

Сергей
Слободчиков

СВОЮ СУДЬБУ
МЫ ДЕЛАЕМ
САМИ!

ТАНЦЫ

На

граблях



ЗАКОНЫ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И
АЛГОРИТМ
РЕШЕНИЯ
любых проблем

Каждый прочитавший книгу станет осознанным творцом собственной реальности. Вы поймете, что ЛЮБУЮ жизненную ситуацию мы создаём себе сами! Возьмите ответственность за всё происходящее с вами на себя, изучите Вечные Законы Мироздания, научитесь строить межличностные отношения, разрешите себе быть счастливыми — и та энергия, что вы тратили на борьбу и отрицание, направится на созидание.

Вы заметите, как в вашей жизни начнут происходить удивительные перемены, несущие Радость, Здоровье и Любовь! Мир изменится в лучшую сторону, все недуги и болезненные ситуации уйдут из вашей жизни, неразрешимые проблемы легко решатся, и вы сможете научиться быть счастливыми.

Сергей Слободчиков

**ТАНЦЫ НА ГРАБЛЯХ. СВОЮ СУДЬБУ МЫ
ДЕЛАЕМ САМИ!**

**ЗАКОНЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И
АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ**

Зачем русским бумеранг?! У них грабли есть!

Из юбилейной встречи команд «КВН»

Кому-то книга может показаться сложной для восприятия, тогда спокойно отложите её в сторону или подарите тому, кому она будет интересна. В Ведах написано: не искушай непосвящённых глубиной знаний. А кому-то книга может показаться примитивной. И одна и другая позиция правильна для определённого уровня развития разных людей. Самое главное, нужно чётко понимать, что сравнивать эти уровни нельзя. Это всё равно что сравнивать уровень развития первоклассника с уровнем выпускника школы. Каждому своё! Что касается книги, то любой товар обязательно найдёт своего покупателя. А о том, понравилась вам книга или нет, можно рассуждать только тогда, когда вы всю её прочитаете.

Вряд ли на Земле есть человек, который, находясь в здравом уме и адекватно рассуждая, не стремился бы к счастью. Каждая человеческая душа приходит на Землю только для того, чтобы научиться счастью и любви. Мы действительно рождены быть счастливыми.

Как же так получается, что многие люди живут в бедности, иногда доходящей до нищеты? Как же так получается, что люди тяжело страдают от смертельных заболеваний, различных зависимостей? Страдают от голода, от унижений со стороны других «счастливых» людей? Как же так получается, что люди поднимают руку друг на друга и, мало того, убивают друг друга? В чём смысл? Что нам нужно понять из таких уроков? Автор выражает надежду, что ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте в книге. Вы поймёте, что каждый человек сам(!) сочиняет свою жизнь. Сам пишет сценарий, сам привлекает остальных «актёров», сам является режиссёром-постановщиком, сам оплачивает постановку фильма о себе. Сам смотрит этот фильм, сам рыдает и смеётся над происходящим. А также сам выступает в роли киноcritика. Если «замахнуться на Вильяма нашего Шекспира», то можно вспомнить знаменитую шекспировскую фразу: «Вся жизнь игра, а люди в ней актёры!»

Так почему же эта игра по большей части — трагедия или драма? Я пришёл к такому выводу: у очень многих людей существует жёсткий запрет себе на счастье! И, создавая самые разнообразные конфликтные и болезненные ситуации, человек учится понимать, что счастье всегда было с ним рядом! Мы просто не хотели видеть это, не хотели понимать, что Бог внутри каждого человека. Осознать всё это поможет тщательное, подробное изучение законов межличностного общения. Всего несколько законов, а какие перспективы! Знание законов, надеемся, поможет читателям приблизиться к пониманию счастья.

Книга, которую вы держите в руках, — это своеобразное подведение итогов многолетней практики. Автором была проделана достаточно большая работа — врачебная деятельность в официальной медицине, изучение психологии отношений, долгие поиски собственного пути для помощи нуждающимся в ней людям. Проведено большое количество индивидуальных консультаций и семинаров. В результате накоплен огромный теоретический и практический материал, осмысливал который автор уже на страницах своих ранее изданных книг. Какие-то моменты читателям могут показаться знакомыми. Вполне осознанно было принято решение использовать определённые повторы для того, чтобы читатели сами научились анализировать свою жизнь, а не бегали в ужасе по специалистам с просьбой, например, погрузить их в гипноз, чтобы вытащить из подсознания все причины проблем, перекидывая тем самым ответственность на других. А начнём мы с того, что более подробно рассмотрим законы, по

которым строим не только отношения с другими людьми — с половинками пары, с родителями, с детьми, производственные отношения, а также отношения с собственным телом. Как говорится, незнание законов не освобождает от ответственности.

Попытки разобраться с этими Вечными Законами Мироздания предпринимались уже не раз, в том числе и автором этой книги. Появилась твёрдая уверенность, что будет целесообразно вернуться вновь к этой теме вот по каким причинам:

1. Это очень интересно — анализировать любую ситуацию с позиции собственной ответственности. Понимать, что любую ситуацию каждый создаёт себе сам. Абсолютно любую! Сам, с помощью добрых и отзывчивых вра... Чуть не оговорился! Друзей, разумеется. Законы позволят увидеть, как окружающие нас отражают, чтобы научить безусловной любви к ним и к себе.

2. Чем больше говорю об этих законах, пишу о них, тем глубже сам понимаю весь грандиозный смысл, заложенный в них древними мудрецами, которые открыли эти Законы и подарили их человечеству. В качестве примера здесь можно вспомнить «великого и могучего» Гермеса Трисмегиста с его «Изумрудными скрижалями».

3. Действительно, незнание законов не освобождает от ответственности. А знание существенно повышает и ответственность, и осознанность, что приводит к повышению вибраций человеческого ума и к осмыслению своего предназначения, своей роли в жизни всей Планеты.

4. Изучение законов позволяет понять, каким образом человек создаёт себе болезни и болезненные ситуации. Понять, что болезнь и есть лекарство от внутреннего конфликта, и найти способ этот конфликт разрешить.

5. Есть такая категория людей, которые и читали наши книги, и в семинарах наших участвовали. Вроде и принимают они учение о законах. Но либо их до конца не понимают, либо не используют эти знания в своей повседневной жизни и продолжают наступать на те же самые грабли. Да что там наступать? Танцевать на них! Даже грабли для этого приобретаются новые и новые: более надёжные и качественные. Правда, не выдерживают грабли долго — ломаются о крепкие лбы.

А также в этой книге будет подробно разобрана структура гордыни. Так сказать, анатомия любимого Змея Гордыныча, образ которого позаимствован из русских народных сказок. Там Змей Горыныч был, как вы помните, с тремя головами. А наш Змей Гордыныч имеет голов намного больше, и головы эти отображают порочные черты человеческой природы. Исходя из всего вышесказанного, я пришел к следующим выводам:

- 1) Гордыныч живёт в каждом человеке.
- 2) Структура Гордыни у всех одна и та же.
- 3) Борьбсья, уничтожать, сопротивляться, убить в себе гордыню НЕВОЗМОЖНО!
- 4) Потому что не получится. Не получится в себе ничего отвергнуть!
- 5) Потому что это пустая трата времени.
- 6) С Гордынычем полезно подружиться, нужно научиться взаимодействию с ним. Ту энергию, которую мы тратили на борьбу и отрицание, теперь давайте направим на созидание новых привычек, а старые оставим спокойно жить в нашем прошлом. И только тогда все болезни и болезненные ситуации сами уйдут из нашей жизни. И только тогда мы научимся понимать и принимать гордыню в другом человеке. Его Змея Гордыныча.

Только после этого мы сможем научиться счастью.

Буду заранее благодарен читателям за обратную связь и особенно признателен за все критические замечания, которые учат яснее доносить свои мысли, так как кто ясно мыслит, тот ясно излагает. Поэтому и было решено начать книгу с более глубокой проработки Законов

Вселенной, объясняющих все хитросплетения человеческих отношений.

Мы забыли или не понимаем, что мы не есть только тело. В абсолютно каждом из нас живёт Вечная Душа, древняя и всегда юная. Периодически каждый человек задаёт себе вопросы типа: «Зачем я здесь? Каково моё предназначение? В чём смысл моей жизни? Как жить правильно? Как стать счастливым? И что же это такое — счастье?» Чтобы каждому из нас пришёл ответ на эти извечные вопросы, прежде всего необходимо уяснить значимость жизни каждого человека, свою собственную ценность. Если мы утверждаем собственную никчёмность, если мы убеждаем себя и других в своей ничтожности, малозначимости, то мы отрезаем себе доступ к наследию, которое нам принадлежит по праву рождения в этом теле в этом физическом мире. Если мы себя не ценим, то лишаем себя врождённой способности к радости осознания себя в окружающем мире и мира в себе. Мы созданы по образу Всевышнего. Сотворяя свою собственную жизнь, так же как Он сотворил Вселенную, мы помогаем Богу познать себя через каждого из нас. Не как-нибудь!

Цели и задачи этой книги таковы: научить читателей пользоваться древними Законами Вселенной, чтобы каждый, прочитавший её, стал осознанным творцом собственной реальности. Для Бога важна каждая жизнь, каждая душа и бесценный опыт любого человека. Разрешите себе быть счастливыми! Только и всего! Это самое первое, что нужно сделать. И второе: необходимы твёрдые знания того, как работают эти Вечные Законы. Ну и, конечно, сознательное применение их при планировании жизни, реализация собственных намерений.

Небольшое примечание: в этой книге слова с приставкой «без» специально и осознанно написаны с буквой «з» так, как они писались до советских реформ русского языка. Эта «прихоть» объясняется не желанием «плодить» многочисленных бесов, которые «вылазят» из таких слов, как бес-полезный, бес-подобный, бес-таланный, бес-породный, бес-хозный, и т. д. Именно после реформы языка «бесы» расплодились и в лексиконе, и в реалиях общественной жизни. Вы уже представили образы, стоящие за этими словами? Как вы яхту назовёте. так на ней и напишите! Так она и поплывёт. По азбучной грамоте буквы — «И», «К», «Л», «М», «Н», «О», «П» так следует читать: И КАКО ЛЮДИ МЫСЛЯТЕ НАШ ОН ПОКОЙ. Что и означает: как вы люди мыслите, таким и будет ваш мир (покой) внутренний и внешний. Об этом я писал в своих предыдущих работах. А о тонких механизмах превращения мысли в конкретные дела, вы сможете прочитать на страницах этой книги.

Закон сотворения

Определение этого закона таково: Я САМ СО-ТВОРЯЮ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ.

В этом Мире нет ничего случайного. Абсолютно всё закономерно. Только нам, точнее — большинству людей, просто не дано видеть все эти закономерности. Ведь сказано: «Неисповедимы пути Господни!» Нам не дано знать, как жили и чем занимались близкие нам люди в предыдущих воплощениях. Не дано помнить и свои собственные прошлые жизни. Но у каждого человека, по самому факту рождения в этом человеческом теле, есть возможность познать своё божественное начало.

Я не зря сказал про рождение души в человеческом теле. Мне представляется, что задолго до рождения душа выбирает свой собственный способ прохождения уроков: в каком теле родиться, в какой семье, в какое время, с каким грузом родовых программ. Сам факт рождения души именно в человеческом теле предполагает только для человека свойственное сознание, определённый круг кармических завязок с живущими ныне и с прошлыми своими воплощениями. Но давайте разбираться постепенно и по порядку.

Итак, по праву рождения мы обладаем невообразимыми возможностями созидания. Созидания собственной жизни. Мы действительно «сделаны» по образу и подобию Бога.

И точно так, как Всевышний сотворил Миры и Галактики и жизнь на них, точно так же каждый человек созидает, сотворяет свою собственную Реальность.

Возникают вопросы: «А как же это происходит? Каким образом? Как мы притягиваем других людей? И как получается, что этот человек начинает нас отражать своим поведением?»

Конечно же это происходит потому, что материализуются наши мысли. Мысли, выраженные словами. Словами, которыми мы сначала продумываем-проговариваем эту мысль про себя. Потом, если мысль нам кажется интересной, мы её озвучиваем. Ведь вслух мы произносим не все мысли, приходящие в голову. Если мысль нас продолжает занимать, мы повторяем её снова и снова. Затем или параллельно с этим произнесённые слова мы окрашиваем эмоциями. И вот, наша мысль уже заиграла, засверкала всеми красками. А если к этой эмоциональной окраске добавить физические действия, то не за горами будет и результат наших усилий. Тут как тут обратная связь от окружающих людей. И так во всём. И у всех.

В этом Мире всё есть Звук. Всё звучит, всё вибрирует на своих собственных частотах, чаще не слышных для человеческого уха. И точно так же звучат-вибрируют наши мысли. Эти вибрации передаются мириадам клеток нашего организма, настраивая их на соответствующий тон. И то, какие мысли чаще посещают человека, такие вибрации преобладают в его мозге и во всём теле. Вплоть до того, что ясновидящие уверяют, что разные мысли по-разному пахнут. Им свыше дан такой талант: они могут тонко и остро чувствовать вибрации мысли других людей, в том числе через обоняние и слух. Этот феномен можно объяснить так: имея определённый образ мыслей в голове, ясновидящий автоматически настраивает свой организм на восприятие соответствующих мыслей через запахи. В принципе, такие способности есть в той или иной степени у каждого человека. Просто у некоторых эти качества развиты ярко с самого рождения. Остальные люди могут развить такие качества путём тренировки. Тренировать свои чувства можно точно так же, как спортсмен тренирует свои мышцы или двигательные реакции.

А что же влияет на наши мысли, эмоции и поступки? Почему у одних людей мысли светлые, радостные? А у других есть привычка осуждать окружающих, сразу видеть негатив в любых ситуациях? Даже есть категория людей, которые практически каждую фразу начинают с

отрицания: «Нет, я думаю по-другому!», «Нет, я не согласен!», «Нет, но...». Я даже слышал об одном человеке, который свою жену так и величал: «Мадам «Нет!»».

Кстати, уважаемый читатель, обратите внимание на свою собственную речь. Не спешите сразу отрицать что-то новое, отличное от вашего мнения. Ведь любая мысль имеет право на существование. А вдруг там есть рациональное зерно?!

В связи с этим предлагаю иногда выполнять такое упражнение:

В течение дня, общаясь с близкими, родственниками, коллегами или просто незнакомыми людьми, отследите те ситуации, когда вы хотите или привыкли говорить слово «нет». И в тот момент, когда вы будете готовы сказать «нет», возьмите и сделайте наоборот — скажите: «Да». Естественно, в пределах разумного, в тех случаях, когда вы заведомо не навредите никому.

Отследите те эмоции и чувства, которые у вас могут возникнуть в первые секунды. Как вы себя чувствуете? Легко ли сказать «да», если вместо этого хочется сказать «нет»? Как изменилась ситуация после вашего согласия? Стали ваши взаимоотношения более позитивными?

Сталкиваясь с одними и теми же ситуациями, люди по-разному реагируют на эти ситуации, потому что проходят разные уроки. Вернее, о разных уровнях прохождения

одного и того же урока каждым человеком. Каждый из нас пришел на Землю только для того, чтобы научиться ЛЮБВИ. К себе и другим. И у каждого человека на Земле свой собственный уникальный способ прохождения этого Урока. И ничей способ не хуже и не лучше. Каждый сам строит свою Реальность и сам идёт по своему Пути. А вывод можно сделать отсюда такой: НИКТО НЕ ВПРАВЕ ОСУЖДАТЬ ДРУГОГО!

В осуждении нет никакого смысла ещё и потому, что каждый человек живёт в своей собственной реальности, которую сам же создал своими мыслями. Я САМ СОТВОРЯЮ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ! Так же как любой человек на Земле. Поэтому каждое, даже самое маленькое, незначительное событие, со мной произошедшее, создано лично мною в моём Мире. Да, это событие может присутствовать в Реальностях тех людей, которые о нём могут знать — видеть, слышать и чувствовать. Получается, что это событие создаётся и другими людьми тоже. ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ — ЭТО КОЛЛЕКТИВНОЕ ТВОРЧЕСТВО.

Соответственно, возникает вопрос: как же мы обычно относимся к тем, кто «помогает» нам проходить наш путь, решать наши задачи?! В лучшем случае нейтрально. А чаще всего осуждаем и обижаемся. Это происходит из-за непонимания своего предназначения, а также смысла той роли, которую играют наши родные и близкие, не очень родные и не очень близкие.

Осознать это можно на следующем примере: существует такое понятие — клеточный разум. Клетки нашего тела, как и всё живое на Земле, хотят ЛЮБВИ, и если человек не любит себя в чём-то, тогда клетки определённых органов ЛЮБВИ недополучают, и развивается заболевание. Так же как мы любим (должны любить) клетки нашего организма, мы должны принимать людей нас окружающих. Хотя бы за то, что они участвуют в нашей жизни. Может, не любить (вот так сразу взять и полюбить — это далеко не просто), хотя бы научиться принимать. А приятие и означает осознание того, какую роль этот человек играет в нашей жизни.

Наши органы и клетки, их составляющие, выполняют определённые функции в жизни нашего тела. Так и окружающие нас люди, помимо того что проживают свою собственную жизнь и проходят свои уроки, играют огромную роль в нашей жизни, выполняя для нас самые разнообразные функции.

Давайте рассмотрим механизм материализации мысли. Как же наши мысли, выраженные словами и окрашенные эмоциями, подтверждённые поступками, становятся реальностью? Чем больше человек мыслит определёнными категориями, чем больше он настраивается на определённые вибрации, тем больше накапливается соответствующей информации в клетках и

органах. И таким образом подтверждается древний принцип, описанный в Аюрведе: **ЛЮБАЯ МЫСЛЬ, ЛЮБАЯ ЭМОЦИЯ — ЭТО СЛОЖНАЯ БИОХИМИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ, ПРОИСХОДЯЩАЯ В ОРГАНИЗМЕ.** В ответ на идеи, возникающие в голове, в ответ на эмоциональные переживания, которые испытывает любой человек, в железах внутренней секреции происходит усиление выработки одних гормонов и гормоноподобных веществ и угнетение других. Чем ярче событие и последующая эмоциональная реакция на это событие, тем больший гормональный выплеск наблюдается в организме. Если же это эмоциональное состояние длится долго и если при этом сильно перегрузить или недогрузить органы чувств (как то, так и другое вредно), это приводит к стрессу, а в самом худшем случае к болезни.

В итоге человек доходит до состояния, когда количественные биохимические изменения переходят в качественные. И тогда с нами происходит то, чего мы боялись, либо то, о чем мы мечтали. В данном случае для Высших сил нет большой разницы, в чём нам помогать, — реализовывать наши «страшные» запросы или мечты о прекрасной жизни. Воображаю, как ангелы-хранители рассуждают: «Раз ты только об этом и думаешь, значит «это» тебе срочно необходимо! Значит, нужно помочь уважаемому человеку. Вот получите, распишитесь в приёме соответствующей ситуации. Как говорится, за что боролись.»

Таким образом, принцип Созидания сочетается с древним законом Кармы — законом причинно-следственных отношений. Само слово «Карма» в переводе с санскрита означает «деятельность, действие, работа, поступок, дело». А звучит закон Кармы так: **НАСТОЯЩЕЕ — ЭТО СЛЕДСТВИЕ ПРОШЛОГО И ПРИЧИНА ДЛЯ БУДУЩЕГО.**

Слова, эмоции, действия, события настоящего момента сформированы прошлыми событиями, а сегодняшний момент формирует будущее. Если человек практически всё время о чём-то думает, он рано или поздно это получит.

По этому поводу есть образное высказывание Дипака Чопры: «Причина скрывает в себе следствие, а следствие — это раскрывшаяся причина. Причина подобна семени, в котором скрыто ещё не проявившееся дерево. Дерево — это проявленное качество семени. Таки здоровье — это следствие здорового образа мыслей и жизни и здоровых привычек, а болезнь — это дерево, растущее из нездоровых привычек.

О Человек! Ты, в землю семечко лимона посадив, напрасно манго ждёшь, когда приходит время урожая. А манго косточку зарыв, ты не получишь никогда лимонов. И если сеешь зло вокруг, добра в ответ ты не дождёшься. Когда ж добро творишь, то зла тебе не сделает никто. Плодов природу испокон веков посаженные семена определяют».

Закон Кармы (причинно-следственных отношений) очень наглядно и, я бы сказал, изящно демонстрирует буква «Ж», которая по азбучной грамоте и означает — **ЖИВИТЕ.** А жизнь, помимо всего прочего, и является постоянным переходом из прошлого в настоящее и из настоящего в будущее.

Точка пересечения всех ножек буквы, её центр, — это **НАСТОЯЩЕЕ.** **НАСТОЯЩЕЕ** символизирует ствол дерева. **НАСТОЯЩЕЕ** корнями уходит в **ПРОШЛОЕ.** И из **НАСТОЯЩЕГО** растут ветви и плоды **БУДУЩЕГО.** Три верхние ножки буквы «Ж» символизируют многовариантность будущего, а нижние ножки — многовариантность прошлого. С многовариантностью будущего вроде всё понятно — в каждый момент времени каждый человек стоит перед выбором: «Что сделать? Куда пойти?» И что бы человек ни сделал, его выбор пути предопределяет и соответствующие последствия в будущем. Таким образом, мы в настоящем «делаем» своё будущее. Каждым своим выбором.

А нижние ножки буквы «Ж» символизируют и многовариантность прошлого как выбор отношения в настоящем моменте к событиям прошлого. Сами события в прошлом остаются неизменными, но в настоящем можно изменить отношение к этим событиям. Например, если

мы продолжаем обижаться на родителей за какие-то нам неприятные происшествия, случившиеся в нашем детстве, тогда негармоничные отношения с родителями будут продолжаться и дальше. А если в настоящем мы изменим отношение к тем давним фактам и перестанем их считать негативными, а начнём думать о них как об уроках, а обидчиков поблагодарим за вместе созданные события, тогда наши взаимоотношения в настоящем будут заметно улучшаться.

А ещё буква «Ж» очень напоминает и по форме, и по содержанию песочные часы. Соединение ножек в центре буквы символизирует точку настоящего момента, которая в жизни каждого человека, передвигаясь по вертикальной линии, знаменует течение жизни

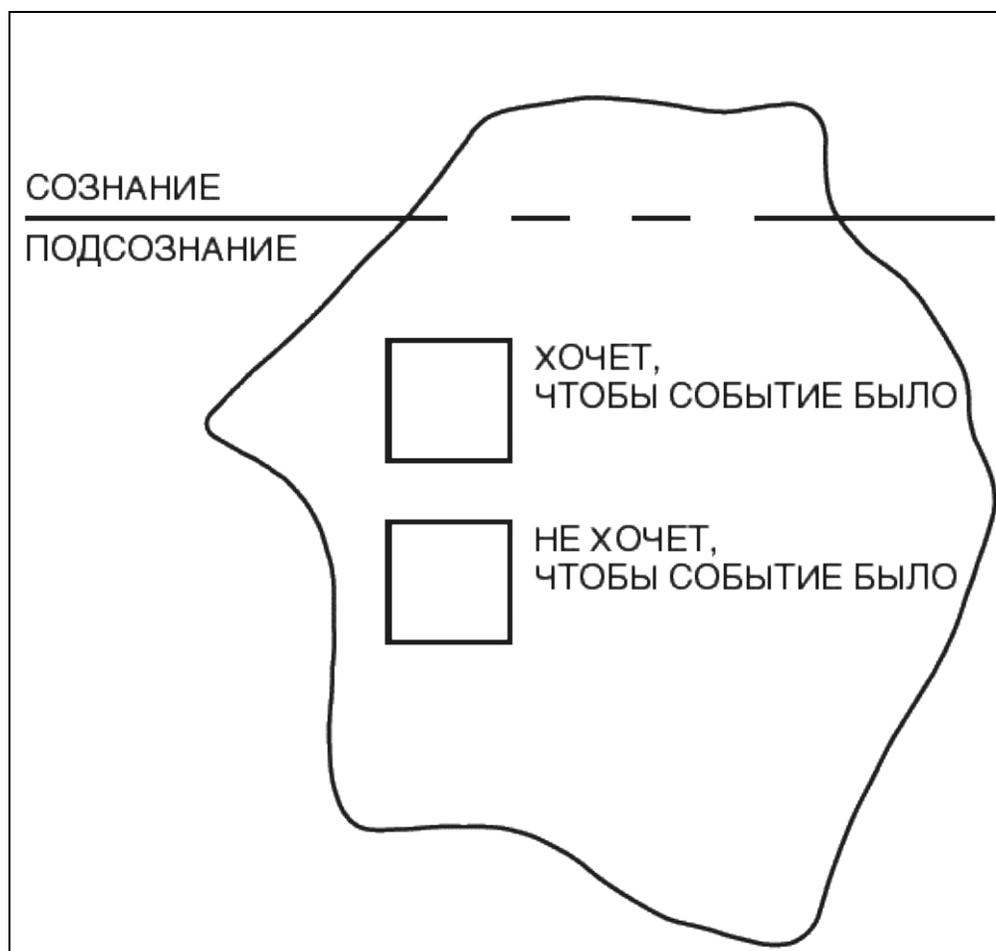
от момента зачатия до момента перехода в иной мир. Точка доходит в своём движении до известного только Господу предела, и Часы Жизни переворачиваются. Наступает смерть физического тела. Смерть — это смена мер, смена измерений. Душа переходит в другое измерение, и там, на ТОМ СВЕТЕ, продолжается дальнейшая жизнь человеческой души, человеческой сущности. После «переворота», который мы называем смертью, «песок» в Часах начинает вновь пересыпаться в другую сторону, со скоростью известной только Всевышнему. Пока душа там не осознает полученные уроки в материальном мире. Потом снова переход: смерть на том свете и она же — рождение в этом материальном мире. И так бесконечно, пока все уроки не будут пройдены подобающим образом.

Символ песочных часов означает, что БУДУЩЕЕ через человека «втекает» в его НАСТОЯЩЕЕ и становится ПРОШЛЫМ. Получается, что мы притягиваем к себе такое БУДУЩЕЕ, какое соответствует нашим мыслям в НАСТОЯЩЕМ. Неявленный мир — НАВЬ — через каждого человека становится миром явленным — ЯВЬЮ. Получается, что любой человек в своей жизни действительно МАГ и ВОЛШЕБНИК. Мы реально созданы по Образу Бога. Как ВСЕВЫШНИЙ сотворил Вселенную, так и каждый человек сотворяет свою собственную Реальность.

Интересно, как эта мысль подтверждается в духовной литературе? Настойчивость, с которой Иисус подчёркивал божественное происхождение человека, до такой степени возмущала и раздражала фарисеев, что они однажды попытались забросать Его камнями. Но Иисус сказал им: «Много добрых дел показал Я вам от Отца моего; за которое из них вы хотите побить Меня камнями?» И они сказали Ему в ответ: «Не за доброе дело хотим побить Тебя камнями, но за богохульство и за то, что Ты, будучи человек, делаешь Себя Богом». (Ин., 10:32). И тогда Иисус напомнил им стих псалма: «Не написано ли в вашем законе: «Я сказал: вы боги!»? (Ин., 10:34).

Каждая очередная новая жизнь на Земле душе даётся для того, чтобы проходить свои собственные уроки, поднимаясь с одного уровня на другой. И только ей и Богу известно, как правильно этой душе жить и как проходить уроки. При этом НИЧЬИ УРОКИ НЕ ХУЖЕ И НЕ ЛУЧШЕ!

Часто на семинарах, на индивидуальных консультациях люди задают похожие вопросы: «Как получается, что мечтаешь об одном, а получается наоборот?! Хочется как лучше, а выходит как всегда?! Я его так любила, а он ушел к другой! Как же так?! Почему одни живут в бедности и в страданиях, другие здоровы и красивы, а третьи живут за счет первых, набивая карманы деньгами? Неужели добрый и умный человек может хотеть для себя и для других бедности и болезней?!»



Наличие определённого события предполагает, что в подсознании есть такая «часть», которая «хочет», чтобы событие произошло

Ответ достаточно прост — раз у человека произошло какое-то событие, причём не имеет значения, осознанно или случайно он его получает, значит, это событие — результат его собственных намерений — осознанных или неосознанных. Безсознательных, подсознательных — назовите как хотите. В моей первой книге «Как научиться любить себя» есть схема, объясняющая, как это происходит. Позволю себе напомнить.

