Максимально уделив внимание своему образу мысли, своему телу, взяв ответственность за слова и поступки, мы увидим или как минимально навредить, или как помочь. Но только в состоянии тишины.

На примере хирурга понятно, что нужно сделать, чтобы помочь другому, – перестать пить, подготовиться к операции. Если человек ворует на производстве – прекратить воровать. В общем, нужно в первую очередь посмотреть, где мои собственные косяки, что я могу исправить в своей жизни. И тут вспоминайте нашу «матрешку», начиная с первого уровня: что я могу сделать для своего тела? Может быть, начать делать зарядку, ходить в спортзал, перестать пить алкоголь и есть вредную пищу, сделать массаж. Что я могу сделать для самых близких мне людей? Что я могу сделать как сотрудник на работе? Что я могу сделать для человека, который оказался рядом со мной прямо сейчас? Например, придержите для кого-то дверь или уступите место в метро, улыбнитесь лишний раз.

Один из ярких примеров произошел прямо на тренинге. Мужчина приехал с одним-единственным вопросом – теще провели операцию по удалению доброкачественной опухоли мозга, несколько дней лежит в коме, прогнозы неутешительные. Как можно на расстоянии помочь человеку, который лежит в коме? Мы стали искать, что у них общего.

– У тебя есть упрямство?

– Есть.

– А у тещи твоей?

– Тоже есть.

– Значит, на двоих у вас ой как много упрямства. Как можно помочь? Меньше упрямиться самому. А есть у нее такое, что слово дает и не держит? А у тебя?

– У обоих есть.

Соответственно, если начать у себя убирать эти общие черты характера, то снижаешь общую нагрузку.

До обеда состоялся наш этот разговор, он кое-что переосмыслил, дал мне слово кое-что сделать, после обеда ему позвонили и сказали, что теща вышла из комы. За ночь он исписал целую тетрадку, вспомнил все ситуации, сделал полный перепросмотр, на следующий день теща начала говорить потихоньку.

Почему, когда я меняюсь, что-то меняется и у моих близких? Исцеление происходит, когда общий уровень проблем, неискренности в семье, в роде становится минимальным. А через что он может стать минимальным? В семье, в роде появляется один у-род. Это не некрасивый человек, а тот, кто стоит у истока новой истории всего рода. Это человек чуть более вменяемый, чем все остальные в семье, и он говорит: «Боже, я устал страдать, прости меня, пожалуйста, за...» В этот момент общая сумма всех проблем рода как бы уменьшается, всем сразу легчает.

Можно привести такой образ. Я и мои близкие люди летим на воздушном шаре. Чем меньше общий вес, тем выше мы взлетаем, тем радостнее наш полет. Что лично я могу сделать, чтобы уменьшить наш общий вес? Сбросить весь балласт – долги перед близкими людьми, свою неискренность, какие-то неблагоприятные поступки, устаревшие модели поведения.

Или представьте, что затонула подводная лодка. Одна комната осталась герметичной, в ней сидят шесть человек. Воздух у нас один на всех. Если я начну дышать эгоистическим дыханием – очень часто, поверхностно, то воздух закончится очень быстро. Зачем нужно столько кислорода? Чтобы подпитывать мой страх, мои мыслеобразы. Условно говоря, я пережигаю кислород на ничто, на поддержание своих страхов. Но если осознанно понизить частоту дыхания, то снижается количество кортизола – гормона страха, снижается уровень потребления кислорода телом. Условно говоря, в одной комнате шестеро могут дышать 12 часов при нормальном дыхании, а можно все эгоистически «выдышать» за час. Как я могу помочь всем шестерым? Переключиться со своих проблем, в данное время несущественных, на текущий момент.

Энергия удачи тоже одна на всех. И ее можно как аннулировать своей глупостью, так и приумножить, но, опять же, пропустив через себя.

Принцип очень простой: чем больше я себя веду в системе как эгоист, тем больше система должна пострадать. Чем больше я думаю о системе и о том, что могу для нее сделать, чем более мое эгоистическое восприятие меняется на альтруистическое, масштабное, тем меньше от меня вреда и больше пользы всей системе.

Поэтому, как ни парадоксально это звучит, если хотите помочь своим близким – максимально сосредоточьтесь на своей ответственности, на том, какую роль вы должны играть в каждый конкретный момент своей жизни, что вы можете сделать для окружающих людей прямо сейчас, в этом моменте.

Привычка всем все доказывать, или «Ослик и морковка»

Если привычка умничать формируется только в детстве и только как реакция на маму, то привычка всем все доказывать может появиться практически в любом возрасте и в результате реакции на любого значимого человека, которому вы что-то стали доказывать.

Существует три сценария, по которым она образуется.

В первом случае значимый для вас человек говорит слова, которые рождают внутренний протест и желание доказать обратное. Это может быть отец или мама, которые говорят: «Ничего в жизни не добьешься, будешь быкам хвосты крутить на ферме!», «С твоими мозгами никуда ты не поступишь!», «Кому ты нужна с таким характером? Никогда замуж не выйдешь», «Вырастешь – станешь, как твой папаша!». В ответ появляется обида или страх, и человек начинает доказывать, что он не такой и с ним такого не произойдет. Девушка, которой предрекали одиночество, выходит замуж только чтобы доказать – иногда и не один раз. Мужчина становится категоричным борцом с алкоголизмом и т. д.

Во втором сценарии вас сравнивают с другим человеком: «Вот Миша у соседей уже и сам зарабатывает, и родителям помогает, а ты ничего не умеешь!», «Катя, смотри, замуж так удачно вышла, в Италию переехала, троих родила, дом у них на побережье». Обидно, когда близкий и родной человек так сравнивает с кем-то? Конечно обидно. И опять – если обиду вовремя не выразить, то появляется острое желание доказать, что ты – не хуже Миши, Кати и других персонажей.

Наконец, есть и третий сценарий. Когда вас не принижают, не сравнивают, а, наоборот, возвышают. «Ты у нас самый умный и всегда во

всем добиваешься успеха!» И рождается страх – не оправдать ожидания, не соответствовать. И человек из всех сил старается во всем быть лучшим – даже там, где это ему и не нужно.

Приведу такой образ. У человека перед глазами появляется картина, которую нужно реализовать в своей жизни – сказку сделать былью. Выйти замуж, построить дом, заработать миллиард, стать фитнес-богом, написать десять книг, родить пятерых детей – на этой картине нарисовано то, что необходимо для доказательства тому, самому первому «программисту». Человек надевает незримые шоры и бежит, держа перед глазами свою картину, не замечая ничего вокруг. Постепенно в этой картине появляются все новые и новые детали: нужно доказать учительнице, что ты способен учиться на одних «пятерках», нужно доказать начальнику, что ты способен работать по 20 часов в сутки, нужно доказать мужу, что ты – лучшая на кухне и в постели и так далее по нарастающей.

В этой гонке нет финиша. Мы похожи на ослика, перед которым подвесили морковку, и он бежит к ней, не замечая ничего вокруг. Человек настолько сфокусирован на своей картине, что взаимодействие со всеми окружающими людьми и ситуациями происходит на полном автопилоте – он практически теряет связь со своими чувствами, с настоящим моментом. Эта картинка – недостижима, потому что невозможно что-то доказать всему миру и даже одному человеку из прошлого.