Представьте себе айсберг. Надводная его часть значительно меньше, чем подводная часть. Образно то, что находится под водой, можно сравнить с НАСТОЯЩИМ моментом. В подводной части, условно говоря, скрыта память о ПРОШЛОМ и интуиция — ВОСПОМИНАНИЕ О БУДУЩЕМ. Лично мне очень нравится такое определение интуиции: ИНТУИЦИЯ — ЭТО ВОСПОМИНАНИЕ о БУДУЩЕМ.

Это у айсберга имеется такое чёткое разделение на надводную и подводную части. Личность же человека целостна и нераздельна. Невозможно провести чёткую границу между ПРОШЛЫМ и НАСТОЯЩИМ, так же как и между НАСТОЯЩИМ и БУДУЩИМ.

Так вот, если в НАСТОЯЩИМ есть ФАКТ, какое-то событие, значит, в душе, в человеческой личности есть такая «часть», которая ответственна за создание этого ФАКТА. И эта часть ХОЧЕТ, чтобы это событие произошло. Значит, в ней, в этой части живут понятные на сознательном уровне или непонятые (подсознательные) мысли, приведшие к созданию этой проблемы. Просто в душе каждого человека таких частей огромное множество, и жизнь наша в НАСТОЯЩЕМ моменте — это результат деятельности различных частей души в ПРОШЛОМ. Эдакая средняя арифметическая составляющая. Всё зависит от общего умонастроения, от совокупности привычек. От привычки осуждать, привычки обижаться, привычки пугать или

пугаться. Или, наоборот, если чаще человек пребывает в благодарственном умонастроении, тогда и результат радостный и благодатный не замедлит себя ждать.

Разные части души. Разные части подсознания, если хотите. Как их представить? Как их понять? С чем можно сравнить? Возможно, вам поможет такая аналогия. В головном мозге, в левом его полушарии, есть участок, который отвечает за движение в правых конечностях. Рядом располагается участок мозга, отвечающий за чувствительность на коже правой половины тела. И наоборот, так называемая моторная зона коры головного мозга в левом полушарии отвечает за работу мышц правой части тела.

Давайте условно предположим, что и в подсознании есть такой участок, чьей обязанностью является материализация какой-то мысли, обеспечение той или иной ситуации, ФАКТА. Эта часть ХОЧЕТ, чтобы человек заболел, если это случается.

Рассмотрим такой пример: на приёме женщина с жалобами на пьющего мужа. Если вспомнить, что ситуацию создали оба, значит, есть некая часть подсознания женщины, которая ХОЧЕТ, чтобы муж выпивал, коль скоро такое событие ими было создано.

Причём в её сознании сразу возникает протест: «Как это — я хочу, чтобы мой муж выпивал?! Нет у меня таких мыслей! И быть не может!» Но факты — вещь упрямая. Раз есть факт пьянства зрелого человека и его жена об этом знает, значит, они оба участвуют в создании этой ситуации. Женщина видит его в этом состоянии, она слышит, что он ей говорит, она переживает определённые эмоции. Значит, в её подсознании есть часть, ответственная за это. И эта часть достаточно объёмная и значимая, коль скоро эти мысли жены материализовались в его алкоголизме. Соответственно, и в подсознании её благоверного, да и в сознании тоже, присутствует часть, ответственная за его почти постоянное желание выпить. Точно так же имеются части его души, которые кричат о том, что пора прекращать, что выпивка до добра не доведёт. Но голос этих частей слишком слаб и заглушается другими, более мощными потребностями.

Я прошу читателей особенно внимательно разобраться в таком на первый взгляд невозможном толковании этой проблемы. К сожалению, есть мало людей, принимающих эту ситуацию полностью, не протестуя. Здесь речь идёт о внутреннем конфликте между разными частями нашей души: на сознательном уровне мы хотим мира и спокойствия, а на подсознательном уровне присутствует часть, создающая проблему. Это на сознательном уровне мы отрицаем своё участие в событии, но участок, ответственный за создание близким людям зависимостей, находится на подсознательном уровне. Вы можете сказать: «Ха! Так это всё неосознанно! Это вроде как от меня и не зависит». В том-то всё и дело, что зависит! Ведь каждый из нас сам сотворяет свою реальность и сам притягивает к себе нужную ситуацию. Всё, что с нами происходит, нами создано и нам это для чего-то хорошего нужно. Важно только это понять. Это только так кажется, что сознание и подсознание существуют и действуют раздельно, на самом деле такое разделение весьма и весьма условно.

Приведу ещё такой пример: девочка обижается на свою мать и говорит себе самые, казалось бы, обычные слова: «Я не буду такой, как моя мать!»

Причём проговаривается это неоднократно, окрашивается соответствующими эмоциями, и вы уже понимаете, что срабатывает принцип Сотворения. Что происходит в душе у девочки? Да, совершенно верно! В определённом уголке её души (в подсознании) начинает формироваться программа неприятия своей собственной женственности, с одной стороны, и автоматически неприятия мужчин, с другой стороны. Формируются устойчивые части подсознания, ответственные за создание негармоничных отношений с мужчинами, только потому, что в детстве была дана жёсткая команда: «Не быть такой, как мама», то есть не быть мамой! Позже, когда девочка вырастает, ей или семью не удаётся создать, или с беременностью (почему-то?!)

не получается. «Не дал Бог мне ребёночка!» — сетует она, не понимая, что это одна из её частей подсознания просто выполнила её же собственный заказ — не быть такой, как мама. Дело в том, что подсознание не различает таких тонких нюансов. «Сказано, что мамой быть плохо. Всё! Так и будет! Не нужна тебе беременность, а то будешь страдать от неблагодарности этих детишек. Пусть их лучше совсем не будет!» — примерно так рассуждает подсознание, исполняя роль преданного слуги. При этом абсолютно не имеет значения возраст человека. В душе маленького ребёнка происходят точно такие же процессы, как в душе убелённого сединами старца, с той только разницей, что осознанности у ребёнка чуть меньше, дай то — не всегда. В детстве мы получаем определённые уроки, осмысление которых приходит с годами. Если приходит.

Итак, внутри нашей личности (в подсознании) существуют разные части, выполняющие одновременно разные функции, иногда противоположные. И каждая из этих частей максимально хочет добра человеку, но каждая своим оригинальным способом. Всё зависит от того, какой участок и какая программа станут более приоритетными. Другими словами, зачастую возникает внутренний конфликт между разными частями души, между частями подсознания, проявленными сознательно, и теми частями, которые есть в подсознании, но не имеют представительства в сознании. Спросите, как их определить? И почему человек не осознаёт какую-то часть своей души?

Я это объясняю через желание жить в постоянной иллюзии, через самообман, присущий любому человеку. И для того, чтобы вскрыть этот самообман, выйти из иллюзии, человек и создаёт себе ситуации и проблемы для понимания собственного внутреннего конфликта.

Есть в народе такое мудрое мнение: «Господь с человеком разговаривает через ситуацию!» Это значит, что Бог, любя человека, никогда и ни за что его не наказывает. А попадая в ту или иную передрыгу, человек должен понимать, что эта ситуация есть результат его собственных мыслей, поступков. В этом и есть определённый способ прохождения уроков. В итоге если мы с чем-то неприятным сталкиваемся в окружающем нас мире, то должны понимать, что внутри нас, в душе, накопилась некая неприятность, о которой необходимо срочно задуматься. Поэтому неприятности и стали проявляться в окружающем физическом мире.

Для того чтобы подробнее разобраться в том, как образ мыслей влияет на реальные события нашей жизни, нам необходимо обратиться к такому санскритскому термину, как ГУНА. Особенностью санскрита является то, что одно слово может переводиться несколькими понятиями. Так и в этом случае. Один из переводов слова ГУНА — «вещество». ГУНА переводится так же, как «умонастроение, состояние». О каких веществах, применительно к определённому умонастроению, здесь может идти речь? Конечно же это — гормоны и гормоноподобные вещества, которые вырабатываются железами внутренней секреции и влияют на настроение человека. Причём их выработка зависит от тех мыслей, которые преобладают в наших головах. Любая мысль — это биохимическая реакция, и чем чаще какая-то мысль приходит на ум, тем чаще в кровь выбрасываются вещества, соответствующие именно этой мысли. От того, в какой ГУНЕ человек живёт, зависит то, какой набор гормонов будет находиться в его кровеносном русле и в каком умонастроении будет жить человек.

Если человек живёт в постоянном страхе, то его железы внутренней секреции выбрасывают в кровь соответствующие вещества — адреналин, норадреналин и другие, им подобные для того, чтобы мышечный тонус был на высоком уровне. Если же человек внутренне спокоен, уравновешен, то в его крови циркулируют «гормоны радости». В итоге его умонастроение влияет на его КАРМУ. КАРМА с санскрита переводится как «работа, деятельность, поступок, дело». Получается, что от характера мыслей человека зависит и то, как будет работать закон КАРМЫ. Закон КАРМЫ обязательно работает. Он неумолим, из него нет исключений: НАСТОЯЩЕЕ всегда является следствием ПРОШЛОГО и причиной для БУДУЩЕГО. Но! На

свою КАРМУ можно и нужно воздействовать.

Сама идея прохождения нами различных жизненных уроков в том и заключается, чтобы, понимая их, мы смогли отработать свою негативную карму — те разрушительные родовые программы, которые мы (мы — это каждый человек и человечество в целом) накопили за последние века. Любую негативную программу любой человек может изменить, нейтрализовать через покаяние, создавая себе благодарственное умонастроение. МОЛИТВАМИ, ПРОЩЕНИЕМ, БЛАГОДАРНОСТЬЮ ВСЕМ И ЗА ВСЁ! Всё дело в том, каких мыслей у человека больше — радостных, благодарственных, или он зол на весь белый свет, на весь Мир. Согласно Йоге и Аюрведе все явления во Вселенной находятся под влиянием трёх базисных фаз активности — трёх изначальных качеств, трёх основных жизненных принципов в Природе, во Вселенной.

Эти принципы нам знакомы с детства: это принцип разрушения, ему соответствует ТАМАС-ГУНА, принцип созидания — РАДЖАС-ГУНА и принцип равновесия, умиротворения — САТТВА-ГУНА. Следовательно, каждый человек имеет в своей душе, в характере, в привычках, в поведении свой собственный набор этих основных принципов, ГУН. И их сочетание влияет на последствия наших мыслей, эмоций, поступков совершенно по-разному. Все объекты во Вселенной состоят из разных комбинаций этих трёх ГУН. Космическая эволюция — это их взаимодействие и трансформация.

ТАМАС-ГУНА — качество вялости, тьмы и инерции. Эта ГУНА тяжела, её действие затуманивает сознание и создаёт препятствие. Она проявляется как сила гравитации, которая препятствует движению и удерживает вещи в определённых ограниченных формах. Ей присуще движение, направленное вниз, которое вызывает разложение и распад. ТАМАС-ГУНА отягощает ум невежеством и заблуждениями и вызывает безчувственность, сон и утрату самосознания. Это принцип материальности и бессознательности.

Само слово «тамас» перекликается со словом «тьма». Это тьма в душе, тьма в мыслях, тьма в жизни. В социуме люди с преобладанием ТАМАС-ГУНЫ склонны к невежеству, имеют разнообразные зависимости — алкогольную, никотиновую. Они стремятся уйти от реальности всякими способами, у многих из них сильно нежелание жить, они склонны к осуждению, агрессии. Очень высок уровень гордыни. Как жертвенной, так и тиранической. Их духовный уровень очень низок, низки и душевные вибрации. Это про них сказано: «Украл, выпил, сел в тюрьму — романтика!» У них велико желание во всём видеть только негатив. В этом случае закон Кармы работает тяжело и жёстко, иногда даже жестоко. Последствия их поступков очень резкие и грубые. Это на санскрите называется ВИКАРМА- тяжелая КАРМА. Есть такая поговорка: «Посеешь ветер, а пожнёшь бурю!»

Лучше не скажешь.

Невежественные (неведающие — они не ведают, что творят) и получают свои жесткие уроки. При этом они, обижаясь на судьбу, обижаясь на Бога, уверены, что Бог их наказывает. Они и знать не знают и не хотят знать про собственное участие в своей судьбе, про собственную ответственность за помыслы и их последствия. Не хотят знать, что Бог долготерпив и милосерд. Что жёсткие жизненные уроки — это способ остановить зарвавшегося невежду в его непомерной гордыне. Остальным людям такие учителя просто необходимы, чтобы увидеть в них себя. И будет существовать такой учитель и даже процветать для помощи и в назидание другим, пока не перейдёт невидимую черту. И только перепробовав все возможные жёсткие уроки, отвергнув все данные шансы, человек переходит из этого Мира в иной, чтобы потом снова прийти и начать снова проходить те же уроки, потому что их обязательно нужно будет проходить, и сдавать экзамены. За нас этого делать никто не будет. Так уж лучше сейчас, чем потом, но тяжелее.

РАДЖАС-ГУНА — качество перемен, активности и беспокойства. РАДЖАС-ГУНА

вызывает неустойчивость, которая нарушает существующий баланс. В своей деятельности это ГУНА целеустремления, она всегда стремится к какому-то достижению, что и даёт ей силу. Ей присуще движение наружу, и она становится причиной действий, направленных на поиски своего «Я», которые ведут к дроблению и отделению. Хотя на коротком отрезке времени РАДЖАС-ГУНА стимулирует и приносит удовольствие, она со временем приводит к страданию и боли. Это сила страсти, вызывающая несчастья и противоречия.

ГУНА страсти, активное начало движения как в органах чувств, так и в органах деятельности. Это состояние в человеке страсти, агрессии на тех людей, кто не разделяет его взглядов, непримиримости. Обвинение других в проблемах, не желание признавать собственную сопричастность событиям. Такой человек хочет видеть только то, что может улучшить материальное состояние. Его лозунг: «Кто не с нами, тот против нас!» Его цель — быстрее загнать в счастье «тех, кто по скудоумию его не понимает», и по возможности получить от этого ещё и выгоду. Уроки и последствия, которые человек в РАДЖАСЕ себе создаёт, не такие суровые и грубые. Это и называется КАРМА — что посеешь, то и вырастет. Такой и урожай соберёшь.

Люди в ГУНЕ страсти имеют меньше вредных привычек, больше следят за своим здоровьем, обращают внимание на режим дня и на то, что они едят. Питание людей, живущих в РАДЖАСЕ, отличается яркостью — пища, как правило, острая, солёная. В рационе часто алкоголь. За этим стоит жадность во всём, которая приводит к болезням и страданиям.

Например, обычно привлекательный, сообразительный и вежливый человек при неправильном питании — употреблении большого количества красного мяса, алкоголя — становится злым, заторможенным и грубым. Уже после одной или двух рюмок ментальные и чувствительные процессы расстраиваются и начинают сбоить. При этом вибрации духовности снижаются, из РАДЖАСа человек быстро переходит в тамастичное состояние, которое не позволяет человеку осознать неприличность своего поведения.

САТТВА-ГУНА — это качество интеллекта, нравственности и добродетели. САТТВА создаёт гармонию, равновесие и стабильность. Она лёгкая и светящаяся по природе. Ей присуще движение вверх и вглубь, и она способствует пробуждению души. Она обеспечивает продолжительное счастье и удовлетворённость. Это принцип ясности, широты и покоя, сила любви, которая объединяет и уравнивает всё сущее.

САТТВА — это равновесие и умиротворённость. Она обеспечивает человеку спокойное, ясное, творческое мышление, которое позволяет найти быстрое решение жизненных проблем. САТТВА — это самые высокие душевные вибрации. Человек, живущий в САТТВА-ГУНЕ, стремится понимать и принимать Мир таким, какой он есть. Это предварительный этап ясновидения, яснознания.

Чем выше уровень вибраций (на их повышение влияют правильная еда, правильный режим дня, молитвы), тем выше уровень САТТВЫ, тем меньше понадобится напряжения для решения любой проблемы. Такие люди живут легко, свободно и радостно, одним своим присутствием даря свет и счастье окружающим. Когда в человеке максимально преобладает САТТВА (слова САТТВА и «святость, светимость» очень тесно связаны друг с другом), и человек приближается своей жизнью к святости, тогда эта святость (светимость) видна обычным физическим зрением. Именно поэтому святых изображают на иконах со светящимся ареолом вокруг головы.

Между прочим, стремление к светимости в народных выражениях всегда присутствует. Вспомните такие слова: «Ваше сиятельство», «светлый человек», «дама света», «блестящее образование» и т. д. Некоторые представители молодёжи, с целью обратить на себя внимание, подсознательно обсыпают себя блёстками, девушки используют помаду с блеском. Это идёт от такого древнего понятия, как САТТВА-ГУНА, от желания хоть как-то приобщиться к святости.

Подведём некоторый итог: в каждом человеке присутствуют все три ГУНЫ материального мира. Все они действуют на образ мысли и на поведение каждого из нас.

Но коль скоро человек действительно Венец Творения, от человека будет зависеть, какая ГУНА станет ведущей в его жизни. Каждый из нас в силах справиться со своими вредными привычками и заменить их на полезные. От этого будет зависеть и последующая жизнь. И последующие уроки, их тяжесть и грубость или лёгкость и радость.

Приведу такой пример: в зале, полном народу, вдруг чувствуется запах гари, раздаются крики: «Пожар! Горим!» Люди с преобладанием РАДЖАСА немедленно вскакивают с мест и начинают метаться в поисках огнетушителя. Это в них сказывается преобладание активности. Люди в ТАМАСЕ ринутся к выходу, отталкивая тех, кто слабее. Некоторые из них могут сами упасть в обморок — из-за замешательства и страха. А вот саттвичные люди сумеют взять себя в руки, проанализируют ситуацию и попытаются взять ее под контроль. Так, как чистое и ясное мышление, умение владеть собой — свойства САТТВА-ГУНЫ.

Любой человек сам создаёт свою РЕАЛЬНОСТЬ своими мыслями. Мысль человек понимает, осознаёт четырьмя способами. Во-первых, через СЛОВО. Через внутренний диалог с самим собой. Именно словами мы создаём свой собственный МИР. Не зря сказано: «В начале было СЛОВО, и СЛОВО было у БОГА, и СЛОВО было БОГ. Если написать вот так: С-ЛОВ-О, тогда становится видным ранее скрытый корень — ЛОВ. Что же ЛОВит СЛОВО? Смысл, идею, мысль. Чем чаще мы произносим определённые слова, тем быстрее они материализуются. Произнесённые слова, которые обозначают определённые предметы или события, притягивают к человеку эти события, людей, вещи. В этом и заключается нормальное бытовое волшебство. Человек как будто зовёт эти явления, говоря о них, и эти явления появляются перед человеком. Очень многим людям уже давно понятно, что мысль материальна. Мысль — эта мощная энергия, неоднократно повторяясь в словах, способна мгновенно передаваться, влиять на других людей, не ведая преград и расстояний. Именно мыслью мы и создаём свою реальность.

По представлению древних на языке каждого человека живёт могучая богиня САРАСВАТИ, «работа» которой в том и заключается, что она материализует наши мысли. И не только озвученные вслух, но и те мысли, которые ещё не были оговорены, а только подуманы.

Довольно часто и без всякой на то причины, а иногда со злорадством мы мысленно ругаем других, усиливая словесную грязь эмоциональными выплесками. Мы не подозреваем о том, что каждая мысленная форма фиксируется во Вселенском Компьютере, где у каждого имеется собственное Личное Дело. Но речь даже не об этом, а о том, что посланные во Вселенную агрессивные мысли отражаются от чистых людей и возвращаются такими же агрессивными, а иногда в ещё более жёсткой форме. Это и есть принцип бумеранга, или, говоря другими словами, желание продолжать «танцевать на граблях». Мысли возвращаются в виде конкретных недобрых событий — аварий, болезней, конфликтов. Всё зависит от качества и количества. Чем больше посылается агрессии, тем быстрее она вернётся. И проявиться может и на самом отправителе, и на его ближайшем окружении. Из этих соображений рождается вывод о том, что нужна определённая толика осторожности в общении с другими людьми. Нет, не страх, а именно осторожность. Дело в том, что нечистые, осуждающие мысли отскакивают от чистого, светлого человека. Что же это значит — быть чистым или нечистым? Многие слышали про такой принцип: «Подобное притягивается к подобному». Чем больше агрессии в человеке, чем больше осуждения, ментальной грязи звучит в его устах, тем больше подобных ему людей находится вокруг. Если вас цепляет чья-то грубость, значит, у вас у самого её уже много накопилось. И чем больше цепляет, значит, тем больше у вас есть того, что вам же не нравится в грубияне. Чем больше у вас этой грубости, тем больший отклик она находит в душе, если вы сталкиваетесь с грубостью в других людях. А если у человека внутри нет грубости, хамства,

агрессии, то, столкнувшись с этими проявлениями в других, эта агрессия, не находя отклика, возвращается, так сказать, к автору. Часто с ещё большей силой.

Именно поэтому так необходима осторожность в высказываниях, особенно с осуждением. Одним словом: не суди! Скорость материализации мысли зависит от того, как часто эта мысль посещает наши светлые головы. Подсознание материализует представляемую ситуацию тем быстрее, чем чаще мы думаем об этом. Получается, что мы убеждаем себя в этом. Независимо от содержания. Механизм этот срабатывает и для реализации приятных ситуаций, и для проявления страхов, агрессии. Нашему подсознанию всё равно, что материализовать. Например, появилась в голове мысль-страх о том, что может произойти какая-то беда. И она происходит, только должно пройти определённое время с момента возникновения мысли до момента возникновения ситуации. Наше подсознание проверяет нас на «прочность». Событие может материализоваться только тогда, когда всё или большинство частей подсознания будут согласны материализовать эту мысль. Оно нас как бы спрашивает: «А ты точно уверен, что тебе это нужно?»

В плане создания собственной реальности интересна теория формообразующих полей, разработанная биологом и биохимиком из Великобритании Рупертом Шелдрейком. Он в своих опытах сталкивался с ранее необъяснимыми явлениями, многие из которых образовывали некую систему, обладающую определённой целостностью. Шелдрейк производил эксперименты, чтобы выяснить, передаются ли по наследству приобретённые знания. Ученый тренировал крыс, чтобы те смогли как можно скорее выйти из лабиринта. Этим крыс скрещивали друг с другом. Потомство находило выход из лабиринта с той же скоростью, что и родители. Казалось, данный факт доказывает наследование умений. Но другие ученые в другой части света сомневались в чистоте проведённых опытов и провели собственный эксперимент. Размеры и форма лабиринта были теми же самыми, но их необученные крысы находили выход за такое же время, как и специально подготовленные подопечные Шелдрейка. Когда первой группе учёных удалось натаскать крыс на ещё большую скорость, эксперимент повторила и вторая группа.

Результат оказался ошеломляющим: их крысы обладали теми же способностями, хотя у них не было никакой возможности общаться. Получается, что одни крысы как-то узнают о том, что происходит с другими крысами, что информация каким-то загадочным образом передаётся от одной группы крыс к другой. Эту взаимосвязь крыс нельзя было не заметить. Шелдрейк собрал большое количество таких же удивительных результатов и сформулировал теорию формообразующих полей, которые осуществляют связь через какие угодно расстояния, не опираясь на материальные структуры.

Примеров невидимой, но очень прочной связи, на которую не действует ни время, ни расстояние, можно привести достаточно много. Например, связь на тонком плане между матерью и ребёнком. Мамы даже в глубоком сне могут реагировать на малейшие акустические сигналы своих малышей, хотя другие посторонние звуки не могут их разбудить. Представления о том, что своими мыслями, словами, эмоциями, поступками мы создаём некие поля (мыслеобразы), которые структурируют нашу реальность, помогают осознать и объяснить множество ситуаций, которые мы до сих пор не понимали, называли странными и относили к разряду чудес.

В подтверждение этого Шелдрейк снял фильм, в котором показывается эксперимент, где группа исследователей ездит с хозяином собаки по городу, в то время как его собака мирно спит дома на диване. И у исследователей, и в доме есть часы, показывающие точное время. Оба действия снимаются на видео. В тот самый момент, когда исследователи сообщают хозяину собаки, что сейчас они поедут домой, находящаяся в доме собака просыпается, встаёт и, насторожив уши, подходит к входной двери. Ждать хозяина.

Были проведены сотни экспериментов, демонстрирующих подобное поведение у собак. Существуют убедительные доказательства того, что животные действительно могут на больших расстояниях реагировать на намерения человека и на изменение его планов. Понятно, что реагируют только на людей, с которыми они тесно связаны, на хозяев.

Основная идея здесь заключается в том, что любой человек своими мыслями, через создание мыслеобраза, материализует свои намерения и мечты. Происходит так называемая САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ПРЕДСКАЗАНИЯ. А для этого люди издревле пользовались обрядами, создающими формообразующее поле (или мыслеобраз), которое существует вне материи и времени. Любой человек, совершивший этот обряд, через формообразующее поле подключается к человеку или группе людей, создавших мыслеобразы. Так, молясь в церкви, или мечети, или в синагоге, верующий человек подключается к мощному эгрегору той религиозной конфессии, к которой принадлежит.

В принципе, любой человек, обладающий определённой силой влияния на других людей (это то, что называется харизма), своими мыслями, энергией, верой может создать и создаёт на тонком плане свой собственный мыслеобраз и даже эгрегор как более объёмное и сильное образование. Через этот мыслеобраз он оказывает определённое воздействие на других людей своим эгрегором и ведёт их за собой по пути, который он выбрал и предложил своим соратникам, кто разделяет его мысли. Здесь происходит слияние энергий многих людей с энергией лидера. В итоге мыслеобраз расширяется, усиливается и в результате влечёт за собой своего создателя, даже если у него появились другие планы. Но возможен и другой вариант развития ситуации, когда его мыслеобраз может ослабевать под влиянием более сильного чужого мыслеобраза, чужого эгрегора.

Подводя общий итог, можно сказать, что есть два основополагающих принципа построения своей судьбы каждым человеком. Это принцип причинно-следственных отношений и принцип синхронности. Мы привыкли считать принцип Кармы и причинно-следственных отношений первичным и основополагающим, однако получается, что принцип синхронности также немаловажен. В принципе синхронности отчётливо видно схема создания через мысль формообразующего поля. Как только возникла какая-то мысль, как только она прозвучала, сразу одномоментно, синхронно создаётся формообразующее поле, которое в дальнейшем влияет и на создателя, и на его окружение. Окружающие нас люди создают свои поля. Поля переплетаются, взаимодействуют, ослабляют или усиливают друг друга. Получается так, что вначале СЛОВО создаёт ПОЛЕ, а потом ПОЛЕ создаёт ситуацию.

Например, чем больше журналисты думают (говорят, пишут, снимают) о негативе, тем больше они создают и поддерживают негатив. И прежде всего для себя, через формообразующее поле этого негатива. Поле этой негативной ситуации было раньше создано кем-то другим, и теперь данный, конкретный репортёр это поле создал в своей собственной жизни, подключившись к уже действующему полю. И его поле взаимодействует с полем преступления. Именно поэтому профессия журналиста, репортёра относится к одним из самых опасных профессий.

Теория формообразующих полей очень глубоко объясняет срастание криминалитета с правозащитными органами. И теи другие живут и действуют практически в одном поле, только по разные стороны баррикад, очень часто при этом меняясь местами. Чем больше мы что-либо отрицаем в своей жизни, тем больше этот отрицаемый нами фактор входит в нашу жизнь. Не успел человек гадость сказать про ближнего своего, как пришли добрые люди и настучали ему по. Вот уж верно сказано: НЕ СУДИ, ДА НЕ СУДИМ БУДЕШЬ!

Или, наоборот, человек говорит себе и другим: «Я стремлюсь всё и всех принимать в этом мире! Я прозрачен для зла! Да, оно есть в этом мире, и я это принимаю. Но я желаю добра всем

живущим и энергию своего внимания отдаю даже не добру, а уважению всем людям за то, что они проходят свои уроки так, как им нужно». Это значит, что, не поддерживая осуждения, мы нейтрализуем агрессию. А проявленная агрессия на человека, который ведёт себя не так, как мы хотим, чтобы он вёл себя, и осуждение, не находя поддержки, возвращаются к тому, кто осуждает. С другой стороны, всегда ли злом является всё то, что мы злом называем?! Может быть, нужно попробовать посмотреть под другим ракурсом на то, что злом представляется? Получится, что это — урок, созданный тем, кто, оскорбляя другого человека, сам получает оскорбление обратно. В древних писаниях значит, что если оскорбишь святого, то вернётся к тебе оскорбление сторицей. И благо точно так же возвращается, если относишься к людям с любовью и благодарностью. Но и про себя забывать не стоит. Эту же формулу можно прочитать ещё и с такой позиции: «НЕ СУДИ СЕБЯ, И ТЕБЯ НИКТО НЕ ОСУДИТ!»

Кажется, простая, в общем, мысль, но ведь, как работает! В итоге, получается, что всё с чем человек сталкивается в жизни, всё то, что он видит, слышит, чувствует, — это следствие его мыслей, эмоций поведения. Из этого вытекает очень простой вывод, который и является одним из фундаментальных принципов межчеловеческих отношений.

Когда мы вокруг себя сеем добро, мы к себе относимся по-доброму; когда мы сеем зло, это значит, мы сеем злое отношение к себе.

Формулировка закона ОТВЕТСТВЕННОСТИ такова: Я В ОТВЕТЕ ЗА МОЙ МИР! И за всё, что в нём происходит, потому, что всё в своём мире создал я сам.

Исходя из вышеизложенного закона Сотворения можно сделать вывод: если всё, с чем я сталкиваюсь в своей жизни, что видят мои глаза, слышат мои уши, чувствуют мои другие органы чувств — кожа, язык, нос, есть результат моей деятельности, моей КАРМЫ, значит, в этом и есть МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Если я сам создаю свою РЕАЛЬНОСТЬ, значит, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ именно на мне. Перед самим собой, перед другими людьми, перед БОГОМ. Если углубиться в эту мысль, то получается, что это моя ответственность за увиденные мной телепередачи, за те отношения, какие я вижу, а значит, сам(!) создаю их в своей семье.

- Это моя ответственность за то, что я говорю и слышу свои слова, обращённые к другим людям.

- Это моя ответственность за то, что они мне говорят!!! Кто бы и что бы мне ни говорил, то, что я слышу, — это результат моих мыслей, действий.

- Это моя ответственность за то, что я делаю и каких людей к себя для этих действий притягиваю.

- Это моя ответственность за то, что я чувствую — во всех смыслах этого слова. Здесь речь идёт и о внутренних ощущениях, и о деятельности органов чувств.

- Это моя ответственность за то, что я ем или, например, какие запахи меня окружают. Не зря говорят: «Человек есть то, что он ест! Человек есть то, что он видит, слышит, чувствует! Человек есть то, что он читает!» Прочитанные книги, как духовная пища, также являются теми кирпичиками, из которых мы строим своё мировосприятие, как из еды мы строим своё тело. Пища та или другая появляется на столе как отражение определённых мыслей человека. Это зависит от его отношений к пище, от того, является ли он вегетарианцем. Жизненные ситуации возникают такие, каков сам человек, как он относится к себе и к другим.

Рассмотрим вышесказанное на таком примере: один мой знакомый достаточно бурно, с обидами, постоянно цитировал своего начальника. Придумывал для него всякие насмешливые прозвища за то, что тот якобы унижает моего знакомого, особенно при посторонних. В общем, достаточно расхожая, банальная ситуация. Спрашиваю Александра, так зовут моего знакомого: «А ты не думал, что в этом есть и твоя ответственность?! Раз ты сам творец своей жизни, значит, всё, с чем ты по жизни сталкиваешься, тобой сотворено. И ответственность тоже на тебе. Не только за то, что ты сказал, сделал, но и за то, что тебе говорит твой, как ты его называешь, «начальник!». Ответственность твоя ещё и за результат твоего отношения к своему начальству. Что посеешь, то и пожнёшь! Потом не удивляйся, а готовься к соответствующему итогу.

— Честно говоря, я так не думал. Я помню наши с тобой предыдущие разговоры об этом. Но нет! Этого я не понимаю. При чём тут моя ответственность? Он мне хамит, а я в этом виноват? — удивляется Александр.

— Подожди, я же не сказал, что ты виноват. Я сказал, что в этом твоя ответственность. Это два совершенно разных понятия. Помнишь, мы с тобой говорили про айсберг как примерную схему отношений сознательного и подсознательного?

— Да, конечно, помню. Мне тогда понравилась твоя мысль: если я что-то вижу, значит, есть такая часть во мне, которая хочет, чтобы я это видел.

— Молодец! Раз ты видишь хамское поведение твоего доброго начальника, значит, есть такая часть тебя, которая хочет, чтобы он так(!) к тебе относился. В этом и есть твоя ответственность, за тобою с ним созданные отношения. Да-да! Ты их сотворил вместе с ним. Но так как его сейчас нет с нами, не будем о нём говорить. Во-первых, это не этично, во-вторых, он пусть сам берёт ответственность на себя. А ты пойми, что если ты видишь, слышишь, чувствуешь такие с ним отношения, значит, ты не только свидетель этих отношений, не только участник, но и, что самое главное, ты — их создатель. Понятно, что вместе с ним.

— Так что же получается? Вижу своего «командира», слышу его грубые слова в мой адрес, чувствую, как во мне закипает злость на такую несправедливость! И выходит, что это я создал? Да ещё и в ответе за это?! Вот это номер!

— Так и выходит! Значит, были такие мысли у тебя, которые спровоцировали твоего начальника на такое к тебе отношение, — объясняю я Саше. — Ты попробуй вылезти из «бутылки» собственных обид. Ещё раз говорю, что не в начальнике всё дело! Посмотри на всю ситуацию с позиции авторства. Взять на себя ответственность за ситуацию — это и есть посмотреть на неё глазами автора, то есть своими собственными глазами! Итак, ты его к себе привлёк такого, какой он есть, ты его вдохновляешь и провоцируешь на такое к тебе отношение. Ну-ка, смелее!

— А действительно, я последнее время очень не уверенно себя чувствую на работе. Мы получили новый заказ. Технической документации по нему практически никакой нет, сроки поджимают, и я эту тему плохо знаю. Страх у меня появился, что не справлюсь с заданием. А тут ещё начальник на меня наезжать начал. Вот и сейчас чем больше говорю об этом, тем больше настроение портится.

— Ты теперь понимаешь, что ничего не бывает просто так, не берётся ниоткуда? Начальник твой, сам того не понимая, тонко тебя чувствует. Поэтому и стал, как ты говоришь, наезжать. Это потому, что ты неуверенно себя почувствовал и страх появился. Добавь ко всему этому твою любимую привычку себя во всём винить. Раз есть вина и страх быть наказанным, то обязательно будет наказание. На самом деле никто не виноват в твоих приключениях, которые ты сам и себе создал. Нужно занять своё центральное место в своём мире и рассуждать примерно так: «Я этого, конкретного, человека сознательно или неосознанно выбрал, пригласил для того, чтобы с ним вместе пройти этот урок. Это мой мир, моя реальность, которую я же себе и создаю! Да, вместе с другими людьми. И так же как я нахожусь в центре своего сознания, в центре своей реальности, любой другой человек, помогая мне в этом деле, находится в центре своей реальности!» И ничьи уроки не хорошие и не плохие. Их невозможно сравнивать! У каждого человека свой уровень развития, свой уровень понимания мира.

Чтобы было понятнее, давай попробуем сказать о том же самом другими словами. Предлагаю включить так называемый «якательный» перенос. Перенос внимания на самого себя — это и перенос на себя ответственности. «Якательный» — это от слова «якать?!» Помнишь, как детям, приучая их к скромности, родители говорят: «Ну что ты якаешь?!». Это как раз тот случай, когда «якать» можно и даже нужно. Нужно выработать новую привычку анализировать ситуации от первого лица. Если раньше мы говорили: «В нашей семье нет взаимопонимания», то теперь, если посмотреть на это с точки зрения собственной ответственности, с позиции автора, нужно сказать себе: «Моя проблемная ситуация заключается в том, что это я создавал негармоничные отношения на работе». Точно так же можно себе сказать примерно следующее: «Я себя ограничиваю в деньгах, значит, внутри меня есть такая часть души, которая не впускает много денег в мою жизнь». Или, например, больной человек, беря на себя ответственность за создание своей болезни, может сказать: «Я себя заболел вот этой болезнью! Я себя заразил вот этим человеком! Я себя удачно (или неудачно) прооперировал вот этим хирургом! Я себя сбил

вот этой машиной!» Это и есть «якательный» перенос. Конечно, с других действующих лиц и исполнителей ответственность не снимается. Просто привычку сразу обвинять кого-то нужно поменять на привычку сразу честно себе признаться в собственной ответственности. Для начала только этого уже много будет.

— Ты представляешь, — изумляется Александр, — если каждый человек так начнёт думать?! Подожди, подожди! Что же это получается? Если каждый человек станет так думать, тогда никто ни на кого обижаться не будет! Тогда не нужна будет ни вражда кровная, ни месть, ни военные конфликты. А судебная система? Тюрьмы?

— Александр, ты успокойся, пожалуйста. В общем, ты прав. Если бы каждый человек начал так думать, то МИР бы стал действительно другим. Помнишь, как у Булгакова в романе «Мастер и Маргарита» написано: «Настанет время Истины и Справедливости!» На что Понтий Пилат возражал: мол, оно никогда не настанет! Так вот я думаю, что мы уже очень близко подошли к этому моменту. Для того чтобы приблизить это время, нужно начать с самого себя, используя эти же принципы, когда я и ты по-настоящему начнём брать на себя ответственность за СВОЮ жизнь. Нужно же кому-то начинать?! А потом наши родные и близкие. А потом и остальные — те, кому это необходимо, те, кто готов к таким переменам.

С другой стороны, до Царства Истины и Справедливости ещё очень далеко, потому что в этом мире существует огромное количество людей, которые совсем не готовы к подобным идеям и не хотят так рассуждать. Ну что же? Я повторюсь — ничьи уроки не хуже и не лучше! И у каждого человека своя скорость осознания. Давайте будем учиться понимать и принимать окружающих такими, какие они есть.

Итак, продолжим наши размышления, уважаемые читатели. В моём разговоре с Александром была поднята тема ВИНЫ и ОТВЕТСТВЕННОСТИ. В наших предыдущих книгах мы рассматривали эти вопросы, но они остаются настолько актуальными, что хочется вновь вернуться к ним и разобрать их более подробно. Особенно это необходимо тем людям, кто либо не читал подобной литературы, либо не обратил на это внимания, либо тем, кому для осознания урока необходима своя собственная скорость и нужны повторения.

Здесь ещё важен такой аспект: необходимо понять, что вредные привычки — осуждать, обвинять себя, обижаться на других — очень сильны. Вытравить их не удаётся и ещё по той простой причине, что это просто невозможно — бороться с чем-то внутри себя. Я думаю, что именно это великий Чехов имел в виду, когда говорил о необходимости постоянно по капле выдавливать из себя раба. Но НЕ НУЖНО НИ С ЧЕМ БОРОТЬСЯ! На самом деле, выдавливая что-то из себя или подавляя в себе проявление каких-то эмоций, мы только создаём себе новые проблемы в сфере отношений и собственное нездоровье.

«А как же быть и что теперь делать?» — спросите вы.

А нужно, помня о своих старых привычках, просто оставить их в своём прошлом, спокойно относясь к тому, что уже было и прошло, не ругая себя за старые привычки, начать вырабатывать новые привычки поведения. Это действительно достаточно просто, хотя не так быстро, как хотелось бы. Нужно лишь немного настойчивости и терпения. Привычка себя винить. Что это? Откуда у человека такая привычка — осуждать себя, а потом наказывать себя? Не важно чем, лишь бы больнее было. Эта агрессия на себя — не что иное, как проявление гордыни. Такая привычка у многих вырабатывается с детства, это желание казаться хорошим в глазах других людей. Чаще всего из-за страха осуждения и наказания со стороны родителей. Чтобы обратили внимание, чтобы заметили, чтобы похвалили. Потом, с возрастом, такое поведение так сильно закрепляется, что человек уже и не представляет, как это можно жить без самоосуждения, самоедства, самобичевания. Кстати, дети, один раз заболев, быстро понимают, что через болезнь

привлекают к себе заботу и внимание родителей, с одной стороны. А с другой стороны, за любой болезнью стоит ещё и желание наказать себя за что-либо. Выгода со всех сторон, куда ни глянь. А потом, привыкнув так действовать, люди начинают этим способом пользоваться широко и открыто. Это становится привычным образом действий, мыслей. И со временем — второй натурой и в итоге профессией. Да, да, не удивляйтесь, пожалуйста.

Напомню: если в жизни человека произошло какое-то событие, значит, есть в его душе такая часть, которая отвечает за создание этого события. Раз человек имеет, например, хроническое заболевание, следовательно, есть часть его души, ответственная за создание ему всего того, что он в жизни имеет. А коль скоро у многих людей, практически у всех, есть чувство вины, и поэтому самым действенным способом самонаказания является болезнь. Подсознание как бы говорит человеку: есть у тебя больные мысли, осуждаешь других, осуждаешь себя, не хочешь жить и действовать в этом мире, тогда самым лучшим способом выйти из этой ситуации будет самонаказание.

Любая ВИНА предполагает НАКАЗАНИЕ. А болезнь для этого или болезненная ситуация — самый лучший способ проявить свою гордыню. Вот я какой! Я ТАКОЙ ХОРОШИЙ, ПОТОМУ ЧТО Я ТАКОЙ ПЛОХОЙ! Я умею качественно находить у себя недостатки и умею качественно себя за них наказывать. Я в своём собственном мире — чемпион мира по самонаказанию.

С ответственностью дело обстоит совсем по-другому. Когда человек берёт ответственность на себя, он понимает, что ситуацию он создал не один, а вместе с теми, кому эта ситуация тоже нужна была. Для урока! Для того чтобы пройти урок самому и помочь его пройти людям, которые рядом находятся. И если раньше, причинив кому-то боль, я сгорал от стыда и через чувство ВИНЫ наказывал себя, то теперь я понимаю, что не зря пригласил этих людей в свою жизнь. Они своим поведением мне меня показывали. В конце концов, они мною пользовались, а я ими. Теперь я понимаю, что если я наступил соседу на ногу в тесном лифте, значит, эту ситуацию я создал вместе с ним. С него ответственность тоже не снимается. А если посмотреть на это его глазами, то можно так сказать: «Он (сосед) меня использовал для наступления себе на ногу. Или он мною себе наступил на ногу!» Где здесь моя вина? Где здесь его вина? НЕТ В ПРИРОДЕ ЧУВСТВА ВИНЫ! А есть ответственность за свои мысли, эмоции, поступки. Ответственность нужно понимать с точки зрения закона КАРМЫ — сначала поступок (слово, эмоция, действие), а потом следствие. Я так думаю, что в этом и есть проявление совести. Причём изменения в поведении начинать нужно с себя, не осуждая ближнего своего, а своим поведением подавать пример к переменам. И пусть он меняется так и с такой скоростью, как ему нужно. Ведь только он знает, как ему нужно, а я знаю, какие мне нужны перемены.

Продолжаем наши размышления. В душе у каждого человека есть некий неприкосновенный запас любви. Любви к самому себе. Есть та грань, через которую лучше не переступать. Если человек переступает эту невидимую грань, если он начинает черпать энергию из этого неприкосновенного запаса и живёт только для других, в ущерб себе, то с этого момента начинаются так называемые необратимые изменения. Речь идёт о том, что наплевательское отношение к самому себе и желание угодить другим приведёт только к тому, что другие люди начнут наплевательски относиться к такому жертвеннику. Понятие «необратимые изменения» достаточно условно просто потому, что любые перемены всегда возможны, но для этой категории перемен времени и сил нужно затратить неизмеримо больше.

И ещё про терминологию: к огромному сожалению, многие люди неправильно понимают сам термин «любовь». Жить для других, в ущерб себе — это не любовь, а агрессия к себе, нежелание жить своей собственной жизнью, самообман. Это проявление не любви, а страсти. Мы привыкли жить в такой иллюзии. И раздавать собственное внимание, заботу, время, энергию другим. С одной только целью — чтобы нас похвалили, уделили внимание. И настолько

увлекаемся процессом ожиданием, что не замечаем обратного добра. А когда реально благодарят, хвалят, то мы не верим. Говорим: «Все вы врётё, я сам знаю, что не достоин вашей благодарности, внимания. Не привык я к такому. Я сам всё про себя знаю, какой я плохой».

В душе у каждого из нас живёт самовлюблённая часть, которая стремится привлечь к себе внимание, иногда такого «артиста» в душе бывает даже слишком много, и поведение человека становится чересчур артистичным. Когда его хвалят, оказывают знаки внимания, он говорит: «Вы все эгоисты! Вы не любите, не замечаете меня, а я готов себя уничтожить ради вас!» И чем больше ему оказывают внимания, тем больше он не доверяет окружающим. И тем большому количеству людей он подсознательно создаёт проблемы для того, чтобы помогать им их решать, для того, чтобы быть значимым в их судьбе, в их жизни. Читатель сразу задаётся вопросом: «А что же делать? Как выйти из ситуации?» Хочется ответить словами Пушкина о дяде, который «самых честных правил, когда не в шутку занемог, то уважать себя заставил и лучше выдумать не мог». Наша задача в том и заключается, чтобы так себя поставить, так себя преподнести в обществе, чтобы нас уважали. А это зависит только от самоуважения и от того особого внутреннего равновесия, внутреннего покоя, которого, к сожалению, так не хватает современному человеку. Согласитесь, что внутреннее спокойствие — это самое главное в жизни. И кстати, это спокойствие зависит только от самого человека, а не от наружных факторов. Напротив, все наружные факторы есть следствие и результат внутреннего настроения человека. То, как относятся к тому или иному человеку, в очень малой толике зависит от его внешности, образования. В основном внешнее отношение — приятен нам человек или не очень приятен — зависит от того, как он сам к себе относится, насколько он сам себе приятен, насколько он внутренне уравновешен или же, наоборот, он неуверен в себе, постоянно осуждает себя, ругает. Глубинный смысл любых взаимоотношений — найти ту золотую середину внимания и к себе, и к другим так, чтобы не в ущерб никому не было.

Нелишне будет напомнить, что мысль материальна и обладает мощной энергией, способной мгновенно передаваться на огромные расстояния, влиять на большие массы людей. Хочется предупредить о пагубных последствиях «тёмных и грязных» мыслей. Многие люди даже не подозревают, какая расплата их ждёт за подобную мыслительную деятельность. О! Если бы мы могли связывать вместе отстоящие по времени друг от друга события, сколько бы мы избежали проблем и горестей! Как часто бывает так, что по мелочам, без серьёзной видимой причины, мы начинаем осуждать друг друга. А потом удивляемся, откуда берутся проблемы и болезни. Здесь можно сказать о таком проявлении закона Сотворения, как принцип Направленного Внимания. Он заключается в следующем: **УСИЛИВАЕТСЯ ТО, НА ЧТО ПОСТОЯННО ИЛИ ОЧЕНЬ ЧАСТО НАПРАВЛЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ!**

Давно уже подмечено, что человеческое ВНИМАНИЕ — это одна из величайших ценностей во Вселенной. Нам всем очень нужно внимание, которое мы получаем друг от друга. Мы сильно страдаем, когда недополучаем это внимание от тех, кто нам дорог. И даже от тех, кого мы совсем не знаем. Мы общаемся друг с другом, мы радуемся, когда в достатке получаем любовь и признание от других людей. Мы огорчаемся, обижаемся на дефицит внимания, если таковой случается. По этому поводу А. Экзюпери сказал, что **САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ — ЭТО ОБЩЕНИЕ!** Счастье — это когда тебя понимают!

Сила слова, сила мысли, сила ВНИМАНИЯ таковы, что то, на что направлено человеческое внимание, меняется качественно. Если на какое-то событие внимание направляется с негативом, то в этом событии, происшествии усиливается негатив. Если на то же самое событие, на тот же самый факт человек посмотрит с позитивом, то здесь будет усиливаться позитив. Даже незначительный перевес внимания с негатива в противоположную сторону уже даёт совершенно неожиданную положительную реакцию.

История про моего знакомого Александра и его начальника имела продолжение. Когда об этой непростой ситуации стало известно Сашиной теще — Ольге Михайловне — женщине очень активной и за словом в карман лезть не привыкшей, она так философски заметила зятю: «Не сам факт творит инфаркт, а к факту наше отношение! Любить тебе твоего шефа вовсе не обязательно, ты жену люби! А тебе необходимо найди, за что начальника можно уважать. Но это процесс не быстрый, сразу не получится вот так взять и начать его уважать.

У меня в молодости была примерно такая же история. Ты же знаешь, что я долго работала поварихой. Сразу опыта конечно же не было. А к тому же меня невзлюбила завпроизводством в рабочей столовой, куда меня направили после кулинарного техникума. Как только не отчитывала она меня, до слёз каждый день доводила! И чем больше я переживала и плакала, тем больше меня ругали. Я уж и увольняться хотела. Готовила я как-то украинский борщ и слушала очередной разнос. И пока она меня ругала и оскорбляла, я вдруг поняла, что её никто не любит и кричит-то и ругается она только потому, что так о любви кричит её душа. Не умеет она по-другому. Я не знаю, как у меня это получилось. Неожиданно для самой себя я ей так и сказала: «Ну чего ты кричишь?! Ты же такая красивая! А от крика страшной становишься». Моя заведующая опешила, покраснела, как борщ краснеет от буряка, и убежала. После этого все нападки на меня прекратились раз и навсегда. А я смелости набралась, да и внимательней относиться к работе стала. А спустя какое-то время мы с ней даже подружились. Поэтому давай, дорогой зятёк, подумай, чему тебя твой начальник учит. Хватит дурака валять и обижаться на него!»

Саша после долгого размышления пришел к выводу, что теща всё-таки права. И в общем-то начальник справедливо от него требовал выполнения определённых предписаний. Вот только тон, с которым он общался с подчинёнными, оставлял желать много лучшего. В конечном итоге Саше удалось понять ситуацию и взять её под контроль. По его словам, он провёл большую работу «над ошибками». Нашёл в себе силы прийти к начальнику и поблагодарить его за уроки. Спустя небольшое время руководство перевело Сашиного начальника в головное предприятие. А на освободившееся место был назначен не кто иной, как Саша. Вот как бывает, когда участники событий делают правильные выводы из происходящего. Что нас не убивает, то нас закаливает!

Как это важно перестать осуждать! И как же часто получается, что какое-то благое дело, если его довести до фанатизма, оборачивается самой неожиданной стороной! Интересную картину можно наблюдать у людей, которые фанатично заняты каким-то делом. Казалось бы, такое сильное стремление должно быть полезным! Однако на практике не всегда так бывает. В качестве примера рассмотрим поведение вегетарианцев. Некоторых, не всех, конечно. Казалось бы, это очень позитивное направление мышления, когда человек уходит от агрессии, связанной с убийством животных для получения пищи. И вроде бы человек, культивирующий у себя такое высокое отношение к природе, и сам должен становиться нравственно выше и добрее. Но всегда ли мы видим вегетарианцев, которые спокойно и без осуждения относятся к мясоедам? Вот, предположим, один из членов семьи становится вегетарианцем и спокойно относится к окружающим, которые питаются «по-старому». Это значит, что человек созрел не только физически, но и морально, а главное — духовно! Он не осуждает инакомыслящих, следовательно, принимает их мир таким, какой он есть.

Но чаще мы сталкиваемся с негативным отношением к тем, кто мыслит по-другому или просто не готов к переменам. Тогда начинается поучительство, осуждение и просто неприкрытая агрессия, которая позже отразится на самом агрессоре. И вроде бы хорошая идея о способе питания становится оружием, направленным против всех. Когда человек агрессивно и

категорично отрицает что-то в своей жизни, тогда он настолько приближается к отрицаемому принципу, что начинает им жить! Это приводит к максимальному сближению человека с тем, что он отрицает либо в себе, либо в других. Именно поэтому часты случаи срастания криминалитета с правоохранительными органами. Дети, вырастая, приобретают те привычки, которые больше всего ненавидели у своих родителей. В советские времена бытовала такая шутка про миротворцев: «Это будет такая борьба за мир, что камня на камне не останется!» Поэтому противники войны со временем становятся воинственными, моралисты — легкомысленными, а сторонники здорового образа жизни тяжело заболевают.

Закон правильности принятия решения, или Закон наилучшего выбора

Ну а теперь про работу над ошибками. Про то, что считать ошибками, и про то, существуют ли ошибки как таковые. Ни для кого не является секретом такое утверждение: мы всегда стоим перед выбором — в каждую секунду, в каждое мгновение нашей жизни. Выбор этот даже не столько внешний, выбор прежде всего внутренний. Между разными частями души. Постоянно какие-то части нашего сознания или подсознания берут верх над остальными частями. И обязательно найдутся какие-то части подсознания, которые не будут хотеть выполнять что-то, ранее намеченное. Они будут, так сказать, в оппозиции к другим частям нашей души. Вот мы часто задумываемся — почему одни желания реализуются сразу, а для осуществления других нужно, мягко говоря, попотеть? В принципе, в душе у каждого из нас происходит постоянная борьба, постоянное противодействие между многочисленными частичками, между самыми разнообразными желаниями. Спросите, как это можно понимать? Да очень просто! В каждое мгновение вы можете подумать об огромном количестве одновременных желаний. И каждый человек постоянно находится перед выбором — на исполнении какого своего желания именно сейчас остановить выбор? Здесь-то и включается принцип **НАИЛУЧШЕГО ВЫБОРА** (сознательного и подсознательного), потому что в каждую мельчайшую единицу времени человек может принять только одно решение. И на эту единицу времени это данное решение будет единственно верным.

Для того чтобы это точнее осознать, обратимся к той схеме, которую мы рассматривали выше, — к букве «Ж». Центр этой буквы, место, где соединяются все «ножки и ручки», символизирует **НАСТОЯЩЕЕ** — точку во времени, там, где в это мгновение принимается какое-то решение. Из огромного количества возможных вариантов решения в каждое мгновение принимается только одно-единственное решение. Это решение в эту единицу времени — и есть самое главное и самое правильное. И принимается это одно-единственное решение исходя из полученного до сих пор опыта. Того опыта, который был накоплен до точки принятия решения, то есть до **НАСТОЯЩЕГО** в нашем **ПРОШЛОМ**. Получается так, что опыт, полученный до настоящего момента, и предопределяет принимаемое решение. Из этого следует, что никакого другого решения человек в этой временной точке и не может принять.

Вывод: всякое решение, принятое человеком, в то время, когда оно принималось, на ту секунду было единственно правильным, единственно верным. Отсюда и вытекает принцип **ПРАВИЛЬНОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ НА МОМЕНТ ПРИНЯТИЯ**.

Итак, сознательно или подсознательно, после долгого размышления или с ходу, мимолётом, человек пришёл к выводу, что ему нужно поступить так, а не иначе. И, приняв решение, он предпринимает какие-то шаги, совершает какие-то действия. И сразу же или со временем он получает **ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ**, реакцию от окружающего **МИРА** на его действия. Как только **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** бывает получена, сразу следует сравнение. Человек по привычке начинает сравнивать ту позицию, которую он имел, когда принимал решение, с той позицией, когда получил **ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ**. Если мы получаем результат, который нам нравится, тогда мы себя хвалим, тогда мы радуемся. Как только мы получаем **ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ** или результат, который нам не очень нравится, тогда мы огорчаемся и начинаем себя ругать. В этом случае человек не понимает, что не бывает **РЕЗУЛЬТАТА** отрицательного, есть просто **РЕЗУЛЬТАТ**. Какой бы результат мы ни получили, мы должны понимать, что это сработал закон **КАРМЫ**: **НАСТОЯЩЕЕ — ЭТО СЛЕДСТВИЕ ПРОШЛОГО И ПРИЧИНА ДЛЯ БУДУЩЕГО!** Чтобы ни

произошло с человеком — любое событие закономерно! Любое событие он создал себе сам! Любое событие — это результат его собственного опыта и тех решений, которые были приняты в его прошлом. И не следует забывать, что на всё есть воля БОЖЬЯ!