Это самая разрушительная привычка. Чего бы человек, благодаря своей способности видеть цель и идти к ней, ни добился, все будет разрушено. Потому что вернуть такого человека к реальности могут только очень сильные, болезненные события – как на уровне тела, так и на уровне социума.

Это переломы и другие травмы, несчастные случаи, аварии, огромные долги и банкротство, из болезней – это в первую очередь онкология, заболевания сердечно-сосудистой системы. В некоторых эзотерических источниках встречал информацию, что мы получаем до 26 предупреждений в разных формах, прежде чем случится что-то серьезное. Но достучаться до такого упрямого практически невозможно.

С вами бывало такое, что просыпаешься от какого-то переживания во сне? Что это обычно бывает? Что-то негативное – кошмар. Чтобы «проснуться», вернуться из своего иллюзорного мира в реальность, тоже нужна такая серьезная встряска.

К сожалению, 999 людям из 1000 нужна какая-то катастрофа, чтобы они очнулись, перевели фокус внимания с какой-то непонятной псевдоцели, с желания кому-то что-то доказать на то, что происходит

прямо сейчас. И часто – не одна катастрофа, а целая череда.

На тренингах иногда бывают участники, которые рассказывают о том, что помнят себя только с того момента, когда кто-нибудь из родителей начал их бить!

До этого нет никаких воспоминаний, они были полностью в себе, отключены от внешних событий.

Еще одна отличительная черта таких людей: они всегда знают, как правильно, как должно быть. «Мой прадед копал, мой отец копал, и я копать буду» – «Так уже современные экскаваторы для этого есть» – «Мой прадед копал, мой отец копал, и я копать буду». Они уверены, что их точка зрения – единственно верная. Таких людей легко распознать в диалоге, потому что на любое сообщение они отвечают: «Это все понятно, но...», «Я с вами, конечно, согласен, но...» и излагают собственную точку зрения, которая незыблема и не подвергается сомнениям.

Когда я общался с пациентами онкоцентров, меня поразило то, что даже стоя одной ногой в могиле, они были не готовы признать свою неправоту перед кем-то. Даже на тренингах я иногда слышу: «Да я лучше сдохну, чем попрошу у него прощения!»

В гармоничном состоянии эта способность – ставить цель и идти к ней напролом – должна включаться на работе, в делах и выключаться в общении с родными, друзьями. Как этого достичь? Как сделать эту черту характера своим союзником, а не врагом?

Берем уже знакомые вам лист бумаги и ручку и вспоминаем ситуации, в которых вам говорили подобные фразы, запустившие бег и желание что-то доказать, и затем в той или иной форме общаемся с людьми, которые это сказали. Сначала просим прощения за обиду или страх, которые тогда появились и которые вы не выразили, а потом благодарим. За что благодарим? А как раз за то, что благодаря этим людям вы получили такое качество, как целеустремленность.

Часто наши близкие невольно играют незавидную роль – им приходится конфликтовать с нами, чтобы побудить к действию. Многие «вылетают» из родительского гнезда, учатся самостоятельно зарабатывать деньги, обретают социальный статус только благодаря конфликтам с родителями – путь начался с желания что-то доказать. Только благодаря этим людям, которые говорили нам обидные вещи или, наоборот, хвалили или даже сравнивали с кем-то, у нас сформировался костяк, они запустили нас в космос. А мы их не отблагодарили.

К нам на лекции ходит Екатерина, она переехала в Москву из Челябинска. Ее родители – достаточно состоятельные люди и

обеспечивали ей достойный уровень жизни, но при этом не забывали повторять, что она – лентяйка и бездельница. Собственно, такой она и была – ничем особенно не интересовалась, бесцельно шаталась по городу, растрачивала время на тусовки.

Но из желания доказать, что она не бездельница, Катя поехала учиться в Москву, окончила журфак, стала работать корреспондентом, параллельно написала и издала свою первую (на данный момент) книгу, успешно вышла замуж, стала организатором тематических литературных вечеров и не планирует на этом останавливаться. И только совсем недавно Катя смогла себе признаться, что если бы родители ее не обзывали, она бы никогда не подняла ту самую задницу с дивана в Челябинске и не начала двигаться. После этого Катя позвонила маме с папой, выразила им свою благодарность, и у нее появились новые идеи, как развивать свои проекты.

Когда нам говорят обидные вещи, в ответ вырабатываются очень сильные чувства – обида, раздражение, гнев. И они действительно становятся топливом, которое дает нам силы для достижения цели. Но чтобы мы не превратились в бронепоезд, который мчится в никуда, сметая все на своем пути, чтобы убрать псевдоцели (доказать что-то кому-то) и найти свою истинную цель, нужно выразить благодарность.

И обратите внимание, что практически у любого мегауспешного и известного человека жизнь начиналась далеко не сладко. Но именно неблагоприятные обстоятельства, от которых он смог оттолкнуться, вывели его на вершину.

Привычка быть неискренним, или «Благословение/проклятие рода»

Есть два Вселенских закона. Первый говорит о подключении к женским энергиям рода: «Мое искреннее выражение чувств (проживание чувств) к маме, теще, свекрови, мачехе, дочке, жене и бывшей жене, бабушке, тете, сестре, племяннице (ко всем женщинам-родственницам), а также к подруге и бывшей подруге отвечает за мою личную жизнь и здоровье, а также личную жизнь и здоровье моих детей».

Второй – о подключении к мужским энергиям: «Мое уважительное отношение к отцу, отчиму, брату, сыну, дяде, мужу, бывшему мужу и парню, зятю (ко всем мужчинам-родственникам), а также к начальнику, коллегам и подчиненным (даже если они женщины), к другу, учителю,

бизнес-партнеру и к президенту моей страны отвечает за мое материальное благополучие, карьерный рост, социальный статус, способность ставить и достигать цели, все сделки с недвижимостью и ценными бумагами, за отношения с бумагами, за все виды путешествий и переездов, за отсутствие страхов, духовный рост, интуицию, за творчество и понимание своего предназначения».

Попробуйте представить свой род. Чтобы вы появились на свет, соединились два человека, за каждым из них – еще по два. Несколько десятков поколений назад это были миллионы людей, вы можете быть подключены к невероятной мощи, к огромной силе своего рода.

Род, близкие люди – это физический носитель Творца. Мобильные телефоны, через которые мы с детства учимся с ним коммуницировать – через понятные и привычные нам образы. Мама, папа, потом появляются друзья, коллеги, супруги и уже наши собственные дети. Чем искреннее и уважительнее мы к ним относимся, тем больше нам перечисляют на счет – в виде здоровья, счастья в личной жизни, успеха в карьере, понимания своего места в этой жизни и т. д. И наоборот, привычка быть неискренним и выражать неуважение к этим людям приводит к появлению проблем во всех сферах жизни.

Хочу обратить ваше внимание, что если вы женщина, то вам также необходимо быть искренней с самой собой, не предавать свои чувства.

Как можно предать себя? Вот я говорю вам: «Поехали ко мне в гости, чаю попьем». И вы, основываясь на чувстве симпатии и доверия, соглашаетесь. Но потом я добавляю: «Только у меня жена завтра с ночной смены к 10.00 вернется, поэтому тебе надо будет до 9.00 уехать, хорошо?» Что вы почувствуете? Неприязнь, унижение. Если после этого вы все равно поедете со мной, вы себя предали.