Что же происходит, когда мы себя осуждаем, корим, обвиняем? Мы себя начинаем наказывать. А добрые люди охотно помогают нам в этом увлекательном процессе. Только представьте: идёт по дороге жизни Добрый Человек и видит, как его современник мучается и, осуждая себя, пытается как-то больнее себя наказать. Что в этом случае говорит и делает Добрый Человек? Ведь он по-настоящему добрый:

«Не спеши мучить себя! Сейчас я быстренько брошу все свои дела и буду полностью в твоём распоряжении. Я тебе посвящу всё своё время, отдам все свои силы, чтобы мучить тебя так же, как ты мучил себя. Самоистязание — это же так неудобно! Я стану тебя избивать морально, и даже если ты так себя не любишь, то и физически. Так долго, сколько тебе нужно будет. Чтобы потом, когда боль будет просто нестерпимой, ты понял, что можно жить любя себя. А если я вдруг слишком увлекусь процессом и забудусь и у меня возникнет чувство вины, тогда ты станешь обижаться на меня и начнёшь мстить. Мы поменяемся ролями, и ты будешь причинять боль мне. Круг замкнётся, и всё будет повторяться вновь и вновь. Какая же прекрасная штука — жизнь!»

Отсюда вывод: не бывает ошибок, так как каждый проходит свои собственные жизненные уроки. И ничьи уроки не хуже и не лучше, поэтому — НЕ СУДИ! Себя в первую очередь. И чем быстрее мы научимся так рассуждать, чем быстрее войдёт в привычку любое событие (нравится оно нам или не нравится) рассматривать с позиции целесообразности, тем быстрее мы сможем приблизиться к истинному СЧАСТЬЮ, тем глубже мы сможем понять ЛЮБОВЬ. В том числе ЛЮБОВЬ БОГА к человеку.

Что касается лично меня, то я стараюсь не забывать несколько формул, сталкиваясь с ситуацией, которая мне не очень нравится:

- 1) Если я создал себе эту ситуацию, значит, именно она мне сейчас нужнее всего.
- 2) Если я создал себе эту ситуацию, значит, именно в ней заключается теперь мой урок.
- 3) Любую полученную ситуацию воспринимаю, как подсказку от Вселенной. Всё, что идёт ко мне легко и свободно, — это моё! Это то, что мне нужно! Всё, что получается трудно, с напряжением, — это знак: туда не лезь. Не напрягай Вселенную, а то Вселенная так тебя напряжёт — мало не покажется!
- 4) Все наши решения правильны! Получил неприятный результат — сделай вывод, похвали себя за осознанность. И бери ответственность за себя, потому что сам эту ситуацию создал. И она тебе для чего-то хорошего нужна.

Упражнение

А) Вспомните жизненное событие, которое вам не нравится до сих пор. А особенно если вы испытываете до сих пор чувство вины. Или, что ещё важнее, чувство стыда.

Б) А теперь осознайте, что это событие вы сделали не в одиночку. И ответственность уже разделяется минимум на двоих. Не нужно надевать на себя рубище мученика, что является обратной стороной мантии величества! Вы уже понимаете, что речь идёт о двух сторонах одной гордыни — жертвенной и тиранической.

В) Вспомните ещё раз это событие, но уже с благодарностью. С благодарностью к себе и ко всем участникам его. Только здесь очень важно понимать — за что их благодарить. Себя — за понимание и осознанность, что без них вы бы не справились. А окружающих — за то, что они

помогали вам пройти эти уроки. За то, что в чём-то участники события приносят вам себя в жертву, только чтобы вы прошли ваши уроки.

Г) Поблагодарите само событие за то, что оно было в вашей жизни. Подумайте о тех многочисленных позитивных намерениях, стоящих за ним, не только для вас, но и для всех участников, можно так сказать — для всех «подельников». Событие это было важно не только для вас одного, но и для других. А если это слишком цепляет только вас, а остальные достаточно спокойно его пережили, значит, их черёд ещё не пришёл. Всему и всем своё время! КАЖДОМУ СВОЁ!

Д) В будущем, вспоминая об этом событии, думайте с радостью обо всех его участниках. Вы вместе проходили этот урок. Просто задачи у вас и у них были разные. Конечно же событие это не сотрётся из памяти, да нам это и не нужно. Самое главное в этом — изменить ваше отношение к этому событию, просто подумав о том, что был в происходящем определённый смысл. Разрешите себе пока не знать о целесообразности события.

Всему своё время. Время придёт, вы станете готовы, и истина откроется вам. В нужное для вас время и в нужное для вас месте, с нужной скоростью!

Закон проверок

И вот наконец-то мы начали создавать новые привычки. Начали меняться и по-новому относиться к событиям, ранее случившимся в нашей жизни. Начинаем уже понемногу привыкать к тому, что с нами происходит, начинаем уверяться, что все тревоги уже позади. И вдруг. Бац! Происходит такое же событие, которое, как мы думали, уже никогда не случится в нашей жизни. И мы снова понимаем, что попали на то же самое минное поле, где вместо мин мы сами же разложили многочисленные грабли (думали: от врагов будет защита), а теперь прыгаем по полю в бешеном ритме чудовищного танца, пытаюсь сохранить подобие достоинства на лице. Ну или хотя бы лоб стараемся не разбить. Что, в общем, плохо получается, потому что и грабли качественные, и спрятаны надёжно нами были, и количество их совсем не маленькое. Грабель-то много, а лоб, к сожалению, только один. Именно так срабатывает закон Проверок, который можно озвучить следующим образом: «Вот ты собрался менять свои привычки, а сейчас мы тебя проверим, насколько тебе это действительно необходимо».

Закон Проверок напрямую связан с таким понятием, как обратная связь. После любого нашего проявления в Окружающем Мире, в том числе и не проявления, обязательно последует обратная реакция. Помните, что все законы, которые мы здесь рассматриваем, так или иначе связаны друг с другом. И появление обратной реакции на действие или бездействие (что тоже является формой действия) суть проявление Закона Кармы.

Получив обратную связь от Окружающего Мира, мы начинаем анализировать вновь созданную ситуацию с позиции «нравится — не нравится». И чем внимательнее мы реагируем на происходящее, чем более чутко относимся к переменам, тем менее неприятной будет обратная связь.

Понятно, что всего не предусмотреть, полностью обезопасить себя от неприятностей практически невозможно. Но стремиться к этому мы просто обязаны. И поможет в этом глубокое осознание закона Проверок.

Сразу возникает интересный вопрос: а кто проверяющий? И кого он проверяет? Если вспомнить самый первый из рассмотренных нами законов, то получается, что сам себя и проверяет любой человек другими людьми, меняя какое-то одно своё привычное поведение на другое. Одна часть подсознания как будто проверяет ту часть, которая теперь ответственна за перемены. И сам себя человек проверяет, спрашивая: «А точно мне туда нужно идти? Мне,

правда, нужно новое поведение? Ведь жил почти нормально до сих пор?! Не умирал ведь. Не голодал. Зачем нужны какие-то новые телодвижения, какие-то новые напряжения?»

Закон Проверок помогает осознать целесообразность перемен. Человек, проверяя себя, хочет ещё раз убедиться в силе своих желаний, в твёрдости своих намерений, в силе своего нового волеизъявления.

Да, у многих людей просто в крови определённая двойственность, особенно это выражено у людей, рождённых под двойными знаками зодиака: Близнецы, Весы, Рыбы. Хотя такая же двойственность может быть присуща и представителям других «звёздных домов» в той или иной степени. Закон Проверок учит человека целостности, показывая на то, что у нас много сомнений, страхов нерешительности, что зачастую мы сами не знаем, чего хотим и куда идти по жизни. Помните, как Алиса в Стране Чудес разговаривала с Чеширским Котом?

«— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?»

— Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, — отвечал Чеширский Кот.

— Да мне почти всё равно, — начала Алиса.

— Тогда всё равно, куда идти, — сказал Кот.

— Лишь бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадёшь, — сказал Кот, — конечно, если не остановишься на половине пути. Если тебе всё равно, куда идти, то какая разница, куда ты идёшь?»

Вот и получается, что если есть цель и ясен путь, то человек легко проходит любые проверки на убеждённость. А если такой убеждённости не много, тогда проверки будут серьёзнее и грубее. И проверять нас станут прежде всего наши родные и близкие.

«Так поступают только со своими!» — очень точно подметил поэт В. Вишневский. Это наши родные и близкие видят нас каждый день, они быстро и чутко реагируют на все наши перемены. И если у человека есть какие-то сомнения, его родственники первыми отреагируют на эти внутренние колебания в душе сомневающегося. И наоборот, если у человека силён внутренний настрой, если есть внутреннее спокойствие и уравновешенность, тогда не только родственники, но и любой, даже малознакомый, сможет это внутренне почувствовать и сказать: «Да, этому человеку можно так себя вести! Он достоин самой высокой похвалы за своё поведение, и пусть счастливо сбываются любые намерения уверенного в себе человека!»

Итак, уважаемый читатель, будьте готовы к проверкам ещё и потому, что они покажут, куда ли вы движетесь. Если обратная связь будет жёсткая и неприятная, значит, это подсказка, что не нужно идти в избранном направлении или вы действуете методами в данной ситуации неприемлемыми. Если же то дело, которым вы занимаетесь, приносит радость и вам и окружающим, если всё у вас получается легко и свободно, значит, правильной дорогой идёте, дорогие товарищи!

Будьте готовы к проверкам ещё и потому, что «кто предупреждён, тот защищён!» — так говорилось в старые добрые времена. А кто раним, тот убит!

Проверки закаливают душу, учат гибкости и мудрости.

Закон записи (регистрации)

Все наши мысли, слова, поступки записываются! Записываются в нашем теле и где-то там, в Небесном Компьютере. Так же как всю записанную информация о жизни дерева можно прочитать по годовым кольцам на срезе ствола, так и о жизни человека есть информация, записанная в виде рубцов, шрамов, сросшихся переломов, кожных рисунков на стопах и на ладонях. Но это только грубый, физический план. Запись идёт и в эфирном двойнике на тонком плане. Сам человек и есть запись о собственной жизни. Любая мысль — это биохимическая реакция, которая записывается в теле и которая влияет на окружающих людей и на природу. Точно так же, как мыслями и словами мы влияем друг на друга, мы также словами, которые произносим, влияем на собственное тело. Поэтому степень ответственности за свои мысли, слова, поступки у понимающего это человека должна расти соответствующим образом. Рукописи не горят!

Именно потому, что записываются наши мысли, желания, негативные и позитивные эмоции, и формируется наша судьба. Мы сами её формируем. И в жизни этого биологического тела. И в предыдущих жизнях, и в последующих. У души есть определённые задачи. Думается, что мы осознаём полностью эти задачи там, на том свете. После физической смерти данного тела человеку дают возможность просмотреть с огромной скоростью весь фильм этого воплощения. При этом обращается внимание не столько на дела человека, сколько на его мысли, желания, эмоции. И с учётом тех планов, которые сумела или не сумела реализовать душа, выносится вердикт — справилась душа с поставленными задачами или нет. Поднимается она в дальнейшем по пути духовного роста или скатывается на низшие позиции. Или, что чаще, даётся очередной шанс проходить те же самые уроки снова и снова. Как говорится, «последнее триста тридцать третье китайское предупреждение».

Любая мысль, любая эмоция — это целое событие не только для одного человека, так сказать, автора. Это событие для всей Вселенной. Потому что мы все связаны друг с другом невидимыми нитями через полевые структуры. Напомню, что человек имеет своё собственное поле, состоящее из нескольких оболочек, которые на санскрите называются КОША (и по смыслу, и по звучанию похоже на русское слово «кожа»). Это собственное поле и различные оболочки формируются из мыслей, слов, эмоций человека. Они-то и влияют на поведение самого человека и на то, как к нему будут относиться другие люди.

Организм человека состоит из целого ряда органов и систем. Каждый орган и система, например сердечно-сосудистая, мочевыделительная, имеют собственное поле, его ещё называют энергетическим фантомом. Вся совокупность полей органов и систем входит в поле этого человека. В свою очередь, любой орган состоит из клеточных систем, выполняющих каждая свою функцию. Это на физическом уровне, а на тонком плане каждая клеточная система, входящая в конкретный орган, имеет своё собственное поле точно так же, как отдельно взятая клетка. И так до бесконечности в сторону микрокосма. Образно совокупность полей человеческого организма напоминает матрёшку. Теория формообразующих полей объясняет, как характер мыслей человека влияет на баланс или дисгармонию всего человеческого тела. Информация, как излучение, через тонкополевые структуры передаётся к каждой клетке и всем внутриклеточным образованиям. Но существует и другой процесс. Поле отдельно взятого человека входит в поле семьи, рода, улицы, района, города, страны, всего человечества. Только представьте такую матрёшку гигантских размеров с огромным числом внутренних

составляющих. Бесконечность как в сторону укрупнения систем, так и в другую сторону. Такое представление образно показывает, как законы макрокосма отражаются в микрокосме. Как мысли одного человека непосредственно действуют и на его тело, и судьбу, и на других людей. И как важно при этом искать баланс в себе самом и для собственного здоровья и для счастья человечества и Вселенной. Может быть, эту совокупность полей и можно назвать Богом? Ведь ОН един, и у него множество имён.

Такое представление объясняет и механизм работы закона СОТВОРЕНИЯ, закона КАРМЫ, закона ОТРАЖЕНИЯ и всех остальных, о которых мы размышляем на страницах этой книги, и объясняет их тонкую и прочную взаимосвязь.

Закон времени

Всё не важно, кроме того, что мы делаем в настоящую минуту.

Л.Н. Толстой

Живите в НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ, ведь в НАСТОЯЩЕМ мы делаем своё БУДУЩЕЕ. Если человек живёт в настоящем, если человек понимает закон КАРМЫ и с уважением относится к тому, что он сейчас делает, тогда он понимает всю ценность момента ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Это в самом деле очень важно жить ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ценить своё НАСТОЯЩЕЕ! Ещё и потому, что ВРЕМЯ — одно из проявлений БОГА. ВРЕМЯ — одна из многочисленных ипостасей, ролей ВСЕВЫШНЕГО. Очень часто мы этого не понимаем, относимся ко ВРЕМЕНИ крайне легкомысленно: мол, до старости ещё далеко, успею. Человек не ценит ВРЕМЯ своей жизни и когда сознательно не хочет жить в НАСТОЯЩЕМ, убегая из него в пустые мечтания БУДУЩЕГО или пережёвывая мозговую жвачку ПРОШЛОГО. Это происходит по целому ряду причин, главным образом потому, что человек этот не чувствует себя реальным хозяином своей жизни и убегает от страхов реальности, которые сам же себе и придумал. Мы сейчас не будем говорить о том, как мы себе создаём страхи, боясь жить. Мы с вами разберём способы ухода от НАСТОЯЩЕГО и что в результате происходит.

Вариант 1. Бегство из НАСТОЯЩЕГО в БУДУЩЕЕ. Эдакая маниловщина, пустые, порой нелепые, мечтания типа: «Вот как было бы хорошо жить в деревне на природе (жить в другой стране)!»

Вариант 2. Постоянная торопливость. Человек во всём спешит. И даже говорит быстро и громко. Он боится, что его остановят и он не успеет высказать свои соображения. Его характеризует постоянная торопливость во всём, чем бы он ни занимался. Это про таких людей написал В. Вишневский: «О! Где б я ни был, рвусь в другое место!» В этом случае на первый план выступает непонимание, что любая мысль, любое дело должно вызреть. Есть такая старинная поговорка: «Если вместе собрать девять беременных женщин, то за месяц ребёнка они не родят». Точно так же, если поторопиться в любом деле и, не дождавшись естественного хода событий, торопить процесс, то можно получить совсем неприятные последствия. Например, нетерпеливый и голодный человек решит, не дождавшись, пока яблоки созреют, утолить свой голод неспелыми плодами. Думаю, что описание результата можно опустить.

Вариант 3. Практически все формы зависимости. Из-за неумения и нежелания жить в НАСТОЯЩЕМ человек уходит в изменённое состояние сознания, прищипывая ВРЕМЯ алкоголем, наркотиками, сигаретами и т. д. При употреблении таких веществ извращается восприятие ВРЕМЕНИ в сторону ускорения. Минуты, часы, дни, например, у человека пьющего,

находящегося в алкогольном или наркотическом опьянении, пролетают с бешеной скоростью. И всё это потому, что они убивают ВРЕМЯ, говоря другими словами — они убивают БОГА в себе, они сознательно убивают себя.

В подтверждение вышесказанного вспоминается история, описанная Пушкиным в «Сказке о мёртвой царевне и о семи богатырях». Это там, где волшебное зеркальце, как современный телевизор, сообщало горделивой царице последние новости гламурной жизни, о том, кто на свете всех милее, всех румяней и белее.

Рассказывая о приключениях молодой царевны в лесу и отравлении её заколдованным яблочком, по сути, Александр Сергеевич описывает состояние летаргического сна, в котором восприятие времени изменяется. Интересно, что сказку Пушкин заканчивает грандиозным пиром («И никто с начала мира не видал такого пира»), гуманно умалчивая о том, как недолго жила после волшебного пробуждения красавица царевна. Уверен, что очень недолго. Дело в том, что в летаргическом сне (так же как в состоянии наркотического или алкогольного изменённого состояния сознания) кардинально меняется восприятие времени. Время воспринимается летящим с огромной скоростью, а восприятие внутренних биологических процессов замедляется. Как только человек выходит из состояния, например, опьянения, восприятие времени для него резко замедляется, а старение резко ускоряется. Поэтому хронические алкоголики и наркоманы выглядят как глубокие старики, хотя их биологический возраст может быть и небольшим. Со временем шутки плохи!

Вариант 4. Постоянное копание в своём ПРОШЛОМ. Так бывает, когда человек снова и снова возвращается к своему прошлому, постоянно переживая события минувших дней. Такой человек получает определённое наслаждение, смакуя свои обиды и вынашивая планы мести, не понимая целесообразности того, что происходило с ним раньше. Получается, что своё НАСТОЯЩЕЕ, не желая в нём находиться, такие люди переносят назад, в ПРОШЛОЕ. При этом БУДУЩЕЕ практически не создается. Происходит медленное умирание.

В связи с этим вспоминается одна притча о том, как в одном городе коренные жители очень любят своё свободное время проводить на городском кладбище — они там гуляют, отдыхают, загорают на лужайках. Кстати, а может быть, есть в этом определённый смысл?! Так вот, в этот город прибывает путешественник, и местные жители, показывая ему достопримечательности, ведут его напрямик на кладбище, где они ему рассказывают о том, как важно, согласно латинской поговорке — *memento mori*, помнить о смерти. Осматривая разнообразные надгробия и фамильные склепы, наш путешественник обратил внимание на то, как значились на надгробных плитах даты рождения и смерти. С недоумением он обращается к своему гиду:

— Скажите, уважаемый, почему здесь так написано? «Родился в 1898 г. Умер в 1949 г. Срок жизни три года». Как такое может быть?

— Я очень рад, что вы обратили внимание на эту нашу городскую традицию. Если собрать вместе все счастливые дни, то получается, что при биологической жизни в пятьдесят один год, настоящей жизни было всего три года.

Вот уж по истине: «Живите так, чтоб не сказали — помер!» Чтобы не было мучительно больно и стыдно за безцельно прожитые годы! Так как же научиться жить, чтобы постоянно ощущать себя именно в НАСТОЯЩИМ моменте?

Дело в том, что в своей повседневной жизни мы автоматически производим массу действий, не задумываясь о том, как и что мы делаем. Попробуйте делать привычные действия, но по-другому — обращая ВНИМАНИЕ на сам процесс действия, на то, находитесь вы в НАСТОЯЩЕМ или нет. Это как в известной песне: «Лечить так лечить! Стрелять так стрелять! Летать так летать!» Идея заключается в том, что лучше в отдельно взятую единицу времени заниматься чем-то одним, а не делать несколько дел одновременно. Здесь следует сделать

оговорку, что данное упражнение в какой-то степени больше относится к мужчинам. Это в женской природе свойственно успешно делать несколько дел одновременно.

Упражнение

Попробуйте больше сосредоточиться на выполнении обыденных, привычных дел. Для этого правшам рекомендуется несколько дней подряд чистить зубы, держа зубную щетку в левой руке. Или, наоборот, левши пусть попробуют делать это правой рукой. Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы сделать нашу жизнь более обдуманной, чтобы исключить по возможности больше механических, привычных действий. Зависимости разного рода у человека начинаются тогда, когда он не слишком задумывается над тем, чем он занимается в эту секунду **НАСТОЯЩЕГО**. Люди, имеющие разные формы зависимостей, а особенно курильщики, редко задумываются о том, насколько механичны их действия. А это одна из основных причин, поддерживающих эту пагубную привычку. Чаще задавайте себе эти важные вопросы: «Я здесь и сейчас? Я радуюсь **НАСТОЯЩЕМУ**? Я не пролетаю, не проскакиваю сейчас мимо своего счастья?»

Закон целесообразности

Исходя из того что все законы, о которых здесь речь, взаимосвязаны, и начинали мы свои рассуждения с того, что каждый человек сам сотворяет собственную жизнь, следовательно, все отдельно взятые события в жизни любого человека ему для чего-то хорошего нужны. Поэтому закон Целесообразности звучит так: **ЛЮБАЯ СИТУАЦИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНА!** Любое событие, невзирая на кажущуюся тяжесть, нужно человеку для чего-то хорошего! Если временно отодвинуть в сторону наплывающие эмоции и спокойно разобраться, то эту целесообразность можно увидеть в любом деле, в любой, внешне трагичной, ситуации.

Для примера хочу привести историю жизни Валентина Ивановича Дикуля. Мировую известность он приобрёл как автор уникальной системы реабилитации последствий тяжелых травм позвоночника и спинного мозга. После того как он, упав с тринадцатиметровой высоты, получил тяжёлую черепно-мозговую травму, а также компрессионный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга. В результате на долгие годы оказался прикованным к инвалидной коляске. Но он не отчаялся, не пал духом. После того как сам сумел преодолеть свои недуги и встать на ноги, Валентин Иванович полностью вернулся к своей любимой профессии — он снова стал выступать на арене в качестве циркового силача, поднимая в общей сложности за одно выступление до двенадцати тонн различных грузов. Мало того, разработал собственную систему помощи людям, получившим травму позвоночника и спинного мозга. Тысячи ранее безнадежных пациентов получили надежду на выздоровление. Людям, которые к нему обращаются, он неустанно твердит: «Я могу рассказать вам, как следует делать упражнения, я могу показать это, но без вашего желания мои слова и действия не приведут к успеху. Даже если моё оборудование будет сделано из золота, вы никогда не станете снова ходить, если у вас не будет уверенности в том, что вы будете ходить! Вы должны работать с той же преданностью, и дисциплиной, и силой каждый день. много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: Я СДЕЛАЛ ЭТО! Я МОГУ ИДТИ!»

Из приведённого примера становится ясно, что ничего просто так не бывает в этом мире. Даже травмы, даже, казалось бы, безнадежные ситуации! Нужно только внимательно разобраться в происходящем, правильно воспринять саму идею и предназначение произошедшей травмы, заболевания, болезненной ситуации. И затем нужно суметь правильно отреагировать на эти импульсы, на эту ситуацию.

Бог не даёт непреодолимых препятствий! А если и даёт, то вместе с «непреодолимыми препятствиями» мы обязательно получаем и силы для преодоления этих же препятствий. Просто нам нужно научиться по-другому смотреть на то, что происходит в нашей жизни.

В наших болезнях, даже самых тяжелых, в конфликтах и проблемах нужно научиться видеть скрытый смысл, что называется, Божий промысел.

На семинарах, на консультациях очень часто приходится слышать возражения, даже возмущения, когда спрашиваю: «Для чего вам нужно это заболевание?» или «Ваш муж пьёт (варианты — болен, колет себе наркотики, играет в азартные игры, гуляет и т. д.) — для чего вам это нужно?» Люди не понимают и не хотят понимать, что эти ситуации созданы всеми, кто о них знает. За создание ситуации в ответе и тот, кто непосредственно в ней участвует, и тот, кто со стороны наблюдает.

Обычно те, кто обращается за помощью, соглашаются с концепцией ответственности за всё происходящее в их жизни. Но когда дело доходит до реальной ситуации, то возникают

непонимание и протест. Всё это происходит от привычки винить себя, а потом наказывать. Например, у женщины возникает мысль: «Как это?! Я всё готова отдать за здоровье мужа (сына, отца, мамы), а тут мне говорят, что мне якобы нужно его заболевание или зависимость! Бред какой-то! Мне нужны здоровые родственники!»

— Вы поймите, — разъясняю, — факты вещь упрямая! Само наличие ситуации в вашей жизни даёт вам понять, что вы вместе с ним создали всё это. Значит, в вашей душе есть часть, ответственная за создание этой ситуации. Мало того, и вашему мужу и вам эта ситуация для чего-то нужна была до сих пор. Важно только найти эту целесообразность.

Выше мы уже поднимали эту тему. Хочется, чтобы у читателя не осталось никаких вопросов и сомнений на этот счет. Взять на себя ответственность — это не обвинять себя снова и снова, а подойти к вопросу конструктивно и осознать смысл и философию проблемы. Нужно понять, для чего хорошего эта ситуация появилась в вашей жизни. Это сразу не просто получается. Или не быстро.

Смысл этого заключается в том, что всё в этом мире целесообразно и закономерно, просто нам не всегда дано знать об истинных целях Творца относительно каждого из нас. Закономерны любые мелочи и якобы случайности. Всё, что с нами происходит, нам дано для развития, роста и совершенствования. Часто мы не видим, а точнее, не хотим видеть смысл происходящего в случайностях по ряду причин.

Во-первых, это нежелание брать на себя ответственность за происходящее: «А при чём здесь я?!» — и нежелание признаваться самому себе в сопричастности к тем событиям, которые развёртываются перед нашим взором.

Во-вторых, это поверхностное отношение к мелочам вообще. При этом человек забывает, что в любом деле мелочей не бывает. За кажущейся мелочностью, незначительностью иногда скрываются очень серьёзные проблемы.

В-третьих, узкоблость, отсутствие широкого взгляда на происходящее, неумение делать выводы и сопоставлять вместе разные мелочи и случайности. В данном случае для того, чтобы понять поведение другого человека, необходимо научиться смотреть на жизнь ещё и с такой точки зрения, как реинкарнация.

Я глубоко убеждён в том, что душа вечна и что для собственного обучения души вновь и вновь воплощаются в человеческих телах, с каждым новым воплощением поднимаясь на новую ступень своего развития. Или не поднимаясь. Я верю в перевоплощение душ ещё и потому, что это очень удобно объясняет (для меня, по крайней мере), как значимы бывают внешне незначительные события.

В-четвёртых, неумение и нежелание понять другого через себя. Ведь каждый человек, попадающий в поле моего внимания, не зря там оказался! Нужно понять, чем мы его притянули к себе и что он в нас отражает.

Но вернёмся к закону ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ. Чтобы его осознать, необходимо завести себе новую привычку — разбирая любую ситуацию, размышляя о любой проблеме, не осуждать других, а рассуждать о причинах возникновения такой ситуации (проблемы). А после этого нужно уметь создавать себе новые «полезные» привычки реагирования. В частности, нужна новая привычка: постоянно задавать себе один из важных вопросов — какая в этом целесообразность? Какая в этом необходимость? Для чего хорошего мне нужна эта ситуация? Какая моя личная выгода в сложившейся ситуации? Какой опыт я получаю, проходя этот урок?

Иногда это может показаться даже нелепым, абсурдным. Но если вдуматься и не торопиться с выводами, то можно будет себя научить, сразу видеть позитив в любых ситуациях. Давайте рассмотрим это на нескольких примерах.

В памяти всплывает диалог с женщиной, пришедшей ко мне на индивидуальный приём.

— Доктор, помогите моему сыну! Мне сказали, что вы помогаете алкоголикам.

— Если я вас правильно понял, у вашего сына имеется алкогольная зависимость?!

— Да, совершенно верно, у него запои длятся по несколько дней, потом он может месяц-два трезвым продержаться, потом снова запой.

— У меня к вам такой вопрос: если вы ко мне обратились, значит, эта ситуация касается вас двоих? И вас всё происходящее зацепило больше, чем его? Сам он ведь не захотел ко мне прийти?

— Да, он так и сказал: «Я не алкоголик! Ну, выпиваю. В любой момент могу бросить. Тебе надо, ты и иди к кому хочешь!» Доктор, помогите, пожалуйста!

— Понимаете, из самого факта вашего визита и нежелания вашего сына искать выход из сложившейся проблемы можно уже сделать определённые выводы. Как можно помочь человеку, если он не хочет помощи? Если он не считает, что существует какая-то проблемная ситуация?

— Да, к сожалению, вы правы! Он мне то же самое говорит. Я не знаю, как мне быть, уже устала от его пьянства.