Часто бывает, что еще в самом начале отношений с мужчиной женщина чувствует, что надо бежать, что это совсем не ее человек, но она наступает на горло собственным чувствам, убеждает себя, что нужно отношения продолжать – из-за страха одиночества, потому что очень хочется замуж, потому что общество давит, что пора. Или жена прочитала очень много книг и прослушала много лекций о том, как правильно себя вести с мужем – что надо хвалить его и благодарить, разговаривать тихим спокойным голосом. И она так и делает, хотя внутри может рождаться и раздражение, и гнев, и обида. Кого она предает? С кем она неискренна? Прежде всего с самой собой как с женщиной.

Что в таких случаях делать? Можно писать письма и просить у себя прощения. У себя как у тела – за то, что не заботилась о себе, не давала

себе отдыхать, спала с нелюбимыми. У себя как у женщины – за то, что предавала собственные чувства. Когда есть проблемы в таких сферах, как здоровье, личная жизнь или благополучие детей, женщины в первую очередь смотрят на себя, потом на остальных близких женщин, а мужчины – на женщину, которая ближе всего, жену или маму.

Также если ты, читатель, мужчина, то во втором законе учитывается уважительное отношение к самому себе. Каждый раз, когда мужчина что-то себе обещает и не делает – он себя предает. Составил на день обширный список дел, вместо этого провел его на диване перед телевизором – предал себя. Установил для себя режим дня и питания, сорвался – проявил к себе неуважительное отношение. Пообещал кому-то что-то сделать и не сделал – в первую очередь предал себя, во вторую – того, кому пообещал.

Соответственно, если у вас появились проблемы с деньгами или вы не можете продвинуться по карьерной лестнице, вообще испытываете трудности с пониманием, чем вам заниматься, значит, нужно искать, с кем из мужчин вы не договорились. И через уже известную вам практику покаяния отдавать старые долги и не копить новые.

Отдельно обращаю ваше внимание на то, что женщины, которые выполняют мужские функции, в этой системе условно считаются мужчинами, поскольку работают с мужскими энергиями.

На тренинге столько звучит возмущений по поводу уважительного отношения к президенту, что поясню – это не значит, что вы должны высказываться в его поддержку или оказывать какие-то почести его портрету и т. д. Это значит лишь то, что не стоит осуждать его или высказывать нелюбезные вещи по его поводу. Лучше придерживаться позиции, что есть недоступные нашему пониманию причины, почему именно этот человек оказался на таком высоком посту – а это такая ответственность и такие энергии, что человек, не соответствующий им, просто умрет в очень короткие сроки.

Но про президента в моей практике есть интересный пример. С одним моим другом-бизнесменом мы договорились, что на полгода он поставит на заставку на своем смартфоне портрет президента своей страны (он не из России). В течение этого полугодия его доход вырос в 10 раз! Есть над чем подумать.

В принципе, привычка быть неискренним с окружающими людьми нарушает главный закон нашего мира – быть искренним и жить с открытым сердцем. Выполнение этого закона гарантирует, что вы проживете свою жизнь с минимальным количеством препятствий и негатива. Безусловно, есть неизбежность, с которой столкнется каждый из

нас: например, собственное старение и смерть, уход близких. Но в целом жизненный путь будет гармоничным и радостным.

Открытое сердце – это постоянное состояние, при котором ты чувствуешь сопричастность ко всем процессам во Вселенной, ко всем людям, при котором ты ведешь себя с другими людьми так же, как хочешь, чтобы они поступали с тобой.

Такое состояние доступно только тем людям, у которых нет разницы между тем, что они чувствуют и что говорят, между тем, что думают и что делают. Они способны различать свои чувства и переживания в каждый момент времени, поступать в соответствии с этим и делиться своими состояниями.

Это состояние еще можно назвать абсолютной искренностью или популярным сейчас выражением «здесь и сейчас».

Нет ничего плохого в том, чтобы обидеться на кого-то или испытать раздражение. «Плохо» начинается тогда, когда мы не ассоциируем себя с раздражением, обидой, злобой или даже с благодарностью и уважением к кому-то. И начинаем играть в игру «это не я». Вместо того чтобы выразить то, что мы чувствуем прямо сейчас, мы начинаем свои чувства «зажевывать», это и есть начало большинства проблем.

Так что жить по сердцу – это быть в моменте в своих состояниях, в своих чувствах. В детстве нас учили быть какими-то непонятно хорошими, а для кого и как – никто этого не знает. Мы привыкли перед кем-то постоянно играть, не выражать то, что внутри на самом деле чувствуем.

Первая ступенька – это действительно нужно начать выражать все, что чувствуешь, проговаривать. Затем такой человек начинает не просто говорить слова, а действительно понимать эти состояния, проживать, «пережевывать» каждый момент своей жизни, каждую секундочку. Однажды он ловит себя на мысли, что постоянно с утра до ночи проживает, например, только обиду – и тогда у него запускается естественный механизм избавления от этой обиды. Человек же по своей сути – божественная структура, и он осознает, что не дело это – постоянно проживать злобу или обиду, осознает, что что-то делает не так. С этого момента начинается его эволюция.

Когда я предлагаю начать в каждом моменте времени выражать то, что ты чувствуешь прямо сейчас, часто слышу примерно такое возражение: «Если я начну выражать обиду, гнев, раздражение, которые во мне есть, от меня все отвернутся!» Да, это действительно так, на первом этапе, когда человек начинает выражать все, что чувствует, а это, например, обида-обида, то от него отвернутся многие люди. Только это будут не те

люди, которые ему нужны были. На втором этапе человек осознает, что обида – это инструмент, который тоже для чего-то нужен.

Обида может стать хорошим пинком для достижения какой-то цели. Если человек говорит, что не обижается, то он сам себя не стимулирует к развитию и, соответственно, ничего не достигает. Я посмотрел руки и пообщался с несколькими тысячами здоровых успешных людей и установил интересную закономерность – они живут по сердцу. Если они обижаются, то делают это очень искренне, даже могут в морду дать. И именно у таких людей очень короткий промежуток между желанием и его исполнением. Это и есть проживание момента «здесь и сейчас», о котором так много пишут и говорят.

Мы просто привыкли делить все чувства на позитивные и негативные. И считаем, что выражать позитивные чувства – это хорошо, а негативные – плохо. Но на самом деле позитивными мы называем чувства, которые тянут нас к цели, они как магнит – укорачивают промежуток между тобой и желаемым. А негативные чувства – при условии, что мы их проживаем и выражаем, – это пинок, который подталкивает к цели. Так что искреннего человека все время тянут и подталкивают.

Но когда мы перестаем выражать негатив, мы ровно на столько же теряем способность по-настоящему выражать позитив. И тогда путь между мной и желаемым сильно удлиняется. Так что если ваши желания не исполняются, надо спросить себя: что я чувствую, где я вру сам себе, перед кем строю из себя приличного и хорошего?

В общем-то, главное, что я пытаюсь донести в этой книге, это то, что можно не болеть, можно жить безбедно, находиться в гармоничных отношениях, если проживать все, что с нами происходит, на 100 %.

Так что если вы запомните главное слово – искренность, то мою цель можно считать достигнутой.

Привычка быть невнимательным

На самом деле решить все свои проблемы мы можем прямо здесь и сейчас – через отношения с людьми, которые находятся рядом с нами в каждый момент времени. Но нужно быть очень внимательным – уметь концентрироваться на том, что происходит с тобой в режиме реального времени. На тренингах и лекциях я часто наблюдаю, как человек задает вопрос, но даже не может до конца выслушать ответ – он либо пытается задать следующий, либо мысли уносят его далеко-далеко. Вторая частая

ситуация: один участник тренинга задает вопрос, получает подробный ответ, затем руку поднимает второй участник и... задает точно такой же вопрос!

Считается, что способность воспринимать сколько-либо объемные пакеты информации у человека сократилась из-за того, что информации стало слишком много и мозг не успевает ее обрабатывать. По моим наблюдениям, наша система фильтрации обладает сверхспособностью по отсеиванию всего ненужного во внешнем мире. Дело в другом – человек настолько поглощен необходимостью доказывать и делать что-то для тех, кому он не отдал долги, что в его голове постоянно звучит хор из голосов этих людей – мамы, папы, брата, сестры, друзей, учителей, коллег и начальника и т. д. и т. п.

У меня есть отдельная лекция, посвященная тому, как в нашей голове «поселяются» такие голоса. Если коротко, то мы уже говорили о том, что если мы перед человеком неискренни, то рождается чувство вины, а оно, в свою очередь, рождает в нас потребность что-то доказывать этому человеку. Чем больше людей, тем больше долгов; чем больше долгов, тем многочисленнее хор, с которым мы общаемся в своей голове.

Когда участники наших лекций и тренингов начинают делать практику покаяния, то один из первых эффектов – в голове становится тихо. Тогда появляется способность концентрироваться на моменте здесь и сейчас, проживать жизнь во всей ее полноте.

Как только вы станете внимательным человеком и начнете видеть тех, кто рядом с вами, и слышать то, что они пытаются вам сказать, то поймете, что любая проблема приходит к вам уже с готовым решением. И так же, как и в залах, где проходят наши встречи, выход обычно находится там же, где вход.

Подтверждением моих слов про внимательность является то, что в отзывах часто пишут что-то вроде: «Попросила прощения у родителей, а потом вдруг осознала: Дима, все то, что ты сейчас пытаешься донести на лекциях, мне уже говорил папа и не раз, но я его не слышала!» Так что это еще один положительный эффект практики покаяния: чем меньше у вас будет долгов, тем больше будет внимания и способности проживать вашу жизнь на 100 %.

Есть такое понятие – фрактал, повторение чего-то большого в частях, в мелочах. В своей практике хироманта я увидел, что любая проблема, которая была 10–20–30 лет назад или вчера, как в зеркальной комнате, отражается в том, что происходит прямо сейчас. Если рассматривать окружающих людей, как зеркала, то любая проблема будет решаемая через

них в настоящем моменте. Для этого нужно только одно – то самое внимание.

Можно понимать это в буквальном смысле – те люди, которые сидят рядом, например, в метро. Но тогда нужно задать вопрос: «Чем я могу быть полезен этим людям прямо сейчас?» или «В чем я неискренен с ними прямо сейчас?». Может быть, рядом беременная женщина стоит, а я делаю вид, что сплю, может, упорно не замечаю, что просто кому-то нужно место освободить.

Есть и косвенная трактовка: нужно отследить на сегодняшний день максимально свои самые сильные коммуникации, тех людей, которые активно или пассивно влияют на нашу жизнь. Это может быть жена, друг, подруга, это может быть учитель, ребенок... В любом случае, я не видел людей-одиночек, которые живут в лесу и совсем ни с кем не общаются. Нужно найти самые устойчивые связи на сегодняшний день, людей, которые оказывают влияние на нашу жизнь и пересмотреть свое отношение к ним. Ключ к решению проблем в вопросе: «Какая роль мне досталась перед этим человеком?» Друг я ему, сын, подруга, жена... И честно ответить, где я вру себе через этого человека, где я ему лицемерю, где я нечестен.

Эта концепция настолько проста, что, к сожалению, ее очень редко понимают. Чем проще – тем сложнее. Поэтому существует психология – наука, которая усложняет простоту и ищет ответы во вчерашнем дне. И эзотерика – наука, которая ищет ответы в завтрашнем дне. Эти две науки сейчас очень востребованы по той простой причине, что мало кто хочет играть свою роль в настоящий промежуток времени.

Все мы были в таких историях, когда благодаря вниманию к тому человеку, который оказался рядом, что-то в своей жизни решили. Вот появилась у человека некая проблема, о которой он не может никому рассказать, носит груз на душе. Но тут сел в поезд и случайному попутчику «упал на уши», все рассказал, а тот молча выслушал. И произошло чудо – даже может быть исцеление от заболевания. Просто человек облегчился – как на исповеди, покаяние произошло. Человек действительно побыл собой хотя бы на секунду, и в эту секунду самым близким для него был незнакомец, которому он открылся так, как никому в жизни до этого не открывался.

Расскажу такую историю. Женщина болела астмой на протяжении 20 лет, дело дошло до инъекций – ингалятор уже не помогал. С одной знакомой она поехала в какой-то монастырь, поклониться мощам. В дороге она этой знакомой душу открыла, и в тот момент произошло

полное исцеление – с тех пор уже много лет у нее нет астмы. Единственным близким человеком для нее оказалась подруга по паломничеству. Но женщина связала исцеление не с подругой, а с поездкой в монастырь.

Когда в следующий раз у нее диагностировали другое заболевание, она снова поехала в тот монастырь. Думала, что приложится к мощам и опять произойдет чудо. Но исцеления не случилось, потому что не могила лечит, а живой человек, его открытость. Нужны уши, которые тебя выслушают, глаза, которые увидят твои страдания, и чувства, чтобы эти страдания прочувствовать.

Есть простой (и от этого сложный) способ удержания внимания в моменте здесь и сейчас – делать что-либо для кого-либо. В этот момент ты начинаешь думать не о себе и своих проблемах, а концентрируешься на ком-то. Делает ли ты что-то для страны, для соседа по лестничной площадке или для своей семьи, в любом случае действие концентрирует тебя на самом процессе. Ведь если не концентрироваться, например, на забивании гвоздя, то молоток – 100 % – расплющит твой палец. Что бы ты ни делал, делай это с полной отдачей, максимально честно. «Служение людям – это служение самому Богу». А уж Бог-то знает, кому мы и что должны, где мы врем и как нас оттуда достать, из нашего черного ящика, из ящика Пандоры, как максимально облагородить нашу жизнь.

Универсальная система решения проблем

Две предыдущие системы – «Матрешка» и законы Вселенной – были посвящены глобальному описанию нашего жизненного пути, охватывали его целиком. Но по мере продвижения по своему маршруту мы иногда сталкиваемся с препятствиями – болезни, конфликты, денежные затруднения, сложность в выборе и т. д. Это локальные проблемы, которые беспокоят прямо сейчас. Для их решения предлагаю вам еще одну систему. Работая с ней, можно научиться видеть причинно-следственные связи: почему произошла та или иная ситуация, каким своим поведением я ее создал и что с ней теперь делать.

Для начала немного теории. Любая наша проблема создается не какими-то внешними обстоятельствами, а нашей реакцией на них. Представьте, что сейчас в помещение, где вы читаете эту книгу, зашел лев. Что произойдет? Вы почувствуете сильный страх. И этот страх должен побудить вас действовать – либо бежать, либо нападать и защищаться.

Так работает абсолютно любое чувство – оно появляется только для того, чтобы побудить нас к какому-то действию. Симпатия побуждает нас подойти и познакомиться с человеком; неприязнь – отойти, например, от бомжа в метро; от печали мы плачем; чувство унижения и отсутствие вдохновения на работе заставляет искать новое место, двигаться вперед; из благодарности мы делаем подарки и т. д. По крайней мере так задумано самой природой.