— Давайте успокоимся и попробуем во всём разбираться. Договорились?

Женщина достаёт из сумочки платок, вытирает набежавшие слёзы и, немного успокоившись, спрашивает:

— У меня не очень безнадёжный случай? Чем-то вы сможете нам помочь?

— Давайте не будем торопиться, и раз вы уже пришли ко мне на приём, я согласен разобраться с вами в вашей действительно непростой ситуации. Вы меня услышали? С вами нужно работать в первую очередь, а не с ним. Вы поймёте причины вашей проблемы и поймёте, для чего всей вашей семье нужен пьющий сын. И только ответив себе на эти вопросы, вы сможете сами изменить свою жизнь. И через изменение своей собственной жизни можете помочь своему сыну. Итак, первый вопрос, который вы должны задать себе: кто создал эту ситуацию?

— Ну, я не знаю. Он сам выпивает, я против того, чтобы он пил. Он и создал эту ситуацию.

— А каково ваше участие?

— Я уже говорила, что много лет борюсь с его пьянством.

— Чем больше вы с чем-то боретесь, тем то, с чем вы боретесь, становится всё сильнее! Давайте предположим, что внутри вас есть такая часть подсознания, которая вместе с сыном создала эту ситуацию.

— Трудно, конечно, с этим согласиться, но, думаю, что-то в этом есть. Ведь это мой сын, я его родила и воспитывала.

— Я ещё раз хочу вам сказать — не вся ваша личность, а только какой-то кусочек её помогает создать сыну алкогольную зависимость. Каждый человек сам создаёт свою жизнь и всё, что в ней происходит. В том, что происходит в вашей семье, есть и ваша ответственность.

— Вы знаете, я почему-то сейчас подумала о том, как всю жизнь обижалась на мужчин. На отца, на мужа, теперь на сына.

— Всё правильно! Это и есть ответ от той части подсознания, которая вместе с сыном создала эту ситуацию. Но здесь скорее речь идёт о причинах проблемы. Представьте, пожалуйста, эту часть вашей души. И задайте в эту часть такой вопрос: «Для чего этой части нужно, чтобы сын выпивал? Какая в этом целесообразность?»

— Ой! Такая странная мысль: «Мне нужно, чтобы сын выпивал для того.» — Женщина в испуге прикрывает рукой рот, как бы останавливая слова, готовые сорваться с губ. Она и хочет их произнести, признавшись себе, и боится этих слов. Но, собравшись с духом, продолжает: «Чтобы было за что на сына обижаться и чтобы отомстить мужу! Чтобы было за что их винить!»

Их обоих, особенно мужа. Он виноват, что сын скатывается по наклонной плоскости! Вы знаете, доктор, я всегда так думала, только не могла всё это сопоставить.

— И не хватало смелости самой себе в этом признаться. Как раз по этому поводу Ницше заметил: «Даже самые мужественные из нас редко обладают смелостью сделать то, что должны сделать, и сами знают об этом». Ну хорошо! Давайте продолжим. Ещё раз задаём тот же самый вопрос: «Для чего вам (этой части) нужно на кого-то обижаться?»

— Я уже сказала — доказать мужу, что он не прав!

— Идём дальше. А для чего нужно доказать ему, что он не прав?

— Чтобы он увидел наконец-то, что я права! Что я сильнее!

— И для чего вам это нужно: доказывать мужу и сыну, что вы сильнее их обоих? Что вам это даст?

— Для того чтобы они смирились с тем, что я сильнее! Чтобы они меня слушали, а это мне нужно для моего спокойствия.

— Понятно. А для чего хорошего вам нужно, чтобы они смирились, чтобы они вас начали слушать, и для чего вам в итоге спокойствие?

— Так получается, что для спокойной, счастливой жизни.

— Согласен, так и получается, что вы до сих пор все вместе идёте к вашему спокойствию и к счастью через пьянство вашего сына. Он вам, сам того не понимая, подыгрывал, а вы ему. На тот момент это был самый лучший способ — через обиды, страхи, гордыню идти к счастью. Просто по-другому вы не умели до сих пор.

— И что же мне теперь делать? Выходит, это я во всём виновата?!

— Опять вы про свою вину! Не виновата, а ответственна! Причём вы ответственны за вашу толику участия в этой «игре». Ваши мужчины ответственны за своё участие. А делать вам нужно вот что — научиться прощать и благодарить мужчин. За всё! И за пьянство в том числе. И что самое главное — перестаньте им доказывать своё превосходство. Перестаньте с ними соревноваться. Чем больше вы будете демонстрировать вашим мужчинам силу, тем слабее они станут.

— Так что же?! Нужно стать слабой?

— Знаете, у меня, как у врача, со словом «слабый» есть только одна ассоциация: «больной». Слабая — значит, больная! А кому нужна больная и слабая жена? Прикидываться слабой: уж очень это похоже на грубую манипуляцию и шантаж. К сожалению, многие современные женщины не понимают, что женская сила совсем в других качествах проявляется, в отличие от мужчин. Сила женская — в мягкости, гибкости, уступчивости разумной. В женской мудрости, одним словом.

В итоге нам с нашей пациенткой удалось найти и другие причины её проблем, удалось выработать новую тактику её отношений с мужем и сыном. Спустя полгода из телефонного разговора с ней я узнал, что сын перестал выпивать и организовал собственное небольшое предприятие. А она нашла с мужем общий язык, в семье прекратились конфликты и наступил долгожданный мир.

Я хочу, чтобы уважаемые читатели поняли, что в любом событии, с которым мы сталкиваемся в нашей жизни, нам нужно найти определённый смысл. Ведь для чего-то нужно человеку было это событие. Что-то же ему необходимо понять из самого факта происходящего, так как ВСЕ СЛУЧАЙНОСТИ ЗАКОНОМЕРНЫ. Если при этом человек отрицает и своё участие в создании этого факта, и целесообразность случившегося, то урок с этим событием он не проходит. Раз случилось то, что случилось, значит, так было нужно! И напротив, если бы не было необходимости, то и этой ситуации не случилось бы. А если урок не пройден, тогда он

снова и снова будет повторяться. Но повторения будут всё более жёсткими. Чтобы дошло!

Приведём ещё несколько примеров.

Случай первый. Недавно во время консультации состоялся разговор с женщиной, у которой были определённые гинекологические расстройства. Она, по её словам, слишком много взвалила на себя внутри семьи и вне семейного очага. Успевала везде, но «почему-то» возникла такая проблема. При выяснении причин, находящихся в подсознании, мы вышли на обиды на мужчин. И как следствие, желание намного больше зарабатывать, чем муж. Причём муж этого не знал, но этот факт давал ей внутреннюю гордость и уверенность. При этом она говорила, что всё произошло совершенно случайно, просто она в нужное время оказалась в нужном месте.

— Хорошо, а кто создал эту ситуацию? — спрашиваю.

— Да никто не создал, само всё так сложилось, — говорит она.

— Само ничего не складывается. Ситуация, в которой вы находитесь, — это результат ваших мыслей.

— Нет, ну что это вы так обо мне думаете? Мне совсем не нужно было зарабатывать больше мужа. Он, кстати, до сих пор об этом не знает.

— Но вы сами только что сказали, что это давало внутреннюю гордость, — напоминаю ей.

— Нет, я люблю своего мужа, хоть иногда и обижаюсь на него, и совсем не хотела, чтобы он огорчился, если бы узнал, что зарабатывает меньше, чем я, — настаивает она на своём.

— Я вижу, что вы пока не готовы взять ответственность на себя за вами созданную ситуацию. Так бывает. Я уважаю вашу точку зрения, может быть, вы когда-нибудь разделите мои взгляды, а может, и нет. Это будет ваш выбор. Я так думаю, что у вас в душе есть две большие противодействующие части, одна хочет, чтобы было все спокойно в вашей жизни, чтобы вы чувствовали себя полноценной женщиной, которой не надо сломя голову носиться по городу в поисках очередной подработки. А другая часть хочет в общем-то того же самого, только использует для этого другие способы — активную деятельность, желание держать всё под контролем, внимание в любую ситуацию у детей и у мужа.

Я вас понимаю: это так не просто признаться самой себе, что какая-то часть вашей души сделала то, что не могло бы понравиться вашему мужу. Порой такое признание можно приравнять к подвигу, к серьёзной победе над самим собой. Мы просто привыкли сваливать свою ответственность на других, на внешние силы.

— Я, кажется, начала понимать: умом я допускаю, что могла как-то создать эту ситуацию, но пропустить эту идею через сердце и полностью признать это я ещё не могу. Я обдумываю эту мысль, возможно, через какое-то время и смогу её принять полностью.

Чтобы законы Целесообразности и Ответственности были лучше усвоены, рекомендуется чаще вспоминать формулу «якательного» переноса: «Я себя заболел этой болезнью, для того чтобы привлечь к себе внимание». Если человек, например, болен. Или пассажир, вылезавший из переполненного троллейбуса в час пик, скажет себе: «Это я себя обругал вон той «очаровательной» блондинкой, и это я сам себе на ногу наступил вон тем грузным мужчиной, для того чтобы увидеть, как я себя унижаю другими людьми». Тогда вместо взаимных укоров, оскорблений, недовольств жизнью и, как следствие, таких мыслей — создание разных проблем, мы будем благодарить друг друга за подсказку.

Второй случай. На приёме пациентка, по имени Евгения, жалуется на сильные, упорные головные боли. Головные боли начались после перенесённой тяжёлой нейроинфекции. В ответ на вопрос, который уже стал традиционным: «Чем вы создали эту ситуацию?», после некоторых

раздумий женщина вдруг всплеснула руками:

— Ну надо же! Я вспомнила! В общем-то и не забывала никогда, только не связывала воедино эти события.

Произошло это событие лет десять назад. Сидели с подругой вечером у меня на кухне. Я устроилась на подоконнике. Зной уже спадать начал, и так сквознячком приятно обдувало. Чашечка кофе с коньячком, сигаретка и задушевный женский трёп обо всём иную чём. Вот я подруге и говорю: «Ты себе просто не представляешь, как мне надоела моя работа!

С начальницей постоянные конфликты, зарплата маленькая. Всё отдала бы за отдых! Не хочу идти завтра на работу!» И представьте себе, на следующее утро мне становится плохо. На градуснике 39,4. Я теряю сознание, и в таком страшном состоянии, почти в коме, меня укладывают в инфекционное отделение. Диагноз: острый менингит! Потом около месяца капельницы, уколы, таблетки. А потом долгие годы изнуряющая головная боль... Так что же? Получается, что я сама себе запрограммировала такой «отдых»?!

— Разумеется. Вы же не заказали себе отдых на берегу моря! На тот момент у вас накопилась усталость. Вы себя перегружали, занимаясь нелюбимым делом. Отношения с начальницей были конфликтные. А к этому, могу предположить, проблемы с мужем, с родителями, обиды на судьбу. Вот и создали вы себе такую тяжёлую болезнь.

— Да, доктор, вы правы! Ко всему этому я могу прибавить ещё и большое нежелание жить дальше такой жизнью.

— Итак, позитивное намерение болезни с последующими головными болями заключалось в том, что.

— В том, чтобы отдохнуть, — продолжает мою мысль Евгения, — а значит, сохранить мне жизнь, указать мне на непомерно выросшую гордыню.

— Теперь вам понятно, как важно отслеживать свои мысли и желать себе и другим только позитива. Помните? Любая мысль — это пожелание!

Дело в том, что подсознание выполняет сугубо логическую функцию заботы о нас. Если человек принимает всё в этом мире, если нет у него агрессии ни на себя, ни на других, то его подсознание будет создавать ему ситуации более приятные. Если же уровень агрессии повышается, то этот человек себе создаёт ситуации жёсткие, для своего же обучения.

Упражнение

Для выполнения этого упражнения вам необходимо будет минут тридцать, ручка и бумага.

Напишите такое предложение:

«Я создал(а) себе это.» Опишите вкратце ситуацию, в которую вы попали, проблему, событие и т. п. Ответьте себе на вопрос: «Для чего хорошего мне это нужно? Для чего мне нужна, например, болезнь? Ссоры с родителями? Конфликты на работе?»

Будьте честны сами с собой. Не стремитесь сразу обижаться, отрицать сам факт вашей причастности. Возьмите, наконец, ответственность на себя.

Первое, о чём вы подумали, и есть ответ, каким бы странным он ни показался. Если пока в голову ничего не приходит, не торопитесь, понесите этот вопрос некоторое время с собой, чаще спрашивайте себя: «Так для чего мне нужна эта болезнь? Что мне нужно понять из факта её присутствия в моей жизни?»

Дело в том, что, о чём бы мы ни размышляли, в конечном виде ответ будет для всех ситуаций одинаковый: «Для спокойствия и счастья!» В этом и проявляется закон

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ. Нужно только найти эту целесообразность в любой проблеме. В этом и заключается принцип приятия ситуации. Но это, так сказать, конечный ответ: «Для счастья», а нам нужны и промежуточные ответы, вторичная выгода болезненной ситуации, которая через проблему вела к счастью. Поэтому будьте внимательны к собственным мыслям.

Итак, раз ситуация создана вами, следовательно, есть такая часть вашей души, которая отвечает за создание этой ситуации. Эта часть хочет, чтобы вы прошли именно этот урок. Соответственно, присутствуют части вашего подсознания, которые отвечают за создание других ситуаций и хотят, чтобы этот урок вы прошли другим способом. Думаю, удобнее будет рассмотреть это на конкретном жизненном примере. Ниже я приведу текст диалога с молодым человеком, выполняющим это упражнение, а читатель это упражнение проделает параллельно с чтением.

Передо мной сидит молодой человек, лет тридцати. Он рассказывает о том, что часто болеет простудными заболеваниями. Вот и сейчас он жалуется на то, что сильно болит горло, он с трудом глотает даже воду и жидкую пищу. Предлагаю ему представить, на какой предмет могла бы быть похожа та часть подсознания, которая хочет болезни. Он смотрит на меня, не совсем понимая, о чём идёт речь.

— Предположите, придумайте некий образ. Например, предмет. Он будет ассоциироваться с той частью души (подсознания, если хотите), которая создаёт вашу ангину, — говорю я ему.

— Я сейчас почему-то подумал о мочёном яблоке. Яблоко мокрое от рассола, жёлтое. Вкусно пахнет.

— Ну, вот у нас уже есть один образ. Собственно, с ним и будем работать.

— Это понятно. А вот если бы я не смог представить этот образ?

— Никаких сложностей это не представляет! Давайте попробуем другой способ. Вы как узнаете, что у вас есть эта болезненная ситуация? Что вы чувствуете? Горло ведь болит? Попробуйте мысленно войти в эту боль. Я понимаю, что несколько странно это звучит, но тем не менее просто подумайте о боли. Что она вам хочет сказать?

— А о чем я могу её спросить?

— Прежде всего о том, чем вы создали эту весьма болезненную ситуацию?

— Да я и так знаю — очень устал на работе, мне приходилось в последнее время много говорить. Я занимаюсь тем, что, встречаясь с клиентами нашей компании, рекламирую продукцию. О! Я, кажется, понял, мне не нравится то, чем я сейчас занимаюсь. Я много раз уже говорил своему непосредственному начальству, чтоб меня перевели на другой участок, тем более что там открылась вакансия. Вы знаете, что-то нахлынуло на меня. Мыслей сразу много пришло о причинах. Прежде всего это моя обидчивость и желание обвинять себя.

— Хорошо! Мы сейчас не будем разбирать причины создания вашей ситуации. Попробуйте ответить на такой вопрос: для чего вам нужна эта болезнь?

— Это просто. Для того чтобы моя начальница увидела, как я стараюсь, просто горю на работе. Вот даже температура подниматься начала. Я знаю это состояние. То в жар, то в холод бросает. Вы мне помогите со всем этим разобраться, а уж потом я лечиться начну — и горло полоскать с солью и содой, и всё такое. У меня это уже третий раз за последние полгода.

— Давайте вернёмся к образу вашего мочёного яблока. Этот образ символизирует ту часть, которая хочет болезни. На какую бы руку вы мысленно положили это яблоко?

— На левую. Оно холодное и мокрое.

— Задайте такой вопрос этой части подсознания. Мысленно спросите у этой части: «Для чего вам нужно через болезнь обратить внимание вашей начальницы, что вы так много работаете?»

— Я уже говорил — чтобы она поняла, какой я самоотверженный работник, и перевела

меня в другой отдел.

— И для чего вам это нужно будет? Что это вам даст?

— Там более ответственная и творческая работа. И оплачивается выше.

— Повторю снова вопрос: и что вы в результате перевода получите?

— Много чего — работа интереснее и спокойнее там будет, и денег больше. И творческий потенциал глубже раскроется. Для счастья мне это нужно! Оп! Получается, что хроническая ангина меня вот так к счастью ведёт?!

— Совершенно верно! Так и получается. Вам понятен принцип?

Уважаемые читатели, когда вы получите типичный в таких случаях ответ — «Для того чтобы отдохнуть!», или «Для того чтобы мама обратила внимание!», или какой-то другой ответ, не останавливайтесь, а продолжайте этот вопрос себе задавать и дальше. «Для чего мне нужно, чтобы она обращала на меня внимание?» Ответ последует примерно такой: «Мне её внимание нужно для того, чтобы я был(а) уверен(а), что мама меня любит, что ей я нужен(нужна)». Задаём тот же вопрос снова и снова: «Для чего нужно, чтобы была такая уверенность?» — ответ в конечном итоге: «Для спокойствия и счастья!» Можно было бы удовлетвориться таким ответом сразу, но тогда нам не будет видно промежуточных звеньев и не будет ясна целостная картина. Вернёмся к диалогу с молодым человеком.

— Так же как мы с вами представили образ жёлтого, мочёного яблока и положили его на левую руку, давайте представим, что есть некий другой образ, который ведёт вас к счастью, но другими способами. Будьте внимательны. Я ещё раз повторю, что есть другие части души, не согласные с тем, чтобы вы так часто болели. Предположите, представьте, просто подумайте об этом. Нам с вами нужен образ, ассоциация. На какой предмет могла бы быть похожа та часть вашей души, которая ответственна за ваше здоровье?

— Ой! Как здорово! Это такой большой, ароматный, ярко-оранжевый апельсин! Такие в детстве лежали под новогодней ёлкой. Я искренне верил, что сам Дед Мороз приходил и для меня с братом их там оставлял.

— Замечательно! Этот образ новогоднего апельсина мы с вами поместим на правую руку. Итак, образ апельсина символизирует другие способы достижения счастья: через крепкое здоровье, через здоровый образ мыслей и жизни.

Что же у нас с вами получается? До сегодняшнего дня в вашей душе были серьёзные противоречия. Противоборство. Прямо-таки гражданская война между разными частями вашего подсознания. И каждая из этих частей в итоге заботилась, правда по-своему, о вашем благополучии.

Давайте объединим эти части подсознания. Понятно, что это невозможно было на сознательном уровне. А в работе с подсознанием возможно всё. Сложите вместе ваши ладони. И представьте, пожалуйста, что вместе с соединением ладоней соединяются и разные способы и от этого соединения вырабатывается такой, который бы понравился всем частям подсознания. А теперь представьте свой собственный счастливый образ. Там вы счастливы для себя. Вместе со своими счастливыми родными и близкими, а не вместо них. Потому что, когда мы переживаем за других, мы как будто проживаем их жизнь вместо них. Пере-живая, мы их пере-жевываем! Повторю ещё раз: в образе счастья вы представляете себя счастливым, а рядом ваши родные и близкие счастливы так, как им нужно! Напитайте свой образ силой своего намерения!

Мужчинам очень полезно добавить в этот образ ответственность за свои слова и поступки,

энтузиазм и целеустремлённость, надёжность и силу доброты. Если женщина представляет свой счастливый образ, то от неё потребуются концентрация на её собственной женской силе. А женская сила заключается в гибкости, мудрости, умении ждать. Жена служит мужу, а муж служит семье!

Не путайте служение с унижением. Это абсолютно разные вещи. В Ведах так и написано: «Духовный путь развития женщины — в служении мужу!»

Пока вы будете представлять свой счастливый образ, могут сами прийти новые способы достижения счастья, новые модели поведения, а можно подумать про то, какие они будут, эти новые модели поведения. В конце концов, вы их можете сами придумать.

Закон изобилия

Закон этот гласит: «Вселенная изобильна!» Или, говоря другими словами, у Бога всего много! Во Вселенной есть всё для каждого! Каждый из нас — часть целого. Мир создан для нас, а мы для него.

Для того чтобы стать по-настоящему богатым человеком, богатым и друзьями, и идеями, и здоровьем, и семьёй, и деньгами, необходимо понять три принципа изобилия.

Первый — в этом мире есть всё, что мне нужно в достаточном количестве, в этой моей земной жизни.

Второй — наличие в моей жизни какого-то предмета зависит от моего желания иметь этот предмет. Вернее, так: если я чего-то хочу, значит, формируется в душе такая часть, которая поможет мне реализовать моё желание. И чем сильнее желание, тем скорее материализуется оно. Если же я хочу нечто иметь, но этого не происходит, значит, есть такая часть меня, которая выступает против реализации этого намерения.

Третий — в этом мире есть деньги в достаточном количестве! Для того чтобы деньги появились в моей жизни, мне нужно поменять мои убеждения в отношении меня самого и денег в моей жизни. «У людей есть деньги! У каждого человека денег ровно столько, сколько он готов иметь или сколько ему необходимо!»

Жить следует от избытка, а не от недостатка. Не зря сказано: «Всё истинное — от избытка!» Речь здесь идёт об образах, которые мы имеем в виду, размышляя о жизни настоящей, мечтая о том, что нас ждёт впереди. Есть разница в представлениях о дне завтрашнем. Один человек думает о «черном дне», который грядет, и откладывает средства на этот «черный день», призывая его к себе, подсознательно торопя его приближение. Другой же человек живёт в дне сегодняшнем. Он живёт от избытка, с полной уверенностью в том, что необходимые ему для жизни деньги обязательно в нужное время и в нужном месте появятся у него. Живя от избытка и с чистотой помыслов, вы перестанете быть просто потребителем, вы начнёте давать, создавать, созидать. Вы можете что-то дать только тогда, когда это что-то у вас есть.

В своё время мне очень помогла мысль Луизы Хей о том, что всё нужное к человеку приходит тогда, когда это ему по-настоящему необходимо. Это касается и денег, и семьи, и здоровья. Если человек не понимает этого либо не верит в себя, в колоссальные силы своего подсознания, то рождается в его душе черная зависть. Либо возникает желание, чтобы ему завидовали, другими словами — гордыня, хвастовство. Предметом зависти может стать всё — от крепкого здоровья и прекрасных отношений в семье до успехов в бизнесе. Знаете, как в том анекдоте про завистника, который всю жизнь молился о ниспослании ему помощи Божьей. Бог услышал его мольбы и сказал:

— Я помогу тебе. Ты получишь всё, о чём бы ни попросил, при одном только условии — твой сосед получит в два раза больше! Ты согласен с таким условием?

— Да, согласен! Тогда забери один мой глаз!

Когда мы осознаем, как работают Вселенские законы, тогда жить станет и проще и интереснее. Тогда мы поймём, что каждому воздастся по его же помыслам. Тогда здоровье и процветание одних станет хорошей подсказкой и примером подражания для других.

Другими словами, проблемы возникают от незнания и несоблюдения законов Вселенной, которые мы здесь разбираем. Мы уже говорили о том, что любое намерение сбывается тогда, когда большинство частей подсознания будут за реализацию этого намерения. Хочет человек

иметь любимое дело, новый дом, классную машину, он это получит, если всей душой будет это желать. Всеми частями собственной личности. Если же чего-то не получается в жизни из намеченного, это значит — есть у него такая внутренняя часть, которая не хотела реализации этого намерения. Всё дело во внутреннем конфликте между разными частями души. Значит, существуют внутренние противоречия, которые отражаются в том, что желаемый предмет не появляется в вашей жизни. Эта часть как бы говорит человеку: «Обойдётся! Не нужно тебе этого! Много, много покоя принесёт ОНО с собою!»

Необходимо прежде всего разобраться в самом себе. Тогда отпадает необходимость винить кого-то в том, что у вас не складывается жизнь так, как вам хотелось бы. Нам необходимо научиться механизму общения со своим подсознанием, а потом технике материализации своих намерений. И что самое интересное — применять эти знания на практике. Достаточно часты случаи, когда люди прочитывают книги, проходят семинары и не получают ожидаемого результата. Звонят, озабоченно спрашивают:

— Как же так? Я и книг столько перечитала, и на семинаре побывала, а проблема как была, так и осталась.

— А какой методикой вы пользовались для того, чтобы ваши мечты воплотились в жизнь? — спрашиваю.

— Да никакой не пользовалась. Помечтала о новом доме и сижу, жду, пока он мне на голову сам свалится! Пока вам отвечала, сама и поняла свой промах. Оказывается, над собой ещё и работать нужно! — смеётся она.

Упражнение «Визуализация образа»

Сядьте удобно или примите то положение тела, которое вам хочется принять. Закройте глаза и абстрагируйтесь от окружающих звуков. Обратите свой мысленный взор в глубину своего подсознания и попросите его показать вам образы той гармоничной жизни, которой вы хотите жить. Загляните внутрь себя и прислушайтесь к голосу своей мудрости. Представьте себя живущим цельной полнокровной жизнью, умеющим управлять денежным потоком. Представьте нужную вам сумму, которая лежит на ваших сберегательных счетах.

А теперь вообразите, как выглядит дом вашей мечты, в котором вы теперь живёте. в каком живописном месте он расположен... из окна открывается прекрасный вид на сад, где растут фруктовые деревья с ароматными спелыми плодами. А теперь вообразите, что вы заходите в дом, не задумываясь о том, как он у вас появился. Посмотрите на стены. обратите внимание на картины, на великолепный персидский ковёр ручной работы. посмотрите на материал, из которого сделаны полы вашего дома. Обойдите весь свой замечательный и любимый дом. Постарайтесь запомнить все его детали. А сейчас представьте своё идеальное занятие или идеальную работу, где вы работаете. чем занимаетесь. кто находится рядом с вами.

Попросите подсознание показать идеал вашего тела и физического здоровья. а может быть, уже сейчас в вашем теле появляются какие-то новые ощущения, и вы чувствуете прилив здоровья и жизненных сил. Представьте, как вы наполняетесь здоровьем, силой и гибкостью. Внутренняя тихая радость переполняет душу. Постарайтесь запомнить эти ощущения.

И вот, наступает момент, когда вы сможете увидеть ваши взаимоотношения с близкими вам людьми. Вы и ваши близкие любите и поддерживаете друг друга, стараетесь улучшить свою жизнь и жизнь ближнего. Попросите ваше подсознание сделать эти отношения более гармоничными. пусть даже вы не будете знать, как достигли этого, доверьтесь своему подсознанию.

Закон притяжения

Определение закона ПРИТЯЖЕНИЯ таково: ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ. Проявления этого универсального закона очень многообразны. На самых разных уровнях можно увидеть его действие. Закон ПРИТЯЖЕНИЯ работает не только и не столько на физическом плане, но и на ментальном, духовном. Точно так же, как небесные тела удерживают на своих орбитах вращающиеся вокруг них спутники, точно так же, как Земля притягивает к себе всё на ней находящееся, так же и каждый человек своими мыслями притягивает других людей и вместе с ними создаёт свою жизнь. Закон Притяжения действует на разных уровнях. На плотном, физическом плане он проявляется как закон Тяготения, Гравитации. На душевном и духовном плане можно разделить его на две составляющие: вертикальное притяжения и горизонтальное притяжения.

Закон горизонтального ПРИТЯЖЕНИЯ. Его проявление видно в действии закона Гравитации. В словаре В.И. Даля находим: «ГРАВИТАЦИЯ — тяготение, тягоща, взаимное притяжение всяких двух тел. Тяжесть или вескость, весомость тел; проявление силы этой на Земле; бег светил; проявление силы ея (силы центрипетальной, центровлекомой) в пространстве, в соединении с силой метательною (центрифугальной, центробежной)». Интересно, что слово ПРИТЯЖЕНИЕ ассоциируется со словом ПРИНЯТИЕ. Мол, я принимаю этих людей, сочувствую им, я разделяю их взгляды и т. д. В свою очередь, слово «принятие» по своему происхождению очень близко к слову «приятие». Они почти однозначны. Произнося эти слова, мы подразумеваем, что ПРИНИМАЕМ то, что ПРИЯТНО. И соответственно, не принимаем неприятные вещи. Отталкиваем их. При-н-имать = по-имать = поймать = поиметь, при-иметь, получить, привлечь. В самих этих словах уже виден механизм работы закона ПРИТЯЖЕНИЯ. Горизонтальное притяжение — про него мы говорим так: «Подобный человек притягивается к подобному», подразумевая разных людей, объединённых одной целью, одной идеей. Это могут быть самые разнообразные коллективы — от семей до производственных объединений и международных корпораций. И в свою очередь, притянувшись друг к другу, люди притягивают к себе самые разнообразные ситуации, события, происшествия.

Отсюда вывод: всё то, что нас окружает, мы к себе притянули. При этом мы, естественно, как-то относимся к происходящему вокруг. Нам это может быть или приятно, или неприятно, но мы можем к ситуации относиться и с безразличием. К сожалению, мы не всегда понимаем смысл и целесообразность того, что с нами и вокруг нас происходит. Понимали бы — относились бы по-другому, ценили бы больше. Нам необходимо научиться видеть смысл во ВСЁМ. Каждый человек может притянуть к себе то и тех, на что и на кого он способен. Каждый человек видит то, что способен видеть, он слышит то, что способен слышать, он чувствует то, на что настроены его чувства. И поэтому видит, слышит, чувствует и выбирает то, что для него предназначено. Предназначено самим собой. Порой люди удивляются, даже возмущаются: «Да вы что?! Разве это я его, безсовестного бабника, алкоголика, подлеца, притянула в свою жизнь?! Разве есть в этом моя вина?!» Да, да! Вы совершенно правы. Раз он такой появился в вашей жизни, значит, в этом и есть ваша непосредственная заслуга. Не вина, конечно. Это притяжение тем сильнее бывает, чем сильнее злость и раздражение на ситуацию. Чем больше цепляет поведение другого человека, тем больше этих же качеств есть внутри у того, кто раздражается. Если бы это было не так, то не раздражало бы так сильно. Эти-то качества и служат магнитом, притягивающим ситуацию, которую создают как минимум два человека.

Вторая составляющая закона Притяжения — вертикальное притяжение — это так называемый инстинкт религиозности. Глубоко в душе каждый человек (за редким исключением) верит в Бога, как он Его понимает. Между прочим, атеизм — та же религия, только атеисты

верят в своего бога, очевидно в Карла Маркса.

Идея вертикального притяжения заключается в том, что Господь притягивает человека вверх к духовности, увеличивая скорость человеческой мысли. С другой стороны, высокими помыслами, молитвами люди призывают Бога в свою жизнь. Душа человеческая, однажды оторвавшись от Бога, вечно стремится вернуться к Создателю, повышая постоянно уровень и скорость своих вибраций, чтобы понять Бога в себе. Человек благодаря этому притяжению поднимается на новые ступени своего развития, при этом проходя определённые уроки в своей жизни и привлекая тех людей, которые соответствуют ему на этой, новой стадии. Закон Притяжения действует и на тех людей, которые думают, что они далеки от духовности. Тогда, соответственно их мыслям, они создают себе ситуации, мягко говоря, далёкие от Бога. Поистине по вере вашей дано вам будет!

По этому поводу есть очень интересная притча. И красивая и познавательная.

Когда Бог создал человека, то решил его божественную душу отделить от Себя, предоставив тем самым человеку свободу выбора. И так сказал Себе Всевышний:

— Пусть человек сам выбирает свой Путь, Я не буду своими подсказками ему мешать. Я ведь люблю своё создание, значит, Я полюблю и любой его выбор! Пусть сам проходит свои уроки. А для этого Мне нужно хорошенько спрятаться, чтобы он не нашел Меня так быстро. Мне важно, чтобы это был его собственный осознанный выбор, а не навязанный кем-то. Даже Мной. Что же Мне делать?

И позвал Господь ангелов и архангелов, и стал с ними советоваться. Но никто не мог ничего придумать.

— Если Я спрячусь на вершине самой высокой горы, то достаточно быстро настанет день, когда человек заберётся на эту гору, — размышлял Бог. — Если Я спрячусь под землёй, то настанет день, и человек найдёт меня и там. Если Я спрячусь в море, то настанет день, когда человек изобретёт способ проникнуть и в море. Если Я спрячусь на небе, то человек изобретёт способ и туда добраться, и Я буду обнаружен. Если Я спрячусь на другой планете, то придёт время, и человек доберётся до самой дальней планеты. Что же Мне делать?

И тут один ангел, который всё время молчал, предложил Богу свою идею, от которой Бог пришёл в восторг. Ангел посоветовал Богу спрятаться внутри человека.

— Человек, — сказал этот ангел, — никогда себя не изучит до конца! А тем более не додумается в себе искать Бога!

А я вот что подумал, когда впервые услышал эту притчу: «А не падший ли это был ангел?!» Только ему могла прийти в голову такая идея.

Выше мы уже размышляли о механизме притяжения ситуаций через проявление эмоций тех или других. Особенно хорошо это видно, когда эмоций слишком много или слишком мало. Перегрузка эмоциями приводит к стрессу так же, как перегрузка органов чувств, которая переутомляет нервную систему. Например, длительное воздействие яркого света травмирует сетчатку глаз и переутомляет зрительный нерв. Продолжительное воздействие громкой музыки или громких звуков травмирует и ослабляет барабанную перепонку и другие части органа слуха. В качестве примера вспомните «музыкальную шкатулку» в одном из советских детективных фильмов с Михаилом Ножкиным в главной роли. Точно так же и недогрузка органов чувств может привести к серьёзным проблемам и в итоге к болезни. В современной медицине описаны такие заболевания, как депрессивные состояния, возникающие у людей, которые зимой не получают солнечный свет в нужном количестве. Глубоким стрессом является голодание и длительные «лечебные» диеты, скорее приводящие к истощению, чем к исцелению, как пример недогрузки органов пищеварения.

Вибрации человеческой мысли невидимы, неслышимы, неосвязаемы, но они так же реальны,

как электромагнитные колебания, наличие которых можно определить только специальными приборами. Как бы мы ни относились к экстрасенсам, как бы долго ни спорили, например, о Вольфе Мессинге: кто он — великий шарлатан или одарённый ясновидящий, есть масса подтверждений возможности читать мысли на расстоянии, а значит, и излучать вибрации мысли. Процесс восприятия мыслей мы называем интуицией, телепатией. Интуиция — это воспоминание о будущем. Значит, в памяти каждого человека должна быть информация о БУДУЩЕМ. И она там есть! В виде предположений, представлений, мечтаний, желаний. Просто память у нас плохая, в том числе и на БУДУЩЕЕ. Её в детстве отшибли. «Не витай в облаках! Не фантазируй! Не мечтай!» — такое слышит почти каждый ребёнок. И память на БУДУЩЕЕ стирается, не доверяем мы этой разновидности памяти, а её, как и любую память, тренировать необходимо, как тренирует спортсмен свои мышцы.

В принципе, каждый человек может привести примеры из собственной жизни, когда он получал интуитивные прозрения, когда он понимал, что чувствуют другие люди, о чём они думают. Когда человек живёт с радостью в сердце, он излучает в окружающий мир вибрации очень высокой частоты, и по закону Резонанса на эти вибрации его мыслей откликаются подобные мысли других людей. Мы индуцируем друг друга. Чем больше человек сконцентрирован на какой-то идее, тем большее количество людей отзывается на его вибрации. Не зря говорят про таких: «Он обладает магнетизмом! Его идеи захватывают, завораживают!» Тогда и происходит то, что мы называем притяжением. Говоря другими словами, проявляется действие принципа резонанса. Когда мы слышим какие-то звуки, тотчас начинают вибрировать мельчайшие косточки внутреннего уха, эти колебания воспринимаются мозгом. В ответ в душе возникают сложные ассоциации, мысли, эмоции. И если мы принимаем то, что слышим, то мы соответственно этому поступаем. Если услышанное не находит отклика в душе, не откликается, не резонирует, тогда мы говорим себе: «Нет, это не моё! Мне не по пути с человеком, который говорит такие слова, который так поступает».

Слова, сказанные одним человеком, притягивают мысли других людей, а за ними обстоятельства, вещи и самих людей с теми мыслями, которые соответствуют этому первому слову. Мысли об успехе привлекут успешных людей. Страшные мысли привлекут страшные события. Каждый человек излучает в окружающее пространство целый набор идей, мыслей, мечтаний, и в зависимости от того, что преобладает, он получит соответствующий результат. Тогда и сработает закон КАРМЫ — что посеешь, то и вырастет, то и пожнёшь.

Многие люди, живя в невежестве — в нежелании ведать, не хотят понимать, что все ситуации, в которые они попадают, ими же и созданы. Притянув тех, кто соответствует нашим вибрациям, создав те события, которые нужны для прохождения урока этого уровня, мы переходим на другой уровень сознания. Причём у каждого человека своя скорость познания мира, своя скорость перемен. И ничья скорость не хуже и не лучше. Ничьи уроки не хуже и не лучше. Осуждать кого-то за то, что он не смог нам соответствовать, — это значит снова опускаться на тот уровень, с которого поднялись.

Из рассмотренных выше законов — закона СОЗИДАНИЯ и закона ОТВЕТСТВЕННОСТИ — можно сделать такой вывод: изменить другого человека Господь не дал нам ни прав, ни возможностей! **ИЗМЕНИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО СЕБЯ!!!**

Изменить можно только свои мысли, эмоции и поступки. И, только изменив себя, мы можем ждать перемен от другого человека. Предоставив ему столько времени, сколько ему для этого необходимо. Потому что у каждого своя скорость перемен. И только тогда этот человек начнёт меняться. И то если захочет! А если не захочет, то он начнёт отражать кого-то другого. И это будет его собственный выбор! В подтверждение этой мысли хочется привести знаменитые слова Махатмы Ганди: «Давайте сами станем той переменной, которую мы ждём от других!»

Мы же до сих пор пытались изменить других и обижались на них, если они не хотели меняться. А это и есть проявление гордыни. Напомню определение гордыни как неприятие (вплоть до желания уничтожить) мир другого человека только потому, что он не такой. Эта так называемая гордыня тираническая, когда вектор агрессии направлен больше в сторону других людей. Но тираническая гордыня не может существовать без гордыни жертвенной. В принципе, это та же самая агрессия, только с вектором, направленным на себя. Мол, я такой хороший, потому что я такой плохой! В угоду другим людям буду приносить себя в жертву, лишь бы похвалили, лишь бы обратили внимание. На деле не бывает так, что эти две разновидности гордыни существуют друг без друга.

Как правило, они перетекают из одной в другую. Мы — то жертвы, то тираны. Или — и жертвы и тираны одновременно. Самый лучший тиран — это бывший раб!

Когда нам что-то не нравится в поведении наших родных и близких, первое, что мы делаем, — обижаемся на них. Или обижаемся на себя, если не нравятся собственные поступки. А обижаясь, мы стараемся тут же отомстить за то, что этот человек не такой, как мы ему назначаем быть. В мире не существует врагов, кроме тех, кого мы назначили быть врагом! Или же, втайне обижаясь на врагов, не находим ничего лучше, как начать винить себя, если другие не хотели меняться. А обвиняя себя, мы сразу себя наказываем, чтобы доказать окружающим, что мы хорошие. Вот как умеем себя наказывать за грехи! Чем наказываем? — спросите. Ну как же?! Болезнями, страданиями, болезненными ситуациями. Самые вредные, самые злокачественные человеческие привычки — обижаться, обвинять себя, бояться и пугать других. Не надоело? Не пора ли начать что-то делать, а не создавать видимость бурной деятельности, сознательно запрещая себе быть счастливыми, и просто искренне радоваться за себя и тем более — за других?!

Закон отражения

На первый взгляд всё очень просто: ПОДОБНОЕ ОТРАЖАЕТ ПОДОБНОЕ. Или другими словами, ЧТО ВНУТРИ, ТО И СНАРУЖИ, ЧТО ВНИЗУ, ТО И ВВЕРХУ. Как это понимать? Как эти знания применить к повседневной жизни? Как научиться разбираться в любой ситуации, используя знания о Вселенских законах? И вообще, выработать такую привычку анализировать любое событие через закон ОТРАЖЕНИЯ. Задача любого человека — понять самого себя. Как понять себя? Как понять окружающий мир?

Можно это делать при помощи медитации — глубокого, сосредоточенного анализа своего внутреннего состояния. Можно смотреть на людей вокруг нас и, анализируя их поведение, познавать самого себя. В любом случае без осознания закона ОТРАЖЕНИЯ не обойтись. Дело в том, что этот древний Вселенский закон лежит в основе любой науки. Только ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ в разных областях знаний звучит по-разному, но суть при этом не меняется.

Давайте вспомним школьную программу. Космический ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ на физическом уровне проявлен как закон Столетова — угол падения луча света всегда равен углу отражения. Или знаменитый закон Архимеда — на тело, помещённое в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу тела, помещённого в эту жидкость. Или сила действия равна силе противодействия. Или что посеешь, то и пожнёшь. Это всё разные трактовки одного и того же закона — ОТРАЖЕНИЯ.

В самом первом своём прочтении закон ОТРАЖЕНИЯ в «Изумрудной Скрижали» Гермеса Трисмегиста выглядел так: «Что внутри, то и снаружи! Что внизу, то и вверху!»

Мы с вами, дорогой читатель, стараемся разобраться в психологии межличностных отношений. Как же этот закон работает здесь?

Часто приходится слышать такие вопросы: «При чём тут отражение? Это же сын — наркоман, я же не позволяю себе употреблять наркотики или выпивать». Или: «Я-то тут при чём? Это же муж не умеет зарабатывать».

В связи с этим вспоминается мой недавний разговор с соседкой. Валентина, так зовут нашу соседку, примерно такой же вопрос мне задавала, когда, казалось бы, мы случайно разговорились, а я упомянул про любимый мною закон ОТРАЖЕНИЯ. Она попросила мне объяснить.

— Я, например, не хочу, чтобы муж болел! У него тяжелая форма бронхиальной астмы. И кстати, он же с детства болен, задолго до нашей встречи. Может, этот закон на меня не распространяется? Я ведь сама здорова и всё делаю, чтобы муж выздоровел, а приступы всё равно время от времени случаются. Как понять про это отражение?

— Одна из трактовок закона Отражения звучит так: ЛЮДИ КО МНЕ ОТНОСЯТСЯ ТАК, КАК Я ОТНОШУСЬ К СЕБЕ И К НИМ. А Я СОЗНАТЕЛЬНО И ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ОТНОШУСЬ К ЛЮДЯМ ТАК, КАК ОНИ ОТНОСЯТСЯ К СЕБЕ И КО МНЕ.

— Ну и что тут про ваше отражение? Я же отрицательно отношусь к тому, чтобы он болел! Последний приступ был очень тяжёлый. Спасибо врачам со скорой — помогли! А то не знаю, чем бы это могло кончиться. А если бы я его отражала, то мы вместе бы болели. И ещё: в последнее время он стал к рюмке чаще прикладываться. Последний приступ-то и был после того, как он изрядно набрался. Никак не могу додуматься, как это со мной-то связано?! Тогда бы мы вместе и болели, и выпивали.

— Совершенно верно! Так и бывает, когда много внутренних частичек у каждого отражаются друг в друге. Тогда муж и жена вместе болеть начинают. Или пьют вместе. Не забывай, пожалуйста, эту формулу — раз есть в жизни какой-то факт, какое-то событие, значит, в душе есть такая часть, которая и создала это событие. Эта часть хочет, чтобы произошло то, что произошло. И внешнее событие отражает внутреннее желание — получить это событие. Да, понятно, что в душе много других частичек, которые отвечают за создание других ситуаций. Эти другие части души ответственны за реализацию других наших намерений. Внешняя конфликтная ситуация — это всегда отражение внутреннего конфликта. Мы в одно и то же время хотим разных вещей, иногда прямо противоположных. И вот смотри, Валентина! Это же твой муж болен?

Валентина кивает и тут же с удивлением произносит:

— Так что же это получается? Есть во мне такая часть, которая хочет, чтобы он задышался или пил?!

— Так выходит. Хорошо, а что он в тебе отражает этими приступами?

— Ничего не отражает! Я же нормально дышу.

— Ты когда к зеркалуходишь, кого и что там видишь?

— Всё от угла зрения зависит, когда прямо перед зеркалом стоишь, тогда себя вижу, часть обстановки, которая в поле зрения попадает.

— Совершенно верно. А когда на мужа смотришь, когда его слушаешь, ты же его отражаешь, а он тебя. Есть внутри вас что-то такое, очень похожее, только оно проявляется у него через астму или желание выпить, а у тебя через.

— Я, кажется, поняла! У меня через командование всем и всеми. И мне даже иногда нужно, чтобы он приболел, чтобы не путался под ногами со своими советами. Он когда больной, то не ругается, а такой тихий и спокойный делается. Вот ты хорошо сказал, что это только часть меня. Не вся я хочу, чтобы он мне не мешал, а только какая-то часть меня и то не всегда.

— Да, да. Всё правильно! Для того он болеет, чтобы было о ком заботиться. Вы оба не хотите брать ответственность свою на себя. Он за себя, как за мужчину. А ты за себя, как за женщину. Не обижайся, пожалуйста, а посмотри на себя. Ты на женщину-то не совсем похожа. Ходишь только в джинсах, голос у тебя как у полевого командира, и все замашки спецназовские. Взвалила всё на себя и в доме, дай в вашем семейном бизнесе.

— Так ведь если не я, то кто же?! И потом, он сам не хочет брать ответственность! Я ему предлагала.

— Так предлагала, значит.

— Вот ты говоришь: джинсы. Так, что если я буду в платьях да юбках ходить, он что, перестанет задышаться?

— А ты попробуй! Несколько лет назад я так и сказал моей читательнице, а она каждый раз, когда мы встречаемся на семинарах, с благодарностью вспоминает эту фразу. Жизнь её реально изменилась. Конечно, не только в женской одежде всё дело, а во всём облике женщины. Как там, у Пушкина? «Выступает будто пава, ну а речь-то говорит, словно реченька журчит». А тебя с твоим трубным басом за версту слышно. Как же мужу себя-то проявить, если ты в вашей семье мужик? Вот тебе и отражение. Вы друг в друге этот перекося и отражаете. У тебя в мужскую сторону. А у Юрия — в женскую.

— Так как же теперь быть? Чтобы Юру переделать.

— Ты опять за своё! Перестань наконец-то его переделывать. Он сам должен хоть что-то сделать в своей жизни. Никогда он не станет здоровым, если сам не созреет до этого решения. А вот помочь ему ты можешь через себя. Изменись сама, раскрой свою женственность, во всех смыслах этого слова. А начать нужно тебе с того, чтобы простить твою маму! А ему — его

родителей.

Реакция последовала незамедлительно и бурно. Валентина неожиданно для меня разрыдалась. Я увидел, что попал в точку. Когда она успокоилась, продолжаю:

— Извини, я не хотел сделать тебе больно. Хотя, с другой стороны, мы нашли, судя по твоим слезам, основную причину многих твоих проблем. И прежде всего это непрощённые обиды на маму! Поэтому ты свою женственность спрятала за грубую маску мужского поведения. И маска приросла и стала второй натурой. Если не первой. И смею предположить, что появились гинекологические проблемы, для того чтобы напомнить тебе, что ты женщина. А у Юрия появилась болезнь, потому что не умеет и не хочет мужиком быть и выпивает из-за этого. Потому что не знает, как по-мужски себя вести. Потому и привык надевать на себя маску болезни. Очень удобный способ и внимание к себе привлечь, и оправдать своё нежелание что-то делать, ответственность на себя брать.

— Увы, это так и есть. Слушай, а ведь точно! Я давно уже замечаю, что он как только где-то проштрафится, так сразу приступ начинается. Так что же, симулянт он, что ли?

— Нет, конечно, не симулянт. Я же видел его приступы и лёгкие слушал неоднократно.

Всё по-честному. Но в основе — те же самые причины, что и у всех. В его случае больше всего вина проступает. И желание себя наказать, как только проштрафится. Плюс страх получить нагоняй от тебя. И в итоге он подсознательно действует по накатанной схеме, как и в детстве: «А я больной! Лежачего не бьют! И потом, я уже сам себя наказал. Пожалейте меня, посмотрите, как мне плохо!» Вот что он говорит своим внешним видом, через болезнь.

Говоря о законе Отражения, можно отметить много разных аспектов. Вы отражаете друг друга. Вы отражаете своих детей, а они, соответственно, вас. Его внутреннее состояние отражается в его болезни. Или, другими словами, его отношение к людям и миру равняется его отношению к себе.

— Про то, как мы с ним отражаем друг друга, я так поняла, что есть часть меня, которая хочет, чтобы он болел. И для чего мне это нужно?

— Помнишь, мы говорили про то, как каждый человек ответствен за всё, что он создаёт в своей жизни? Вы его астму все вместе делаете. И он, и ты, и ваши родители. Теперь и ваши дети подключились. Понятно, что это в основном его программа. И поэтому степень участия у него больше. Это у него приступы, а не у вас. Вы только со стороны видите всё это. А вот раз он болеет, значит, есть часть подсознания у вас у всех, которая хочет, чтобы он болел. Твой вопрос я переадресую тебе. Лично тебе для чего нужно, чтобы он болел и выпивал?

— Насколько я поняла, чтобы было о ком заботиться. Чтобы быть значимой в его жизни! Это про болезнь. А про выпивку: для того, чтобы было кем командовать. А потом, очень удобно обижаться на него. Но это ведь только часть меня. Другие части — и мои, и его — хотят, чтобы он был здоров.

— Так и я об этом говорю! Просто эти части, ответственные за болезнь, — и больше, и сильнее, поэтому болезнь ещё существует. Как только ты со своей стороны, а он со своей стороны начнёте меняться с нужной скоростью(!), так и болезнь уйдёт за ненадобностью. Ему ты можешь помочь только через себя.

Как говорится, спаси себя, и вокруг тебя спасутся тысячи! И этот принцип касается любой болезни, любой болезненной ситуации. К сожалению, мы если и знаем эти прописные истины, то не очень торопимся меняться, а по сути — не хотим. Знаем, что вредим себе и родным, но ничего делать не хотим. И оправдываем своё нежелание неумением, сложившимися обстоятельствами, неблагоприятными внешними факторами. Уверен, что **НЕТ ТАКОГО ПОНЯТИЯ «НЕ МОГУ», А ЕСТЬ ПОНЯТИЯ «НЕ ХОЧУ! НЕ ХОЧУ УМЕТЬ! НЕ ХОЧУ МОЧЬ!»**

В памяти всплывают ещё такие строки, уже не помню, кем и когда заброшенные в дремучие

подвалы памяти, где столько всего накопилось в течение жизни:

Взгляни на мир глазами Бога,
Он видит мир не так, как ты:
Ты говоришь — могу немного,
Он говорит — ВСЁ можешь ты!

Я вот что ещё вспомнил: ты говорила, что он и до вашей встречи болен был. Получается, что ты его притянула к себе такого. И он ведь не выздоровел в процессе вашей семейной жизни.

Валентина озадаченно смотрит на меня.

— Да, действительно! К сожалению, с каждым годом приступы чаще повторяются. И тяжелее протекают. Значит, говоришь, это результат моих мыслей. Так, так.

Она долго молчит, вспоминая что-то в своей прошлой жизни. Не тороплю, с уважением отношусь к тому, что сейчас происходит в её беспокойной душе. Вот он — настоящий МОМЕНТ ИСТИНЫ!

— Помоги мне, Олегович, разобраться. Вот ты говоришь, люди ко мне относятся так, как я отношусь к себе и к другим. Что же получается, Юра болен, потому что я себя не люблю?

— Слава богу! Вот и шутка до мадам дошла! Наконец-то ты это сама поняла, и что самое главное, ты сама это себе сказала. А Юра болел до сих пор потому, что себя не понимал и не любил. Так, как ты себя не любила. Вот тебе и закон ОТРАЖЕНИЯ! А астма только средство, способ тебе и себе это показать то, что происходит в душе. Просто по-другому не дошло бы.

— Я всё думаю: «Ну, откуда у меня такая не любовь к себе?!» Ничего в голову не приходит, только мысли крутятся вокруг моих детских обид на родителей. На пьющего отца и на мать, которая так долго терпела его пьянки.

— А ты говоришь: «Ничего в голову не приходит!» Как раз то, что нужно, и пришло. Ты правильно определила — обиды на родителей. В этом-то и есть причина твоих проблем. Если быть точным, то часть причин.

Итак, внешнее отражает внутреннее. Окружающий нас Мир является отражением нашего внутреннего мира. Вокруг себя мы видим то, что спрятано внутри нас. Всё то хорошее, что есть в каждом из нас, обязательно найдёт сразу же своё отражение во внешнем Мире. И точно так же всё плохое, что накапливается в душе, находит свои аналогии в окружающей реальности. Любое наше агрессивное поведение по отношению к окружающим и к самим себе тут же отражается на нас самих. Ведь Окружающий Мир — это мой Мир.

Поэтому доброе отношение к самим себе и к внешней среде создаст цепочку благоприятных событий.

Отсюда вывод: Окружающий Мир — это грандиозное зеркало самопознания! Окружающих людей невозможно изменить! Пытаться изменить Окружающий Мир — всё равно что, подойдя к зеркалу и глядя в него, постараться на зеркале нарисовать новое лицо. Взять краски и, разрисовывая зеркало, думать, что таким образом мы будем менять и себя и Окружающий Мир.

Мы можем изменить только собственный образ мыслей, тогда по закону ОТРАЖЕНИЯ изменится отношение Окружающего Мира к вам. И вы начнёте созидать новый Мир вокруг вас! Красивый и гармоничный.

В создании любой ситуации участвуют как минимум два человека, а чаще всего это группа людей. Вместе мы и создаём какое-то событие. ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ (совместное бытие) — ЭТО КОЛЛЕКТИВНОЕ ТВОРЧЕСТВО. Причём для каждого участника один и тот же факт играет разную роль. Каждый, в чьём мире есть этот факт, это событие, — не только свидетель, не

только участник. Но и, что самое главное, он создатель любой ситуации, о которой он как-то узнаёт.

Например, заболел ребёнок. Возникает естественный вопрос: кто создал эту болезнь?

Да, вы совершенно правы: все те, кто знает об этой болезни. Прежде всего сам ребёнок, независимо от того, сколько ему дней, или недель, или лет от роду. Сразу предвижу удивлённые возгласы типа: «Как же маленький ребёнок может создать себе болезнь?» Мы с вами забываем, что душа вечна, что мы созданы по образу и подобию Бога и что сила нашей мысли неизмеримо огромна. Просто древняя и мудрая душа живёт в пока ещё маленьком тельце. Возможности детей так же огромны, как и взрослых, только мы очень часто не хотим этого признавать. Создавая себе любые ситуации, ребёнок пока не понимает того, КАК он это делает. А также не понимает, ДЛЯ ЧЕГО он это делает. Мы все в детстве сначала создаём себе самые разнообразные ситуации, взрослея, понимаем смысл этих уроков. Хорошо, если понимаем! Очень часто случается так, что человек уходит из жизни, так ничего не поняв и не прояснив, а для чего он жил.

Приведу ещё пример: рождение детей с какими-то отклонениями от нормы. Так проявился закон Кармы (НАСТОЯЩЕЕ — ЭТО СЛЕДСТВИЕ ПРОШЛОГО И ПРИЧИНА ДЛЯ БУДУЩЕГО). На сам факт рождения души в теле с какими-то отклонениями от нормы влияет жизнь этой души в прошлых воплощениях. Не зря эта душа выбрала такое тело. Этой душе нужно пройти теперь уроки жизни в уродливом теле. И будущее её зависит от того, как уроки эти будут пройдены. Озlobится ли человек или спокойно и радостно пойдёт навстречу МИРУ. В конечном итоге мы все проходим один и тот же урок — УРОК ЛЮБВИ.

Если не поймёт человек смысла своего рождения в уродливом, некрасивом теле, тогда последствия его озlobленности станут ещё тяжелее. Если научится любить и себя, и людей, сумеет отработать свою негативную, тяжелую КАРМУ, то последствия любой его деятельности станут лёгкими, приятными и для окружающих. Тогда и его станут любить, вне зависимости от того, как выглядит его тело.