Но у нас есть еще одна реакция – оцепенеть, сделать вид «это не я, это не со мной». Слышал, такое иногда работает только при встрече с медведями: надо лечь и притвориться мертвым. Во всех остальных ситуациях именно с этого оцепенения и начинаются наши проблемы. Оцепенение – это когда вместо того, чтобы прожить свои чувства, выразить их и на этой энергии совершить какое-то действие, мы молчим и кажемся равнодушными. Или что-то говорим, но совсем не то, что чувствуем. Теперь внутри нас будет гнить и разлагаться какое-то непрожитое чувство, а к нему добавится чувство вины за то, что мы не те, кто есть на самом деле, и все дальнейшие действия мы совершаем уже из чувства вины. И сейчас на примере этой системы я покажу, как это работает в жизни.

Система включает в себя семь простых шагов, которые нужно просто взять и сделать. Я дам подробные разъяснения по каждому пункту. Итак,

берем ручку и пишем...

Моя проблема

Это такой простой пункт, но на тренинге «Назад в будущее» у нас иногда уходит несколько часов на то, чтобы сформулировать для участников проблемы, которые действительно для них актуальны.

Очень важно понимать, чего же вы хотите, что вам действительно нужно решить.

На тренинге одна женщина рассказала, что они с мужем взяли очень большую ипотеку, выплачивать было тяжело, и она сформулировала для себя желание – «хочу много денег». И что вы думаете, она устроилась на работу в банке и теперь каждый день видит очень много денег, только на ее выплаты по ипотеке это никак не влияет. Проблема у нее была в другом – ей нужно было закрыть ипотеку.

Вот представьте, что я взял стул, поставил вам на ногу и сверху сел. Так выглядит и ощущается реальная, сиюминутная проблема, которую можно решить с помощью этой системы.

Начать лучше с чего-то простого и действительно – очень локального. Например, герпес, насморк, «не могу найти новую работу», конфликты с начальством, крупная потеря денег и т. д.

«У меня проблемы с мамой» – это тоже неправильная постановка вопроса. Может сработать универсальное правило: «Нет человека – нет проблемы». Я серьезно. Поэтому учитеесь правильно формулировать проблемы.

Проблема, которую я хочу решить:

Когда эта проблема у меня появилась?

Здесь нужно четко вспомнить, когда у вас эта проблема образовалась – конкретный год или месяц или даже день, точный возраст. Если проблема «нехватка денег», то вспоминайте, когда именно вы эту нехватку ощутили. Обычно проще всего вспомнить время, когда дело касается здоровья, потому что есть дата или постановки диагноза, или когда вы заметили симптомы.

Иногда на этом этапе приходится возвращаться к пункту «постановка

проблемы». Пример с тренинга. Мужчина указывает как проблему нехватку денег на реализацию бизнес-проекта, находим точку, когда появилось ощущение, что нужно делать этот проект, а денег нет, отмотали еще немного назад и поняли, что само желание создать этот проект рождено не сердцем, а желанием побыть хорошим перед родителями. Поэтому в итоге проблему для решения поменяли.

Иногда проблема может возникать с определенной периодичностью. Тогда нужно указывать эти периоды или даже конкретные даты.

Подчеркну, что с помощью этой системы решаются только те проблемы, которые имеют определенную и конкретную точку отсчета. Например, деньги всегда были, а с какого-то момента их не стало – кража, понизили зарплату, банкротство. Если денег не было никогда, то такой вопрос решается по «Матрешке», это уровень социума.

Бывает так, что никак не получается вспомнить, когда именно проблема началась, как будто что-то мешает, затуманивает внутренний взгляд. Система работает только на памяти, если не помните, то пока решение данного вопроса лучше отложить. Возможно, там было что-то болезненное, что вы пока не готовы принять и пережить.

Когда это проблема появилась?

Какие люди оказывали влияние на мою жизнь в то время?

Тут нужно вспоминать всех тех людей, которые тогда были рядом с вами и оказывали на вас какое-то влияние, были для вас важны на момент возникновения проблемы и незадолго до этого. Например, если это тянется с рождения или с раннего детства, то как минимум рядом были мама и папа (или только мама, например), а еще могли быть бабушки и дедушки, брат, сестра. Если проблема тянется за вами со школьного возраста, то помимо родителей добавляются учителя, одноклассники, друзья.

Важно, что речь о тех людях, которые были рядом с вами вообще, а не только принимали активное участие в создании проблемной ситуации. Например, если в качестве проблемы вы указали, что в бизнесе сократился клиентский поток, то вспомнить нужно не только про бизнес-партнера, сотрудников, главного бухгалтера, но и жену, родителей. То есть действительно всех людей, которые находились в этот период времени в вашем ближайшем окружении и оказывали влияние на вашу жизнь.

Единственные, кого можно не учитывать, – это ваши дети.

В столбик выписываем этих людей.

Важные люди в моей жизни в тот период времени:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

Что я чувствовал к этим людям?

Берем получившийся список людей, берем уже знакомую вам табличку чувств и выписываем напротив каждого имени чувства, которые были у вас к этому человеку на момент возникновения проблемы или незадолго до того, и какие чувства есть сейчас к нему.

Как я выражал эти чувства словами из таблички?

Не зря у этого пункта такая конкретная формулировка. «Как ты выражала свою обиду? – Дулась и молчала». «Как ты выражал свой гнев? – Я послал его лесом». Вот такие варианты не работают. Это выражение не чувств, а эмоций. Если я пью чай, проживаю его вкус – это чувства, а через некоторое время пошел в туалет, вот то, что из меня вышло – это эмоции. Эмоции – это как брызги от чувств, пар, но не сами чувства.

Возможно, какие-то чувства вы действительно выражали, но бóльшую часть, уверен, вы не выражали никак.

Поэтому если какие-то чувства выражали конкретными словами из таблички, проговаривая, отмечаем их. Напротив остальных так и пишем: никак.

Кем я должен был быть для этого человека?

Тут мы вернулись к моей любимой теме про роли, которые мы должны играть.

Давайте рассмотрим прямо на примере. Мужчина обозначил как проблему геморрой, появился 8 лет назад. Основные действующие лица – жена и любовница.

Посмотрим на схему. Есть точка сейчас, есть некоторая точка в прошлом, в которой появилась проблема или вы ее осознали как проблему. Но причина, по которой эта проблема появилась, находится раньше. Надо посмотреть на время до появления проблемы и честно спросить: какие роли я играл по отношению к главным действующим лицам своей истории?



Мужчина из приведенного примера не был для своей жены мужем: он был постояльцем, который приходил, чтобы поесть, поспать, переодеться, платил за это деньгами, которые выдавал на ведение хозяйства и на какие-то ее нужды. Он не выражал ей благодарность, не выражал свои чувства. Затем у него появилась любовница и буквально через месяц после этого – геморрой. Мужчина повел себя безответственно по отношению к своей жене, не был для нее мужем.

После этого в течение восьми лет (!) мужчина никак не мог определиться: из семьи уходить не хочется, к жене есть чувства, но и

любовницу не бросает, а та настаивает на том, чтобы он развелся. Геморрой с каждым годом принимал все более угрожающие формы, уже была операция. Дело было на тренинге «Трансформация судьбы», на который мужчина приехал вместе с женой. Ночью после первого дня и рассмотрения этой ситуации они с женой поговорили, и уже наутро геморроя не было. После тренинга он писал, что все, заболевание ушло окончательно.

Еще раз повторю, честно ответьте себе на вопрос: кем я должен был быть и кем я на самом деле был для этих людей? Для мамы и папы должен был быть сыном, а был учителем, психологом или просто неблагодарной тварью. Для брата должен был быть братом – старшего почитать и уважать, младшего поддерживать и помогать. Для учителя – учеником, для друга – поддержкой и опорой.

Однажды на тренинге, когда я рассказывал про эту систему, девушка встала и сказала: «А какая у меня должна была быть роль к любовнице моего сожителя?» Зал лег от смеха.

Есть роли, проигрывание которых дает нам собственное здоровье и здоровье детей, деньги, уверенность в себе, достижение целей, социальные блага – только успех. Есть псевдороль – такие, как любовница, сожитель или гражданский муж, такие роли только забирают – время, семейное счастье, квартиру, создают денежные долги, болезни, страхи. Можно сказать, что псевдороль забирает ответ на вопрос: «Кто я есть на самом деле, что мне делать, куда я иду?», заводят в тупик.

Если вы поняли, что в какой-то ситуации оказались в псевдороль, то нужно дать себе время для 100 %-ной определенности, чтобы поменять свою роль. Например, в статусе «моя девушка» и «мой молодой человек» можно комфортно себя чувствовать полгода-год, ну, полтора, а потом неизбежно встает вопрос: есть ли у нас общее будущее, что нас объединяет? Нужно определиться.

Покаяние

Нужно у людей из своего списка попросить прощения за то, что вы были не тем, кем должны были быть, попросить прощения за свои негативные чувства, а за позитивные – поблагодарить. И снова – лучше всего встретиться лично, если не получается встретиться, то по телефону или в социальных сетях. Если человека нет в живых или нет никакой возможности его найти – пишем и сжигаем письма.

Эта система подходит для решения всех проблем. И сейчас я вам покажу на самых разных примерах, как это работает.

1. Сначала иллюстрация из моей жизни. Я ехал на поезде из Санкт-Петербурга в Москву, и в купе попался сосед, который очень громко храпел. Просто очень громко! И хотя я сплю не очень чутко, под такой аккомпанемент заснуть не получалось никак. Я решил сыграть в хорошего, и вместо того, чтобы потрепастить мужчину и сказать ему о том, что он храпит, он бы перевернулся, перестал храпеть и проблема бы решилась – терпел. Я терпел, а внутри все начало просто закипать: «Да чтоб тебя...! Да чтоб ты...!» В Москву я приехал с герпесом на полгубы – так мое тело кричало о невыраженном раздражении. Поскольку поговорить с тем мужиком я уже никак не мог, то я взял лист бумаги, ручку и написал: «Мужчина, родненький, прости меня, пожалуйста, за мое раздражение, за то, что я внутри просто кипел, а сам в это время готов был порвать тебя, как Тузик грелку, прости мне мою неискренность». И герпес за несколько часов полностью пропал.

2. А это уже пример с тренинга. На него вместе пришли мать и сын. У сына Романа инсулинозависимый диабет. Ему 22 года, диагноз поставили шесть лет назад. Родители развелись, когда он был еще маленький, но именно в этом возрасте – в 16 лет – в нем проснулось негодование по поводу того, как отец относится к ним с матерью, что остался сам в трехкомнатной квартире, а они жили в съемных и т. д. Вместе с негодованием возникла агрессия – на физиологическом уровне это проявилось в виде повышения уровня сахара в крови. По идее, дальнейшая реакция должна была быть из серии «беги или нападай» – должно быть совершенно активное действие. Вместо этого молодой человек просто замер, и хотя сахар в его крови – буквально – закипал, он бездействовал, сделал вид, что это все его не касается. Выяснили, что тогда же у него

появилось осуждение матери как женщины – за ее поведение с мужчинами. Мама, которая присутствовала при разборе ситуации, добавила, что с того времени сына как будто не стало – физически он присутствовал, а морально отсутствовал. Решением проблемы стало то, что Рома начистоту поговорил с отцом, попросил прощения за осуждение, за неискренность и негативные чувства, выразил благодарность и уважение. С мамой у них тоже состоялся подобный разговор.

Спустя некоторое время Роман устроился на очень хорошую работу в сетевой отель – должность создали специально для него, так хотели, чтобы он у них работал. В день рождения (исполнялось 22 года) он разговаривал со своей бабушкой по телефону – она живет в другой стране, она хотела отправить ему денег на подарок, но Рома отказался со словами: «Мне уже неприлично брать деньги у тебя или у мамы, теперь я должен о вас заботиться». После этого бабушка сказала его маме, своей дочери: «Теперь я вижу, что он вырос. Со мной разговаривал не мальчик, а мужчина!»

3. Еще один пример с тренинга. В качестве проблемы Татьяна обозначила то, что не может определиться – уходить ей с текущей работы или нет. Проблема появилась, когда пришла новая начальница, с которой у Тани не складывались отношения. Мы прямо на тренинге разыграли несколько вариантов диалогов, которые регулярно происходили между начальницей и подчиненной, также оказалось, что наша героиня играет в игру «это не я» и «меня здесь нет». Вместо реакции Таня выбирает оцепенение. После тренинга Татьяна написала начальнице письмо по электронной почте – та была в отпуске, а возможности сдерживаться уже физически не было – и высказала все, от обиды, боли и раздражения до раскаяния, уважения и благодарности. После отправки письма Тане физически стало легче. Начальница ответила с удивлением и благодарностью, что ей тоже не хватало такой искренности, они договорились встретиться после своих двух отпусков и поговорить. Острота вопроса у Татьяны спала. Первым побочным эффектом стало то, что у Татьяны сняли диагноз «анемия» (показатели были в 2–3 раза ниже нормы). Затем наша героиня полностью пересмотрела отношение к своей работе – ведь теперь над ней уже не висела дамокловым мечом проблема взаимоотношений с начальницей – и осталась, теперь работает с удовольствием и, более того, регулярно получает денежные бонусы.

4. Светлана обратилась с такой проблемой: у нее на груди много лет постоянно была сильная сыпь, буквально все было покрыто прыщами. Во время тренинга ее вдруг осенило! Когда-то давно брат посмеялся над ее худобой и маленькой грудью и сказал про нее: «Доска и два соска». Девушка почувствовала очень сильную обиду и раздражение на брата, но промолчала. С тех пор на груди появились прыщи. К концу тренинга кожа на груди стала чистой.

5. Приведу пример повторяющихся проблем. Катерина обозначила как проблему травму колена. Первый раз она получила травму колена во время выступления (Катя – танцовщица) 20 июля 2015 года, второй раз – 20 января 2016 года. Оба раза травмы очень серьезные и болезненные. Стали раскручивать ситуацию. Оказывается, что Катерина встречается с женатым мужчиной, и оба раза накануне травмы они ссорились. В начале нашего разговора Катя сказала, что ее все полностью устраивает, но потом оказалось, что она хочет нормальных отношений и врет этому мужчине, что все хорошо, хотя на самом деле все совсем не хорошо. Помните, в предыдущей главе мы говорили о том, что неуважительное поведение с мужчинами обязательно приводит к материальным потерям? Перед каждой травмой Катя теряла деньги, один раз у нее сломался сотовый телефон. Поскольку менее травматичных знаков наша героиня не замечала, тело таким болезненным способом – через повторяющуюся травму колена – показало ей, что она идет не туда. Решением стал откровенный разговор с мужчиной, разрыв с ним отношений, а также письмо жене любовника – после написания Катя его сожгла, поскольку в данном случае оно нужно не для того, чтобы открыть глаза жене, а для того, чтобы девушка могла выразить свой негатив.