Тоже происходит и болезнями, с травмами. Потеряв по какой-либо причине руку или ногу, человек часто начинает обижаться и озlobляться на весь белый свет, обижаться на Бога. Тем самым КАРМА его утяжеляется, и последствия его слов, поступков станут просто невыносимыми. Его точно так же, как он себя, будут ругать и обижать. Если же изменит он отношение к ситуации, сможет принять и ситуацию и себя в ней, тогда и его люди станут принимать и прощать.

Каким бы маленьким ни был ребёнок, он сам создаёт себе болезнь, отражая при этом своих родителей.

Соответственно, болезнь присутствует и в мире его родителей, значит, и они поучаствовали в создании болезни через своё подсознание. По закону Притяжения они своими мыслями, эмоциями, словами притянулись друг к другу и по закону Отражения отразили друг друга. Подобное притягивает подобное и в подобном находит своё отражение. Люди, окружающие человека, своими словами озвучивают его мысли. Люди вокруг человека своим поведением экранизируют всё происходящее в его душе. Мы все ходячие зеркала друг для друга. Мы все отражаем друг друга. И вот что интересно: всё то, что мне нравится в окружающем мире, есть в моей душе, всё то, что мне не нравится в окружающем мире, тоже есть в моей душе.

Например, если вы встречаетесь с проявлениями хамства, значит, вы эти проявления не зря притянули в свою жизнь. Это следствие закона Притяжения. Наблюдаете, его выходки и недоумеваете: что же есть во мне такого, что находит отражение. Догадываетесь? Нет? Вы к себе притянули такого доброго человека и спровоцировали его на недоброе к себе отношение тем, что, вы не по-доброму, а часто по-хамски относитесь сами к себе. Измените к себе

отношение, и тогда хаму нечего будет в вас отражать, и тогда он изменится; а если не захочет меняться, тогда он уйдёт из вашей жизни. Пойдёт отражать кого-то другого.

Закон соблюдения чистоты помыслов

Мы уже договорились, что гордыня — это неприятие кого-то или чего-то. Человек какие-то качества не принимает в себе или в ближнем своём. Осуждает. Проявляет агрессию. За обиды мстит, за вину сам себя наказывает. Всем, чем угодно, чаще болезнями. Это очень удобно, тело всегда под рукой. В прямом и переносном смысле слова. Гордыня, неприятие каких-либо собственных качеств начинается со сравнения «хуже — лучше». За одни качества я себя люблю, за другие осуждаю. Так вот, та часть меня, которая мне не нравится, — она никуда никогда не исчезнет. Нельзя ничего в себе побороть. Поведение, которое мы в себе не принимаем, мы загоняем, по меткому определению Карла Юнга, «в тень». И отворачиваемся от этой части себя, которая ответственна за те поступки, за которые мы себя «не любим», называем это поведение греховным.

Интересно, что слово «грех» переводится на русский язык так: «промах, не попадание в цель». Следовательно, грех — это отсутствие целостности. Поэтому привычка разделять на «хорошее» и «плохое», на «доброе» и «злое», так же как и привычка разделять людей на «друзей» и «врагов», — это всё проявления греховности. Гордыня, значит.

В духовной литературе утверждается: «На всё воля Божья!» Значит, Бог и есть целостность и целомудрие. А человек, живущий по божественным законам, стремится к целостности в душе. Это ведет к Единству и взаимодействию противоположностей, а не к их борьбе. А это и есть безусловная ЛЮБОВЬ. ЛЮБОВЬ как полное (без условий) принятие ВСЕХ проявлений окружающей действительности. Иногда прямо противоположных. И кстати, одним из проявлений ЛЮБВИ является целование. В слове «поцелуй» и видится создание цельности с теми, кого целуем, в прямом и переносном смысле. Поцелуй — значит, исцели, излечи меня от болезни, от привычки разделения.

Само понятие ЛЮБОВЬ, впрочем, как любое слово и понятие, имеет множество уровней понимания и познания. И одним из таких уровней является равновесие между приятием и отдаванием. Взаимообмен энергиями.

ЛЮБОВЬ — это равновесие между ощущением, чувствованием, восприятием, с одной стороны, а с другой — оказание внимания, отдача, дарение, расходование времени, энергии. Именно поэтому, говоря о любви, мы подразумеваем ту золотую середину и гармонию, к которой вечно стремится человек.

Основной задачей любого человека в нашем материальном мире является уменьшение количества зла, понимая, что в этом и есть определённый урок и просто потребность увеличивать общее количество любви на планете. Из всех живых существ лишь люди способны культивировать любовь и делиться ею со всем Окружающим Миром — не только с друзьями, возлюбленными, детьми и родителями, но и со всеми обитателями Вселенной. Именно это является основной задачей человечества. Все живые существа стремятся накопить эту духовную энергию, исходящую от Бога, ибо без любви никто не может быть счастлив и удовлетворён, но лишь человек способен приумножать её. ЛЮБОВЬ — ЭТО ИСКУССТВО отдавать, ПРИНИМАЯ, и принимать, ОТДАВАЯ! Кстати, очень большое число людей не умеет любить по той простой причине, что под ЛЮБОВЬЮ понимает только отдачу. Мол, я буду только тогда считаться хорошим, когда всего себя буду отдавать другим. И чем больше человек себя раздаёт другим в ущерб себе, тем хуже к нему относятся другие люди, потому что он это делает реально в ущерб себе. А это и есть проявление гордыни. Жертвенной. Мол, я такой хороший, потому что я такой

плохой. Хороший для других в ущерб себе. Именно поэтому Иисус сказал: «Возлюбите ближнего своего, как самого себя. А самого себя, как ближнего своего!»

Хочется задать такой вопрос: «Вам нравится делать подарки любимым людям?» Уверен, что подавляющее большинство людей ответят утвердительно. Когда мы слишком увлекаемся процессом дарения, тогда мы мешаем нашим любимым отвечать нам взаимностью. Именно поэтому искусство любить — это ещё и равноценное умение принимать подарки, давая возможность другим их делать, давая возможность другим испытать радость от дарения подарков нам. Нельзя отказываться от подарков Вселенной, а то в следующий раз не предложат.

Один мой знакомый так рассказывал про свои отношения с матерью:

— Я навсегда отучил маму отказываться от подарков. Как-то раз спрашиваю: «Мама, что тебе привезти ко дню рождения?» Мама, как всегда, по привычке отвечает. Что бы вы подумали? Ну, конечно же: «Мне ничего не нужно! У меня всё есть». — «Хорошо! — говорю. — Раз у тебя уже всё есть, тогда я и сам не приеду, коль скоро тебе от меня вообще не нужно». — «Нет, нет! — кричит в телефонную трубку мама. — Ты сам приезжай, а что мне привезти — я подумаю и эсэмэской пришлю список». — «Вот это совсем другое дело! — отвечаю. — Откажешься один раз, больше предлагать не буду».

Когда человек любит, он по-настоящему берёт ответственность за всё! И за себя, и за тех, кого он любит. Отсюда вывод: вина разрушительна и пагубна, а ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СОЗИДАТЕЛЬНА, И ЭТО ЕСТЬ ПРИЗНАК ЛЮБВИ!

Любовь — это РАВНОВЕСИЕ, как было выше сказано. Равновесие между умением давать и брать. Думаю, что это даже не столько просто умение, а настоящее искусство. Любить — это высочайшее искусство поддерживать внутреннюю гармонию между тем, что отдают, и тем, что берут. Давайте будем разбираться. Что же мы отдаём? Что же мы просим взамен? Самое драгоценное, что есть в этом мире, — это человеческое внимание. Человеческое внимание и участие в судьбе другого!

Воспитываясь часто в дефиците любви, мы не представляем даже приблизительно, что же это такое — ЛЮБОВЬ. Это понятие настолько затёртое и неясное, что каждый человек понимает любовь по-своему. Но как бы там ни было, стремление дарить любовь всегда остаётся, так же как стремление осознать, почувствовать и принять ЛЮБОВЬ. И для того чтобы нас любили, мы подсознательно или сознательно отдаём себя в жертву другим, стараясь им всячески угождать. Мы стараемся им отдавать буквально всё: вещи, деньги, время, энергию, заботу и, самое главное, ВНИМАНИЕ. Иногда мы балуем других, вплоть до развращения. Нам кажется, чем больше отдадим всего этого, тем быстрее это к нам вернётся. Любовью, вниманием, заботой. Да, вернётся! И возвращается. Но при одном условии: если не нарушен этот закон, если человек не переступил ту невидимую черту, за которой, увы, уже ничего не возвращается. Потому что этот человек начал отдавать себя всего другим в ущерб себе. Вот как только в ущерб себе, то сразу же добрые люди (а быстрее всего это будут родные и близкие) чуть ли не в прямом смысле слова сядут на шею. И начнут забирать, прямо-таки требовать. Со словами: «Мало даешь! Вчера много дала, а сегодня совсем мало. Как это нет денег?! Ну-ка, поищи хорошо, не жадничай!» Кстати, так рождается зависимость. Наркотическая, алкогольная. Зависимость от другого человека. От того, который привык себя раздавать. При этом обычно так говорится: «Я его так люблю, всю себя готова отдать ему. Или в жертву себя принести. Лишь бы ему было хорошо!»

Есть такой психотип — мать алкоголика или жена алкоголика. Возможны варианты поведения, но часто девочка, которая впоследствии будет принадлежать к этому психотипу,

растёт в дефиците любви и рассуждает примерно так: вот выйду замуж, рожу ребёнка, он у меня ни в чём нуждаться не будет. Всю себя отдам ему. Всю себя измучаю, стану я самой лучшей! Тут же возникает вопрос: как к ней будет относиться муж, если начиная с собственного детства она закладывает программу неприятия самой себя? И будут они к ней относиться как к жертве. И вырастет из её сына «евин» и сядет маме на шею. Или это будет муж, который сыграет роль «сына-свина».

Этот процесс я себе представляю так. В душе каждого человека есть некий сосуд. Чаша с Неприкосновенным Запасом ЛЮБВИ. Неприкосновенный он потому, что если начать черпать из него ЛЮБОВЬ и отдавать другим, то перейдёшь эту невидимую границу, и тебя любить не станут. А будут ЖАЛЕТЬ. То есть относиться как к жалкому, ничтожному человеку. При этом жертва прикрывается таким понятием, как любовь. Возникает вопрос: «Какая же это любовь, если у ребёнка нет собственного опыта личных достижений? Если за него всегда кто-то брал ответственность?» Никакая это не любовь, а жалость. Уважаемые читатели, я задам вам такой вопрос: «Кого обычно жалеют?» Вы скажете: слабых, больных, бедных, убогих, слабоумных.

Давайте здесь остановимся и вспомним про закон СОТВОРЕНИЯ: Я САМ СОТВОРЯЮ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ, ЭМОЦИЯМИ, ПОВЕДЕНИЕМ. Другими словами, мысль материальна! И если мы думаем про какого-то человека, что он бедный, жалкий, больной, придурок, то мы ему этого желаем. Кстати, в народе ходит такая шутка: «Придурок — это муж при жене дура». Итак, ЛЮБАЯ МЫСЛЬ — ЭТО ПОЖЕЛАНИЕ! Следовательно, мы, жалея кого-либо, желаем ему беды, болезней, слабоумия. «Так что же? Не помогать другим?» — скажете вы. Людям обязательно нужно помогать, но помогать разумно, не жалеть, а с любовью.

Во-первых, помогать, когда просят! Очень часто мы стараемся «причинить» счастье людям даже тогда, когда они и не просят об этом. Вот уж поистине: не просят — не лезь! С помощью, с советами. Просто потому, что у каждого своя РЕАЛЬНОСТЬ, которую каждый из нас делает сам.

Во-вторых, помогать так, чтобы ущерба не было ни себе, ни другим. Не черпая при этом из своего Неприкосновенного Запаса Любви с ожиданием, что меня за это поблагодарят и награду за это дадут — орден «Сутулова» Первой Степени!

В-третьих, иногда самой лучшей помощью будет отказ от помощи! Не всегда, конечно, но бывают такие ситуации, когда очень полезно бывает предложить тому, кто просит о помощи, самому взять на себя ответственность за собственную жизнь и, оторвав «недвижимость» от дивана, самому хоть палец о палец ударить.

Спросите: «А как же с этим разобраться? Как отличить истинную любовь от привычки вмешиваться в судьбы ближних своих?» Ответ будет и очень простым, и очень сложным одновременно: нужно найти ту Золотую Середину в отношениях, которая поможет вести себя не в ущерб ни себе, ни другим. То есть с любовью. С любовью и к себе, и к людям. Уже слышу встречный хор вопросов: «А как найти эту Золотую Середину?»

Ответ будет вот какой: закон Соблюдения Чистоты Помыслов не зря мы называем законом Золотой Середины. Чтобы понять, как правильно поступать в той или иной ситуации, как правильно вести себя, когда обращаются с просьбой о помощи, нужно найти эту Золотую Середину. Кстати, это поможет избежать скатывания в гордыню. С одной стороны, гордыня жертвенная, с агрессией на себя самого направленная (я такой хороший потому, что я такой плохой!). С другой стороны, присутствует гордыня тираническая, с агрессией на других людей. Мол, я — лучше всех! Кто вы такие, что смеете МНЕ советы давать?!

А теперь немного об определении: что же это такое — Золотая Середина?

Прилагательное «золотой, золотая» во всех языках является синонимом чего-то хорошего, положительного, приятного, правильного, желаемого. Получается, ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА означает правильную, полезную, приятную середину. А что же это такое — середина? Середина

— это равноудаленное место от обеих крайних точек чего-то, будь это измеряемый объект или абстрактное понятие. Середина — это такое место, где противостоящие силы уравновешены, где ни одно крайнее решение не перевешивает друг друга. Если говорить о словах «решение», «поступок», то «Золотая Середина» соответствует таким понятиям, как «взвешенное решение» или «мудрый поступок». В общем и целом Золотая Середина — это то, что позволяет избежать крайних, слишком рискованных шагов. Золотая Середина потому золотая, что является единственно верной в какой-то конкретной ситуации.

Для гармоничных семейных отношений Золотая Середина очень важна. Середина заключается в том, чтобы были уравновешены два принципа семейственности или, по крайней мере, супругам просто необходимо постоянно помнить об этих принципах и постоянно стремиться к их соблюдению. Впрочем, эти принципы распространяются не только на отношения внутри семьи, соблюдение их поможет выстраивать гармоничные отношения на всех уровнях межличностного общения.

Вот эти принципы — Бескорыстие и Благодарность. Бескорыстное служение друг другу.

В древних ведических манускриптах написано, что жена служит мужу, а муж служит семье. Духовный путь развития женщины заключается именно в этом — в служении мужу(!). Не путайте с унижением. Служить любимому — это счастье!

Бескорыстное служение в семейных отношениях подразумевает постоянную заботу друг о друге, без ожидания похвалы. С другой стороны, не может быть по-настоящему высоких любовных отношений без благодарности за малейшие знаки внимания. Ведь, по сути, никто никому ничего не должен! И если жена приготовила для мужа вкусный обед, то благодарность обязательно должна присутствовать в его словах, когда он, сытый, заканчивает трапезу.

Для того чтобы найти эту самую Золотую Середину, необходимо научиться задавать себе (и, естественно, отвечать самому себе) два вида вопросов. Их последовательность, в принципе, не имеет значения. Самое главное, чтобы эти вопросы и ответы принимались во внимание при выборе решений. Взвешенных и мудрых.

Первый вид вопросов, так сказать, направлен на себя:

1) Будет ли называться проявлением любви и уважения к себе тот образ жизни, который у меня был до сих пор? Или, другими словами, жить так дальше — это любовь к себе?

2) Будет ли называться любовью к себе намерение осуществить запланированное? Или будет ли называться любовью к себе, сделать то, о чем меня просят окружающие?

Другими словами, мои будущие действия могут мне навредить?

Второй вид вопросов ориентирован на окружающих:

1) Будет ли называться любовью, уважением к другим продолжать и дальше жить так, как я жил до сих пор?

2) Будет ли называться уважением к другим сделать то, о чём они меня просят? Или мои действия повредят кому-нибудь?

Вполне естественно, что на эти вопросы нужны ответы. А также вполне естественно, что могут возникнуть некоторые затруднения при ответах, особенно на второй вид вопросов.

В общем, точные ответы не столь и нужны. Отвечать от имени других далеко не просто. Просто подумайте о других. Здесь можно чуть перефразировать вопрос и сказать другими словами: «Не принесу ли я своими действиями вред себе и другим?» Короче говоря: не забывая о себе, не забудьте о других! И когда у вас появится чёткая уверенность, что вы ответили утвердительно, и ваши действия хоть и не будут проявлениями любви, но не пойдут во вред вам и окружающим вас людям, смело действуйте в нужном вам направлении. Если вы получите ожидаемый результат, обязательно похвалите себя. Если вы, как вам казалось, предусмотрели все возможные факторы, а результат получился неожиданный и не совсем приятный, похвалите

себя вдвойне. А в следующий раз будьте внимательнее и осмотрительнее. Потому что всё происходящее с нами, нам нужно для урока. На всё воля Божья!

Для того чтобы читатель подробнее разобрался во всём вышесказанном и для закрепления знаний, хочу предложить вашему вниманию текст интервью, данного мною одному областному телеканалу.

В этот город я приехал для проведения семинара по психологии отношений. Корреспондент, большой, добродушный, улыбчивый молодой человек, побывал на семинаре. Он от начала и до конца с увлечением работал наряду с остальными семинаристами, активно участвовал во всех упражнениях, выполнял все задания. Было видно, что он с удовольствием познаёт для себя что-то новое. Потом он попросил уделить ему некоторое время, как он сказал, даже не столько для интервью, сколько для него лично. Тема семинара его сильно зацепила, он получил множество ответов на свои вопросы, многое объяснилось в его далеко не простых отношениях в семье. И с родителями, и с женой. Но остались некоторые темы, которые ему хотелось бы прояснить, а может быть, что-то услышать ещё раз.

Вопрос: Вот вы говорите, что любовь — это равновесие. Вы считаете, что человек не может просто любить без взаимности. Просто любить, не требуя ничего взамен.

Ответ: Я думаю, что любви без взаимности не может быть. Только кажется, что это любовь. Есть такой термин «залипание». Он означает эмоциональную зависимость от внимания другого человека или от собственного внимания к предмету любви. Мол, я люблю не тебя, а свою любовь к тебе.

Вопрос: В истории литературы и изобразительного искусства есть масса примеров, когда художники, писатели, поэты творили благодаря своей неразделённой любви. Здесь тоже присутствует «залипание»?

Ответ: Если художник страдает от того, что свои чувства не может разделить с предметом обожания, то не любовь это, а действительно эмоциональное прилипание, вплоть до зависимости. На предмет своего обожания он направляет гипервнимание, и, не получая ничего взамен, он страдает. Кстати, много произведений созданы в таких страданиях, а эти выстраданные произведения могут нести серьёзную разрушительную энергетику, которая может пагубно воздействовать на зрителей, читателей. Вплоть до того, что у них портится настроение, а некоторые впадают в депрессию. Иногда очень глубокую. Какая же это любовь? Творя через страдания, творческая личность свои страдания распространяет на других. Здесь срабатывает закон Внимания — то, на что направлено внимание, усиливается. Когда художник свою созидательную энергию направляет на своё творчество, не получая взаимности от предмета любви, негатив в его произведениях усиливается. И через зрителей распространяется дальше.

Вопрос: Мы приходим на Землю, чтобы научиться любить всех и всё, что нас окружает. А если нет взаимности от окружающих, значит, мы не научимся любить?

Ответ: Я полагаю, что в само понятие «любовь» люди вкладывают много разных смыслов. Иногда прямо противоположных. Мы пришли на Землю, чтобы понять и принять себя и других. Понять простую истину, что каждое живое существо, и в том числе каждый человек, проходит свои уроки сам. И ничьи уроки не хуже и не лучше.

Edem das zaine! Каждому своё!

Проблемы начинаются тогда, когда мы осуждаем либо других, либо себя. А чаще всего и себя и других. Поэтому сказано: «Не суди!»

Под искусством приятия подразумевается умение видеть себя в других и других в себе.

В этом и есть приятие и любовь как равновесие. Нужно научиться везде и всюду видеть проявление замысла Бога: «Вот этот человек меня вот так учит, он мне вот так помогает. Почему

так больно? Потому что я им себе больно делаю».

А если случается так, что кто-то нам нравится, и мы ему начинаем уделять больше внимания и не получаем взаимности, нам нужно понять, что это сигнал — не тем занимаешься. Нет здесь любви. Это означает, что мы привыкли только отдавать и не впускать внимание, участие, заботу от других. Вот сейчас родилась ещё одна формула, ещё одно определение любви.

Любовь — это умение входить и комфортно жить в мире другого человека, настолько же и умение впускать другого в свой собственный мир и комфортно жить с тем, кого впускаешь, не закрываясь от него. Если нет взаимности, значит, один из пары (а может быть, и оба) не хочет входить в мир другого настолько, насколько другой его к себе не впускает. И при этом жалуется на несчастную, безответную любовь.

Вопрос: Не получится ли так, что люди будут только и делать, что копаться в себе, в своих чувствах, переживаниях? Мол, какая-то часть меня не готова любить (принимать, дарить)? А в конечном результате будут разочарованы в себе, что опять приведёт к осуждению и неприятию себя. На мой взгляд, это уводит от радостей жизни. Ведь люди хотят просто жить и просто радоваться жизни.

Ответ: Одно дело — просто жить, плывя по течению, другое дело — быть хозяином своего течения и самому определять его направление, скорость и т. д. У меня к вам встречный вопрос: «А что такое просто жить и радоваться жизни?» Я думаю, что радость в жизни и даёт осознание себя творцом своей реальности. А созидание невозможно без анализа и планирования, даже в доступных рамках. А иначе опять возникнут те же самые вредные привычки — осуждать, обижаться, винить себя, пугаться и пугать других. А это от неумения брать ответственность на себя за свою собственную жизнь. Те же до головной боли родные грабли, то же самое течение, в которое мы себя загоняли. И вылезать оттуда не хочется. И проблемы такие знакомые, и болезни те же, только почему-то уже хронические. В общем, выбор есть у каждого человека.

Подводя итог нашему диалогу о любви, нужно сказать, что только любовь даёт ощущение счастья! Ни богатство, ни власть, ни знания, ни сила не могут принести нам радость и удовлетворение, если нет любви. А.С. Пушкин написал по этому поводу так: «Нет истины, где нет любви!»

Причины возникновения любой проблемы, или Пятнадцать голов Змея Гордыныча

Анализируя большое количество проведенных индивидуальных приёмов и семинаров, автор пришёл к выводу, что набор причин, приводящих к разным проблемам у разных людей, один и тот же. Этот набор причин можно объединить одним словом — ГОРДЫНЯ. Образно говоря, внутри каждого человека живёт свой собственный Змей Гордыныч, анатомия которого у всех людей одинакова. К сожалению, это не трёхглавый дракон. Разнообразных проявлений гордыни, или голов, у «Змея Гордыныча» достаточно много. И так же как тело человека построено по определённому плану, так и определённую универсальную структуру имеет ГОРДЫНЯ в душе каждого человека, за очень редким исключением. Я думаю, что только по-настоящему святой человек сумел преодолеть свою гордыню. И даже не победить, потому что победить силой Змея Гордыныча невозможно. Он, как любое живое существо, требует любви и ласки. Бороться с эмоциями, которые мы привыкли считать негативными, — абсолютно пустая трата времени. Победить какие-то свои вредные привычки невозможно! Невозможно побороть ни одну эмоцию. Так как всё то, что мы в себе не любим, не принимаем, всё то, что мы в себе отрицаем и пытаемся уничтожить, всё это становится при борьбе ещё сильнее.

Борясь со своими эмоциями, мы боремся с самой своей сутью.

Давно уже подмечено: чем больше человек что-либо страстно отрицает в себе или в других, чем больше он об этом думает, тем быстрее он сближается с тем, что отрицает. Не стоит забывать, что отрицание и борьба означают, в конце концов, приближение и заинтересованность. Строго говоря, отрицание одной из областей действительности указывает на то, что у человека здесь есть определённые проблемы. У читателя возникает естественный вопрос: «А что же делать в таком случае, когда вредные привычки мешают жить?» Ответ может быть такой, как бы странно он ни звучал, — нужно полюбить своего Змея Гордыныча. **ВОЗЛЮБИ СВОЮ ГОРДЫНЮ!**

Я не хочу, чтобы меня превратно поняли. Принять, уважительно относиться к каким-то качествам, которые мы до сих пор в себе отрицали, за которые мы себя осуждали и потом наказывали, — это одно. Совсем другое дело — хвастаться своей гордыней: «А я вот такой и меняться не собираюсь! Принимайте меня таким, какой есть!» Для того чтобы понять себя, для того чтобы научиться принимать других людей, нужно разобраться в структуре гордыни, нужно наконец-то изучить себя, не отрицая огульно всё то, что мы считаем негативным, а выяснить причины и выработать новые привычки. Потому что чем больше мы в себе отрицаем какое-то качество, чем больше мы загоняем в тень образ «себя недостойного», тем больше там, в этой тени, накапливается агрессия на себя же, и, накопившись, агрессия прорывается в виде вспышек ярости, многочисленных страхов, болезней и т. д.

Термин «тень» введен К.Г. Юнгом. Тенью он называл сумму всех отвергнутых областей действительности, которые человек в себе не видит или, отрицая, не желает видеть и поэтому не осознаёт. Это происходит потому, что человек, как правило, боится сам себе признаться, что причина всех жизненных проблем не где-то снаружи, а внутри его самого. Часто на семинарах, которые мы проводим, приходится слышать такие слова: «Это что же получается, опять я виноват во всём, что со мной происходит?!» Люди просто не привыкли брать на себя ответственность за свою же жизнь и не привыкли спокойно относиться к любым поворотам судьбы. Живя в страхе и испытывая постоянное чувство вины, мы в ужасе думаем, что опять

придётся себя больно наказывать, если оказывается, что причина всех проблем у нас внутри. Мы рассуждаем примерно так: «В своём собственном внутреннем мире я лучше всех себя знаю. Я привык себя винить и привык себя наказывать. Я — чемпион своего собственного мира по самонаказанию! Лучше меня этого никто не сделает!» Поэтому предлагается изучить анатомию любимого Змея Гордыныча, глубоко исследовать все его многочисленные головы и с благодарностью себе за осознание начать выработать новые, полезные привычки, не осуждая себя за то, как жил до сих пор.

Гордыня

Итак, для того, чтобы разобраться досконально, открываем Большой толковый словарь русского языка. Читаем слово «горделивый»: «Проявляющий в своём поведении чувство самоуважения, уверенность в своих достоинствах; не терпящий вольного, фамильярного обращения, недоступный». Смотрим определение в словаре В.И. Даля: «Гордыня — непомерная гордость, чувство удовлетворения от осознания собственных успехов».

Чувство собственного превосходства над другими, осознание своей силы, значения, высокомерие. Гордиться = зазнаваться, горделивый = спесивый, заносчивый. По-польски — *gardzic* — презирать, пренебрегать».

В современном русском языке понятие «гордыня» означает неприятие кого-то или чего-то. Например, неприятие мира другого человека. Неприятие его образа мыслей, его образа жизни и осуждение этого человека за то, что он ведёт себя не так, как мне хотелось бы. Гордыня — это ещё и осуждение себя за якобы неправильное поведение. Гордыня всегда начинается со сравнения. С того момента, когда мы говорим: «Я хуже, а он лучше!» или, наоборот, «Я такой хороший, потому что такой плохой!» Это значит, человек привык гордиться, даже хвастаться тем, что умеет качественно и своевременно находить в себе

недостатки, при этом испытывать огромное чувство вины. И также качественно и своевременно наказывать себя самыми изощрёнными способами за малейшие отклонения от того образа, который человек себе придумал, чтобы быть хорошим в глазах других людей. Исходя из вышесказанного обычно разделяют гордыню на жертвенную и тираническую. Но, в принципе, это одно и то же. Это разные стороны одной медали, не существующие одна без другой. Не зря сложилась такая поговорка: «Самый лучший тиран — это бывший раб». И когда великий Чехов рекомендовал нам «по капле выдавливать из себя раба», я думаю, он подразумевал именно гордыню. Но самое удивительное, что выдавить-то из себя ничего не получится, кроме. Можно только научиться открывать своё сердце и продуцировать в нём энергию любви. И к себе, и ко всем живым существам.