6. Как я и говорил, проще всего по такой системе разбирать различные диагнозы. Однажды на тренинг в кресле-каталке привезли девушку с диагнозом «рассеянный склероз», она уже ни стоять, ни сидеть практически не могла. Мы начали с ней общаться, и в процессе выяснилось, что приблизительно полгода назад она – доказывая маме, что она не дура и что у нее есть мозги, – устроилась работать в юридическую контору. Она в коллективе оказалась единственной девушкой на десять мужчин. И попыталась быть с ними на равных: начала умничать и выпячивать свое «я». Мужчины такую женщину-«якалку» всегда воспринимают со смехом, поэтому коллеги начали над ней издеваться: понятно, как ты попала на эту престижную должность, не благодаря

мозгам, а благодаря внешним данным и т. д. Она внутри очень сильно обижалась на них, злилась, ненавидела, но вида не показывала – внешне была мужик мужиком, сильнее всех. Но только не внутри. Как и все мы, внутри она хрупкая и ранимая. Внутренняя борьба с этими мужчинами довела ее до развития рассеянного склероза. С помощью своей болезни она моментально объяснила маме, почему она не дошла до финальной цели. Мужчины теперь в ее адрес боялись пошутить – над больными не шутят. Первое, на что я ей указал, это неискренность перед мамой и перед бывшим мужем, которому она тоже постоянно доказывала, что у нее в голове не опилки, а мозги. Она доказывала, а внутри плакала, злилась, ненавидела. И после того, как она у бывшего мужа попросила прощения за то, что вышла за него замуж не по любви, а чтобы доказать маме свою состоятельность и что характер у нее не такой уж плохой, и у коллег по работе за то, что ненавидела их, а внешне улыбалась и делала вид, что все хорошо, – все изменилось. Через два месяца с нее все диагнозы сняли. Ее материальное положение стало стремительно улучшаться, она встретила мужчину своей мечты и вышла за него замуж.

Очень хорошо видно, как работает система, на примере аллергии и астмы. Знаю десятки таких случаев: молодой человек страдает от астмы все детство и юность. После выпуска из вуза уезжает от родителей в другой город, и астма (или аллергия) проходит. Но стоит приехать в гости к родителям, как опять появляются симптомы астмы. Дело в том, что и астма, и аллергия – это следствие накопленного раздражения. Когда раздражитель находится рядом – появляются симптомы, когда раздражитель на расстоянии – симптомы уходят. Но окончательно исцелиться можно только с помощью покаяния.

Самое сложное в этой системе – поверить, что все действительно так просто и что все проблемы образуются по одному и тому же сценарию. Есть определенный человек, раздражитель, он вызывает в нас определенную реакцию – чувства, если мы свою реакцию, свои чувства проживаем, выражаем, то на полученной энергии движемся вперед, эволюционируем. Если мы эти чувства замалчиваем, зажевываем, то получаем проблемы.

Почему получается так, что алгоритм один и тот же, а проблемы разные – разные заболевания, у кого-то ударяет по финансам, у кого-то по детям, у кого-то по отношениям?

У каждого из нас есть своя «ахиллесова пята» – что-то такое в жизни, на чем мы особенно заиклены. И когда мы становимся неискренними,

когда мы начинаем играть не свои роли, ударяет нас как раз по тому, что является для нас самым ценным. Если женщина заиклена на своем муже, то он изменяет или уходит, если на детях – они начинают болеть. Мужчины, заикленные на карьере и деньгах, «болеют» бедностью, отсутствием продвижения по карьерной лестнице.

Но решаются все эти проблемы одинаково – через покаяние. Нужно взять на себя ответственность за свои чувства, за свои роли, раздать долги.

На нашем сайте *alhimik108.com* есть отдельное видео, посвященное этой системе, оно так и называется: «Универсальная система решения проблем». Посмотрите его, пожалуйста, оно вам поможет разобраться, как работать с этим алгоритмом.

И очень важно понять, что во время практики покаяния мы отдаем накопленные долги – то есть те чувства, которые держали в себе какое-то время. Но также нужно играть свои роли постоянно. Поэтому закончить эту главу я хочу письмом Светланы Ткачевой, которое она прислала после тренинга, посвященного этой системе решения проблем.

«Я была на тренинге «Назад в будущее» и унесла рецепт решения вопросов, о котором и раньше слышала в лекциях по интернету, но применяла его в действии впервые. Вот мои результаты. На тренинге у меня болело горло. Но я даже не вспомнила об этом, там я была увлечена решением тех самых четырехсоткилограммовых проблем, и конечно, там они и остались, слишком серьезными оказались для «чайника». Дома на следующее утро горло дало о себе знать снова. И я повторила попытку от начала до конца. Это не составило труда, ведь болячка была свеженькой и закапываться в недра памяти не пришлось. Я была счастлива заметить эффект, еще не закончив процесса. Весь день в глубине себя я ликовала от своей маленькой победы.

Но каково же было мое удивление, когда вечером ко мне вернулась моя боль. Я ломала голову, в чем моя ошибка? Что не так сделала, о чем забыла? Еще раз перечитав ошибки, часто встречающиеся на пути, о которых говорили на тренинге, ни в одной из них я не нашла себя. Ночью пришел ответ. Письма-прощения (да и любые писанки) – это не таблетка, снимающая симптом. Это не единовременная работа, которая совершается усилием воли, потому что перед моей ослиной мордой появилась морковка в виде выгоды от решения проблемы. Это практика. Я поняла, что боль вернулась ко мне, потому что мои мысли и мое отношение к Главному действующему лицу моей ситуации съехало на старые рельсы. Я мыслю по привычке, двигаясь по старой лыжне, и даже не отслеживаю этого, просто слушаю заезженную зудящую пластинку

внутреннего критика... Тогда я достала написанные накануне письма и стала их просто перечитывать. Я почувствовала, что они для меня уже не исповедь, а скорее молитва, настрой, мантра – кому что ближе. Это теперь регулярная практика, и этот костыль мне нужен, пока я не научусь думать по-новому. После прочтения боль утихла, а сердце наполнилось. И это было мое открытие, мой результат».

Основные ошибки при совершении практики

У всех ли работает предложенная методика? Да, но при условии, что они не совершают ошибки, которые делает получение желаемых результатов невозможным.

Вот самые распространенные из них:

1. Недостаток веры в то, что все это работает. Обычно происходит от того, что человек упускает какую-то важную деталь и в его рассуждения закрадывается ошибка, он не полностью видит причинно-следственную связь. Тогда он совершает несколько попыток применить технику, не получает результата и решает, что техника не работает.

В такой ситуации нужно еще раз пересмотреть логику своих размышлений, сверить ее с тем, что написано в книге. Можно написать мне или моей помощнице, мы поможем разобраться. Потому что техника проверена на тысячах судеб, сбоев не было.

2. Избыточная привязанность к своему желанию. Бывает, что мы настолько сконцентрированы на том, чем хотим обладать (деньги, здоровье, какие-то карьерные достижения, замужество, секс), что просто не способны замечать то, что происходит вокруг. Поскольку основа техники – способность чувствовать и переживать то, что с нами происходит прямо сейчас, в настоящем моменте, то это критическая ошибка.

Нет ничего плохо в том, чтобы иметь желания, даже у святых есть желание, правда, одно – слиться с Богом. Но наши желания подталкивают нас к действиям. Плохо – когда мы можем думать только о том, как получить желаемое.

Раньше я в основном практиковал как хиромант, но затем понял, как работают алгоритмы судьбы и как можно ее трансформировать, и поэтому практически перестал смотреть руки – зачем, если стоит человеку изменить свое мышление, поведение, привычки, как изменится и рисунок на ладонях? Зачем человека программировать на определенный сценарий? Но до сих пор моим помощницам часто звонят люди, которые настаивают на том, чтобы я посмотрел руки. На вопрос: «А вам что важнее – чтобы Дима руки посмотрел или решить вашу проблему?» – отвечают: «Конечно,

решить проблему, но при этом чтобы обязательно руки посмотрел!» Пока сам человек не переведет фокус внимания, помочь ему невозможно.

3. Лень. «Все знаю, но делать ничего не буду». Человек обладает всеми знаниями, необходимыми, чтобы выйти из проблемных ситуаций и начать совершенно новую жизнь, но ничего не делает. С сожалением наблюдаю за людьми, которые приходят на все лекции, посещают тренинг за тренингом – потому что нравится атмосфера, потому что интересно наблюдать за человеческими судьбами, но ничего не делают, чтобы изменить собственную жизнь. Обычно лень побеждается только обстоятельствами такой силы, что они вынуждают человека что-то предпринять, изменить, иначе – игра заканчивается.

4. Я называю этот пункт не очень приятным словом – глупость. Это не про уровень интеллектуального развития и не про эрудицию, это про то, что человек вобрал в себя столько разных знаний, столько прочитал умных книжек, что больше уже ничего не способен воспринять. Поэтому новые знания кажутся ему бессмысленными, неправильными, нелогичными.

Пример такой «глупости» часто встречается у психологов, врачей, учителей – у них настолько сильна уверенность в том, что именно их концепция является единственной, абсолютно правильной, что любая другая не проникает в их сознание.

Второй пример «глупости». Сейчас часто можно встретить в тусовках людей, увлекающихся эзотерикой и разными «духовными практиками». «Две недели ходил на лекции по адвайте – не мое. Тантру тоже пробовал, ничего так, но прокачка чакр понравилась больше. К Троцкому тоже ходил, но он пару раз матом ругнулся – слишком низкие вибрации для меня». Такие «практики» переходят от одного направления к другому, хватают по верхам, в итоге у них создается ощущение, что они уже все знают, все понимают, но по факту они ни во что не погружены.

Подобная глупость лечится только одним способом – поклонением. Нужно выбрать какое-то одно направление и следовать только ему. Или даже выбрать какую-то одну форму – чтение определенной мантры или молитвы, какие-то телесные техники – и практиковать каждый день. Тогда через какое-то время (но не через две недели, и даже не через пару месяцев) у вас откроется новое понимание и чувство.

Но признать в себе эту глупость сложно, потому что накопленные знания создают иллюзию «я все знаю и могу все понять». Буквально за два дня до того момента, как я пишу эти строки, у нас был тренинг. И одна девушка потом написала, что уже пару лет перед каждым тренингом (она ходит на разные) у нее начинается специфическая реакция в теле:

поднимается температура, болит каждая клеточка, ломит каждую косточку, но она преодолевает себя и идет. На тренинге у нее началась сначала сильная мигрень, потом было ощущение, что мозг буквально сейчас разорвет черепную коробку изнутри – но она продолжала терпеть.

Это наглядная иллюстрация того, как тело пытается своему хозяину сообщить важную информацию и как мы его не слышим. Пожалуйста, обращайте внимание на свое тело – оно всегда вам первым подскажет, если вы идете куда-то не туда.

Эпилог

Очень надеюсь, что инструменты, которые я дал в этой книге, помогут вам построить счастливую жизнь, в которой не будет страхов, нужды, болезней и одиночества.

На самом деле, всю книгу можно свести всего к нескольким предложениям. Самое главное – это взять на себя ответственность за то, что с вами происходит, не искать виноватых. Второе – поверить, что и появление проблем, и успех зависят только от одного – от нашей реакции на поступки и слова окружающих нас людей. Да, так получилось, что на определенные ситуации мы реагируем негативно – обижаемся, раздражаемся, можем даже начать ненавидеть, грустим и печалимся. И ничего страшного в этом нет – эти чувства тоже созданы Богом, как и благодарность, вдохновение, предвкушение, экстаз и любовь. Нужно научиться проживать и выражать эти чувства, состояния – проще говоря, стать искренним человеком.

Да, общество и воспитание говорят нам, что надо быть «приличным», не обижать других, не задевать их чувств. Но в итоге, надев свои личины, мы похожи на людей в скафандрах – кто там, в этом скафандре, и не разглядишь. Я призываю снять скафандры неискренности, придуманных образов, не бояться обнажить себя настоящих – потому что только с этого момента начинается настоящая жизнь.

Постоянно вижу, как люди начинают практиковать и сразу получают какие-то результаты – я это называю авансом. Вы, может быть, что-то делаете не совсем правильно, но Творец поощряет само намерение, движение в сторону искренности и открытости. А затем все как будто замирает – делаешь-делаешь, а результата нет. Это что-то вроде проверки на прочность, проверка твердости вашего намерения жить по-новому. И если вы не отступаете, то тогда уже видите настоящие результаты и серьезные изменения. Главное – практиковать, постоянно делать и верить, что результат будет.

На своем примере могу сказать, что какие-то вещи получаются практически моментально, на другие ушло несколько лет. Но это того стоит. И главное – помните, что выход есть из любой ситуации! Главное – ваша готовность его найти.

От всей души желаю вам счастья и позитивных трансформаций!

И большая просьба – не стесняйтесь обращаться за помощью. На нашем сайте alhimik108.com вы найдете все координаты и ссылки на

наши группы в соцсетях, где общаются те, кто уже практикует и получает результаты.

Приложение

Таблица «Чувства»

гнев	страх	грусть
бешенство	ужас	горечь
ярость	отчаяние	тоска
ненависть	испуг	скорбь
истерия	оцепенение	лень
злость	подозрение	жалость
раздражение	тревога	отрешенность
презрение	ошарашенность	отчаяние
негодование	беспокойство	беспомощность
обида	боязнь	душевная боль
зависть	унижение	безнадежность
уязвленность	замешательство	отчужденность
досада	растерянность	разочарование
отвращение	вина	потрясение
	стыд	
неприязнь	сомнение	сожаление
возмущение	застенчивость	скука
	опасение	безысходность
	смущение	печаль
	сломленность	загнанность
	подвох	
	надменность	
	ошеломленность	

радость	любовь
счастье	нежность
восторг	теплота
ликование	сочувствие
приподнятость	блаженство
оживление	доверие
умиротворение	безопасность
увлечение	благодарность
интерес	спокойствие
забота	симпатия
ожидание	идентичность
возбуждение	гордость
предвкушение	восхищение
надежда	уважение
любопытство	самоценность
освобождение	влюбленность
принятие	любовь к себе
нетерпение	очарованность
вера	смирение
изумление	искренность
	дружелюбие
	доброта
	взаимовыручка