Практика показывает, что поводы для возникновения любой болезненной ситуации у людей одни и те же. Ниже будет приведен список причин проблем любого человека, в начале которого можно поставить гордыню, а все остальные причины проблем будут лишь разными проявлениями одной и той же гордыни. Образно говоря, у Змея Гордыныча, который живёт в душе практически каждого человека, имеется множество голов зубастых, норовящих сожрать самое святое, что есть в человеческой жизни, — ЛЮБОВЬ.

Внешне гордыня проявляется через осуждение и гневливость. Существуют несколько факторов, делающих явной привычку отрицать чьё-то поведение или точку зрения. Эти факторы можно назвать принципами гневливости как одного из проявлений гордыни. С позиции человека горделивого они звучат следующим образом.

Первый принцип. Если я чего-то хочу, то все должны выполнять мои желания! Если не

выполняют, то я буду гневаться.

Второй принцип. У всех должны быть мои представления и стандарты! Вроде старинной сентенции: «Кто не с нами, тот против нас!» Такой постулат был бы хорош для мальчишеской игры в индейцев. Но когда взрослые люди играют в подобные игры, становится грустно.

Третий принцип. Если есть проблема, то должны меняться другие. Мне вроде бы меняться не нужно.

Четвёртый принцип. Если вы меня любите, то должны сделать так, как мне(!) необходимо! Этот принцип лежит в основе элементарного шантажа и примитивной манипуляции.

Пятый принцип. Кто-то не вписывается в моё представление; действует не по тем стандартам, к которым я привык, он ведёт себя не так, как я ему назначил. Он виноват в том, что не вписывается в мой мир! Но видение-то узкое.

Шестой принцип. Мы навешиваем на других ярлыки, а потом обвиняем их в том, что они не хотят действовать в соответствии с ними. Мы часто ориентируемся на внешний стереотип. На самом деле у нас в памяти всплывают похожие личности. Совпадает типаж, а мы вспоминаем, как вёл себя тот человек, и мы ждём от нового типажа поведения предыдущего. Его поведение вроде и вписывается в нашу «карту мира», но он нам не понятен. И любой поступок этого человека вызывает гнев. А если и другие люди его не принимают, то он достаточно быстро станет изгоем.

Подводя итог, можно сказать, что горделивый человек смотрит на мир изнутри своего маленького кокона, с позиции своего восприятия мира и даже не допускает мысли о том, что могут существовать другие МИРЫ, другие позиции, другие уроки. Есть притча про лягушку, которой удалось увидеть море. Когда она вернулась в родную лужу, её подружки стали выяснять: «Море. А какое оно большое! Это как две наши лужи? Или как три?»

Гордыня — это душевная слепота с нежеланием осознавать, что любой другой человек живёт так, как ему нужно, и сам проходит свои уроки. Поэтому самым лучшим способом выработать новый взгляд на себя и на других людей — это настоящее, истинное с-МИР-ение. То есть принятие с миром мировоззрения другого человека. Как, впрочем, и принятие своего собственного мира. Не воевать со Змеем Гордынычем, а полюбить его за то, что учит и ЛЮБВИ, и СМирЕНИЮ, и МУДРОСТИ.

* * *

Кэйчу был знаменитым учителем дзэн и возглавлял главный храм в Киото. Однажды слуга принёс ему визитную карточку и сказал, что этот человек желает видеть его. Кэйчу прочел на карточке: «Китагаки, губернатор Киото».

— Скажите ему, — обратился он к слуге, — что я не могу принять его.

Слуга отнёс визитку обратно и, извинившись, передал слова Мастера.

— Это моя ошибка, — сказал Китагаки и зачеркнул на визитке слова «губернатор Киото». — Попроси-ка своего учителя ещё раз.

— А, так это Китагаки?! — воскликнул Мастер Кэйчу, увидев карточку. — Я хочу видеть этого человека! Пригласи его.

Практически все причины проблемных ситуаций родом из нашего «счастливого» детства. Из того воспитания, где преобладала любовь условная, которую и любовью-то назвать трудно, скорее это избыточное внимание, гиперконтроль, а не любовь. Любовь настоящая не будет разрушительной, а вот избыточное внимание, а особенно когда о нём не просят, разрушает отношения. А отсюда и обиды. И чаще всего это обиды на родителей. И обязательно присутствуют обиды на мать. Даже кто-то подсчитал, что 80 процентов всех обид у людей — это обиды на собственную мать. А эти обиды приводят к лавинообразному возникновению всех остальных проявлений гордыни и в результате — к огромному количеству проблем и в сфере отношений и в создании себе самых разнообразных заболеваний.

В качестве примера хочется привести рассказ мужчины, пришедшего на индивидуальную консультацию с просьбой разобраться в далеко не простых отношениях с родителями:

— Много лет была тяжелая, неизбывная обида на отца, с которым были, мягко говоря, не лёгкие отношения. Скорее, ближе к ненависти. Помнится из детства случай, думается, далеко не единственный, когда после какой-то отцовской придирки я приходил в ярость. Мне казались крайне несправедливыми его замечания. Но так как его физической силе я противопоставить ничего не мог, мне ничего не оставалось делать, как использовать силу собственного взгляда. Как теперь я понимаю, сила была огромная. Я так ненавидяще смотрел на отца, представляя, что мои глаза выстреливают по острейшей пике, которые протыкают насквозь моего предка. Вполне естественно, что он догадывался, какие эмоции переполняли меня. Думается, что ему самому становилось страшно, потому что он бежал в чулан, где на самом близком к входу крючке висел его матросский ремень со здоровенной латунной бляхой, на которой был выдавлен якорь. И мой папа отбивался от меня в страхе, как только мог. Как говорится, Сидоров-старший драл Сидорова-младшего как Сидорову козу. В современной психологии есть такой термин «якорить». Это значит привязать, прикрепить к какому-то действию определённые воспоминания. Так вот, «якорение» происходило качественное — алым цветом проступали на ляжке следы от якоря на пряжке. Забавная получилась рифма: пряжка — ляжка. Только грустно почему-то очень.

Обида жила в сердце и отравляла отношения уже не только с отцом, но теперь и с сыном. Пример для подражания был только один. Очень долго при этом я считал, что обижаюсь только на отца. А когда мне говорили про мои обиды на маму, я сердился и спорил с ними. Мол, не так это. Только спустя много лет пришло понимание, что обида на маму была ещё глубже и хитрее запрятана в глубины души.

«Как же ты можешь жить с таким человеком, который так жестоко меня обижает?! Как же ты можешь с ним общаться, если он меня тиранит? Значит, ты на его стороне. Значит, ты меня так же не любишь, как и он!» — кричала моя душа. Что мне с этими обидами делать — ума не приложу. Помогите, пожалуйста!

Тогда меня, автора этих строк, эта услышанная история крепко зацепила.

Уж очень она перекликалась с моими собственными детскими переживаниями и обидами на собственного отца. Будучи достаточно взрослым человеком, врачом с большим жизненным опытом и послужным списком, никак не мог взять в толк идею о прощении любых обид.

Привычка обижаться очень глубокие корни пускает в наши души. И уже став психотерапевтом и рассказывая своим пациентам о пользе прощения, несколько кривил душой, не желая принять смысл тех собственных обидных уроков, которые проходил со своими родителями.

Истина открылась довольно неожиданно и, как это часто бывает, без предупреждения.

Мы с женой проводили очередной семинар в дорогом нашему сердцу Санкт-Петербурге. И вот, после окончания к нам подходит участница семинара, тоже врач по специальности, с предложением показать и город, и его православные достопримечательности. Ирина, глубоко верующий человек, оказалась прекрасным гидом. На её маленьком автомобильчике мы объездили и осмотрели, с большой пользой для себя, множество монастырей, храмов и православных подворий Северной столицы. Однажды Ирина спрашивает нас: «Ребята, а в Кронштадт вы не хотите поехать и посмотреть Большой Морской собор?» Честно говоря, она невольно озвучила мою давнишнюю мечту побывать в Кронштадте. Мечта была связана не только со знаменитыми историческими событиями, но и с детскими воспоминаниями, в которых отец, не очень любивший вспоминать свою тяжелую послевоенную юность, иногда рассказывал о том, как он учился в знаменитой кронштадтской Школе юнгов. Отец попал туда пятнадцатилетним подростком в 1945 году. Думаю, в поисках фронтовой романтики или из желания быстрее повзрослеть и начать самостоятельную жизнь. В годы войны Школа юнг располагалась на островах Соловецкого архипелага, а в 1945-м была переведена в Кронштадт. Суровую голодную и холодную жизнь юнг Северного флота описал Валентин Пикуль в романе «Мальчишки с бантиками».

Все эти мысли с большой скоростью пронесли в моей голове, ияс радостным предвкушением скорой поездки горячо приветствую эту идею: «Конечно, хотим в Кронштадт!» Мы договариваемся поехать туда на следующий день. Дело в том, что остров Котлин, на котором расположен Кронштадт, только недавно соединился дамбой, по которой проложена дорога, и на остров можно попасть не только на пароме, но и на автомобиле. И вот мы на месте. Невысоко расположенный над уровнем моря остров и город на нём поражают своими старинными постройками. Долго едем вдоль длинной мощной кирпичной стены. Ирина, находясь за рулём автомобиля, останавливается, пропуская пешеходов, а я обращаю внимание на большие зелёные ворота в десятке метров от меня. В то время когда мы остановились, ворота начали медленно разъезжаться в стороны. А из ворот на улицу начала вытягиваться рота подростков, лет пятнадцати, марширующих строем. Краем глаза замечаю на стене возле ворот табличку с надписью, говорящей о том, что это и есть та самая Школа юнг, о которой столько слышал. Больше всего меня поразил сам факт, что мы «вдруг» остановились возле этих зелёных ворот и что именно в это время им нужно было открыться, чтобы я увидел всё это и особенно этих мальчишек — юнг. Я остро и быстро понимаю, что судьба меня не зря привела в эту точку времени и пространства, чтобы я увидел этих юношей, с их невесёлыми лицами. Увидел их чёрные зимние шапки с кокардами, чёрные длинные шинели, подпоясанные ремнями с якорем. Это в мае-то! Я подумал про то, как вот так же из этих ворот выходил в строю и мой отец. Резанула острая мысль: «Что ты хочешь от него?! В 1945 году он был вот таким мальчиком, а потом семь лет службы на Дальнем Востоке. А в 1953-м родители поженились, а через год и я родился. Какое я имею право требовать от отца то, чего он не мог дать? О каких педагогических приёмах воспитания можно говорить, учитывая, какую школу он прошёл здесь в то страшное время?»

Так я думал по дороге к Морскому собору Святителя Николая Чудотворца. Хотелось бы немного рассказать о том, куда мы ехали. Потому что то, с чем мы там столкнулись, во многом повлияло на мои последующие отношения с отцом. История собора, как и многое в Кронштадте,

неоднозначна и драматична. Построен в начале XIX века на личные сбережения матросов, старшин и офицеров в память о моряках, не вернувшихся к родным берегам, и в надежде, что покровитель всех путешественников святой Николай Угодник защитит и уберезёт тех, кому предстоят дальние морские странствия. В строительстве собора принимала участие практически вся Россия. Денежные пожертвования приходили из разных, иногда очень отдаленных уголков. Интересно, что при строительстве Морского собора был использован, как прототип, образ храма Святой Софии в Константинополе. Зодчие перед началом строительства даже специально туда ездили. Собор, к сожалению, недолго выполнял своё предназначение как православный храм. В советские времена, в годы богоборчества, здесь располагался кинотеатр, прозванный народом «Максимкой», из-за того, что на месте лика Спасителя над главным входом был привешен портрет М. Горького. В последующем там размещался и матросский клуб, и музей.

В настоящее время Морской собор реставрируется. Власти Санкт-Петербурга и Кронштадта обещают восстановить его полностью к 2013 году, когда будет отмечаться столетие этого главного храма ВМФ России и трёхсотлетие самого флота. А тогда, стоя на

Якорной площади Кронштадта и любуясь красавцем собором, затянутым в реставрационные леса, я с грустью думал о том, как мало мы знаем о прошлом своих родителей, и о том, как мало мы знаем историю своей страны. И по глупому незнанию обижаемся...

За небольшое вознаграждение сторож нас провёл внутрь собора, и мы поднялись под самый его купол. Из высоких стрельчатых окон открывался потрясающий вид на весь Кронштадт, на Финский залив, на город, расположившийся на побережье к югу, на дачную зону, лежащую на северном побережье Финского залива. Но больше всего перехватило горло и застучало сердце не от прекрасного вида за окном, а от того, что мы увидели, пройдя по узенькому балкончику под куполом собора. В промежутке между высокими окнами, на закопчённой стене (очевидно, там горел костер, и ремонтники специально не покрасили этот кусок стены), была выцарапана в рамочке высотой в человеческий рост такая надпись: «23 апреля 1943 года. Морской собор перенес очередной арналёт. Слава Богу, все живы!»

Мы долго стояли возле этой чудом сохранившейся за столько лет весточки из прошлого. Потом, немного справившись с охватившим волнением, я решил позвонить отцу:

— Папа, привет! Догадайся, откуда я тебе звоню?!

— Судя по твоему торжественному тону, думаю, из городу Парижу, там, где миленький живёт! — шутит отец.

— Вот и не догадался! Я из города Кронштадта, там, где ты, миленький мой, в сорок пятом учился, — выпалил я.

Последовало долгое молчание. Из трубки слышалось сопение и хлюпанье носом.

— Да, сын! Удалось и удивить, и растрогать. Передавай Кронштадту низкий поклон, и вице-адмиралу Макарову не забудь поклониться. Там внизу, справа, если смотреть на вход в храм, памятник ему. Его знаменитые слова на памятнике написаны: «Помни войну!»

— Да, пап, я видел. Обязательно поклонюсь.

Эту небольшую семейную историю я вспомнил потому, что после этого глубоко изменилось моё отношение к отцу. Ушли обиды, которые, казалось, никогда не забудутся. На поверку они выявились такими мелкими и никчемными, что даже и не хочется вспоминать их содержание. И в итоге родилась формула, которая помогает не только мне, но и тем людям, которые её используют, сталкиваясь с трудностями в общении. Вот эта формула: «Я и мои родители были готовы только к тем отношениям, которые мы создавали! Наши попытки переделать других ни к чему не приведут. Богом не дано нам ни прав, ни возможностей изменить кого-либо, можно изменить только самого себя. А для этого нужно даже не терпение, не терпимость, а мудрое

умение ждать. И желание изменить свои мысли».

Но пора вернуться к объекту нашего исследования. К обидчивости. Обиду можно представить как энергоинформационный вирус. Вспомним раковину-жемчужницу. Для неё песчинка является инородным телом, тем же самым энергоинформационным вирусом. Как раковина защищается от вторжения «вируса», от его острых кромок, ранящих нежную плоть моллюска? Она обволакивает песчинку перламутром. Таким образом, жемчуг — не что иное, как опухоль в теле моллюска. Так и с человеком. Обиды, а вернее, обидные образы мы глотаем. Даже выражение есть такое — «проглотить обиду». И чем дольше мы обиды глотаем, тем быстрее они материализуются в виде реальных опухолей. Причём

месторасположение такой опухоли, внутри которой запрятана песчинка-обида, чётко показывает на то, в какой области лежит причина проблем. Например, причиной гинекологических заболеваний у женщин являются прежде всего обиды на мужчин, на родителей, на собственную женственность.

Доброту, душевность можно и нужно воспитывать в себе, развивать, выращивать. И излучать её в окружающий мир, чтобы другим осветить их жизненный путь. В данном случае доброта и есть та любовь, которую может продуцировать только человек.

Вина

Сразу хочется оговорить такое положение, что ВИНА и ОБИДА — это, в принципе, одно и то же. Это агрессия. Только вектор направленности этой агрессии может быть разный. ВИНА — агрессия на себя. ОБИДА — это агрессия на других. Если за ВИННОЙ следует наказание, то за ОБИДОЙ следует подсознательное, а иногда сознательное желание отомстить обидчику. Вне зависимости от того, кем он является. Многие люди не готовы со мной согласиться сейчас. Не спешите, будьте честными к себе. Признаться себе в таком — дорогого стоит! Но признание в итоге изменит коренным образом ваши отношения с самим собой и с окружающими людьми.

В последнее время в обществе всё настойчивее звучит мысль о том, что вина разрушительна, что необходимо новое поколение воспитывать не на страхе и не на чувстве вины, а на осознанности и ответственности за собственные мысли, слова и поступки. Я целиком и полностью придерживаюсь такой же точки зрения. И считаю, что чувство вины сознательно прививается людям для того, чтобы ими было удобнее манипулировать. Думаю, что реформы образования и даже юриспруденции нужно начинать именно с этого. Если совершил человек проступок, ребёнок это или взрослый, нельзя ему внушать, что он плохой человек. Ни в коем случае! Он хороший, добрый человек, но оступился, совершил проступок, и поэтому лишение его каких-то удовольствий или свободы, если проступок тяжёлый, — это ни в коей мере не наказание, а следствие его безответственного отношения и к себе и к другим. Часто приходится слышать, как наивные или невежественные люди говорят: «Это наказание Господне! Вот Бог тебя накажет!» Как Бог может кого-то наказывать?! Бог есть Любовь. Никого Бог никогда не наказывал. Просто люди не понимают закона Кармы: «Настоящее — это следствие Прошлого, и Настоящее есть причина для Будущего». И те беды, которые мы переживаем, никакое не наказание, не возмездие, а только результат наших незрелых, нездоровых мыслей. Поменяйте образ мыслей, и изменится образ жизни!

Чтобы ответить на вопрос: «А как поменять?», предлагаю внимательно разобраться с таким понятием, как вина. Прежде всего, чувство вины — это вредная привычка, доставшаяся нам из «светлого» пионерского детства, где одновременно присутствовали «Добро пожаловать!» и «Посторонним вход воспрещён!». В результате мы усиливаем то чувство вины, которое мы получили по наследству от наших предков. Но мы не зря пришли на Землю в этом воплощении,

чтобы остановить все подобные родовые разрушительные программы и начать активно включать в свою жизнь новые привычки и новое отношение к себе и к людям. Вина возникает из желания себя унижить, чтобы похвалили другие. Мол, я такой хороший, потому что я такой плохой. Однажды в детстве мы повинились, признали свои ошибки, нас похвалили, и в душе возникла радость: «Ага, чтобы мама с папой полюбили, я теперь буду постоянно себя винить и наказывать. Мол, вот, мама, я осознал! Я раскаиваюсь!» И такое поведение входит в привычку: играть роль жертвы, провоцируя близких на злое к себе отношение. А потом, так удобно на них обидеться. Это они — злые, а я хороший, «белый и пушистый».

Поймите меня правильно, я не против покаяния! А только — за! Я ещё и за золотую середину. За покаяние без самобичевания и самоуничужения. Особенно на публике, где, как известно, и смерть красна. Привычка себя винить, а потом наказывать очень похожа на публичное раздирание рубахи на груди и обсыпание головы пеплом. Не надо фанатизма, господ!

Совершив какой-то проступок, люди годами и десятилетиями свою вину холят и лелеют. Упиваются статусом жертвы. Предлагаю другое отношение — не через призму вины смотреть на любую ситуацию, а через призму ответственности каждого участника за свою толику помощи в создании любой ситуации. Каждое событие мы создаём вместе с кем-то, и ответственность за создание этого события сразу распределяется на всех творцов. Взять всю вину на себя — это жадность и хвастовство. А понять, что если человек причинил кому-то боль, это значит, что ситуация всем нужна была на тот момент. И тому, кто боль причиняет, и тому, кто боль испытывает. Получается, что жертва подсознательно провоцирует тирана, а он легко поддаётся на провокацию. Попав в такую ситуацию, подумайте, как жертва отражает вашу агрессию на других людей. Сам факт присутствия рядом с вами жертвы говорит о том, что у вас есть агрессия на других, так же как у жертвы есть агрессия на себя. Два человека создали эту ситуацию через гордыню, притянувшись друг к другу.

Когда вы откроете в себе это, не спешите себя винить, а спокойно и трезво изменяйте своё отношение к людям и к себе. Раскройте своё сердце и подумайте о том, что любой человек, стоящий перед вами, — ваш помощник и учитель. Он вам помогает пройти ваши уроки, проходя при этом свои. В этом и есть альтернатива вине — взять на себя ответственность, то есть посмотреть на ситуацию с позиции творца: «Я создал эти отношения! Я притянул к себе доброго человека. А он меня к себе. И он своим ко мне отношением показал, как я отношусь к себе и к людям».

Начнём с определений. СТРАХ — ЭТО ОЖИДАНИЕ ПОВТОРА БЕДЫ. СТРАХ — ЭТО НЕУВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО Я СПРАВЛЮСЬ С БЕДОЙ, КОГДА ЕЁ ДОЖДУСЬ.

Мы уже говорили о том, что какие-то качества человеку могут в себе не нравиться. Из-за семейных традиций, дошкольного, школьного воспитания возникает запрет на определённые типы поведения. А если такое поведение повторяется, то человек себя начинает осуждать. Образ себя, ведущего недостойно, неправильно, некорректно, негативно, человек привык в себе подавлять или бороться с ним. Осуждая себя за недостойное поведение, а потом укоряя и наказывая себя за то, что вдруг мы поступили нехорошо, мы усиливаем собственную жертвенную гордыню. Если человек сделал какой-то поступок, значит, на тот момент ему и окружающим нужны были именно такие действия. В этом и был урок всех, кто знал об этом поступке.

Начиная с самого детства под воздействием родителей и других значимых для ребёнка взрослых он привыкает к тому, что три вида возбуждения необходимо всячески сдерживать, не позволяя им проявляться.

1) Познавательная активность, которая в крайних проявлениях воспринимается родителями, как гневливость, ярость, раздражение, агрессия. И это в ребёнке подавляется. А вырастая, взрослый научается в себе давить активность самостоятельно.

2) Настороженность — нормальная человеческая реакция, вытекающая из инстинкта самосохранения, воспринимается взрослыми как тревожность, страхи, фобии. И для того чтобы ребёнок научился «правильному» поведению в обществе, ему запрещают бояться. «Хорошие мальчики (девочки) не плачут, не боятся! стыдно быть трусом!» — такие слова, мне кажется, в детстве слышал каждый ребёнок. Только родители не понимают, что ребёнок не знает границу между нормальной осторожностью и ненормальным всёпожирающим страхом. Так вместе с грязной водой и младенца выплеснуть недолго.

3) Сексуальная активность — от осознания своей принадлежности к тому или другому полу до сексуальной распушенности. Не менее осуждаемая активность, привыкая запрещать себе такую активность, человек с детства создаёт себе массу проблем с болезнями мочеполовой и репродуктивной системы. А также проблемы в сфере отношений с противоположным полом.

Подавляя в себе эти три вида возбуждения, ребёнок хочет быть хорошим в глазах родителей и создаёт тем самым негативные программы, которые будут действовать в течение всей последующей жизни. Подавляя в себе активность и загоняя её в тень, мы потом удивляемся, откуда у взрослого столько агрессии, гневливости, критицизма и к себе и к другим. Осуждая себя за эту агрессию, человек приходит к тому, что страхов в его жизни становится слишком много. Например, отрицая собственную сексуальность, мы создаём себе массу проблем в интимной сфере, что является превосходной почвой для развития заболеваний в этих органах. Запрещая какое-то своё поведение, человек мысленно говорит себе: я не желаю знать о таких своих качествах. Но человек не понимает: чем больше что-то он в себе отрицает, тем больше это рвётся из его тени наружу, принимая страшные образы, надевая страшные маски и создавая всё новые и новые страхи. Отрицание усиливает агрессию!

Тем самым наши страхи растут и множатся. По сути, сам страх и область действия человека, где страх находится, — это подсказка о нерешённых проблемах. Чем больше человек убегает от решения проблем, тем страшнее его подсознанием используются маски, чтобы

человек на эту проблему обратил внимание и в итоге стал счастливым. Получается, что грех не в том, что человек совершает какой-то поступок, а в том, что он себя за это осуждает. Либо не совершать греха, либо, сделав, не осуждать себя, но стараться в следующий раз вести себя с соблюдением закона Чистоты Помыслов. Это не значит, что теперь можно пуститься во все тяжкие. Если мы переступаем черту, выходим за рамки приличий, то обратный аналогичный результат не замедлит себя ждать. А если человек, не успев что-либо сделать, уже себя винит и укоряет за одну только возможность совершения действия, тогда страхами будет переполнена вся его жизнь и в конечном итоге страх материализуется.

Когда мы испытываем страх, когда бурный поток адреналина и ему подобных веществ бросается в голову, мы должны понять, что тело в этот момент переживает то, что мы боимся признать в своей душе, потому что тело — зеркало души. Страх делает человека честным перед самим собой.

Необходимо рассмотреть структуру страхов и то, как они появляются и влияют на нас. Так как ЛЮБАЯ МЫСЛЬ — ЭТО ПОЖЕЛАНИЕ, следовательно, то, о чем долго думаешь, происходит в твоей жизни. Значит, если думает человек со страхом о себе или о родственниках, обязательно что-то неприятное произойдёт, повинуясь его мысленному запросу. По щучьему велению, как говорится, по моему хотению!

В зависимости от источника возможных страданий страхи можно разделить на четыре категории:

Категория первая. Страх получить страдания от самого себя. Страх самому себе испортить жизнь или же испортить отношения с родными и близкими. Точнее, страх стать причиной конфликта. Мы боимся себя. Мы не знаем, что выкинет наш ум или наше тело. Оно может заболеть. Может тяжело заболеть. Может даже умереть. Отсюда такие многочисленные страхи, связанные с заболеваниями. Это канцерофобия (страх заболеть раком), СПИДофобия (страх заболеть СПИДом), страх смерти. Страх попасть в аварию.

За этой категорией страхов стоит серьёзная жертвенная гордыня с огромным чувством вины и желанием себя мучительно наказывать, если вдруг человек понимает, что его действия или слова стали причиной разрыва отношений с окружающими. Что касается тяжелых заболеваний, то сильной причиной бояться их, как правило, являются не столько возможные собственные страдания, сколько переживание за судьбу родных и близких. Мол, если со мной что-либо произойдёт, то как они без меня смогут прожить?!

Категория вторая. Страх получить страдания от других живых существ. Мы боимся других живых существ. Начиная от вирусов, заканчивая крупными животными, например на охоте. Это и страхи заразиться каким-то вирусным или инфекционным заболеванием. Страхи могут быть очень сильными вплоть до фобий — арахнофобия (страх пауков), серпентофобия (страх змей) и т. д.

Категория третья. Страх получить страдания от других людей. Это может быть страх физического, сексуального насилия. Или страх стать участником техногенной катастрофы, причиной которой является пресловутый человеческий фактор. Отсюда страхи летать на самолётах, совершать путешествия на водном транспорте, ездить на машинах. В народе так и говорят: «Не животных нужно бояться, а людей!»

Категория четвёртая. Страх получить страдания от сил природы. Это могут быть стихийные бедствия, пожары, цунами, землетрясения, наводнения, радиация.

Для того чтобы более подробно рассмотреть структуру страхов, можно предложить ещё одну схему, которая нам нужна будет, чтобы понять источник страха и определить его зону действия. Выделим, прежде всего:

1) Детские страхи. Страх темноты — нежелание столкнуться в темноте с чем-то

болезненно неприятным. Это и страх неизвестности. Сюда же примыкает страх одиночества — детский страх покинутости, именуемый в психоанализе страхом потери объекта, потери защитника и кормильца, а по сути — это страх потери матери или заменяющего её лица, острое переживание собственной беспомощности. Именно поэтому приступы паники у взрослых всегда облегчаются в присутствии значимых для них близких, которые в буквальном смысле слова держат больного за руку, символически заменяя родителей. Страх совершить нечто предосудительное, недозволенное, то, что старшие строго-настрого запрещали делать. Страх за здоровье своих родных и близких.

Страх осуждения и наказания — очень сильная программа подавления собственной инициативы и жизненной активности — приводит к возникновению целого ряда комплексов в последующем.

2) Денежные страхи. Они представляют собой переходный этап между детскими страхами и страхами взрослых. У детей не бывает денежных страхов. Как только они появились, это значит, что ребёнок становится взрослым. Денежные страхи можно достаточно условно разделить на две категории.

Первая категория — это страх бедности, нищеты, ограбления. Страх банкротства.

Вторая категория — страх иметь большие деньги. Страх, что не получится правильно распорядиться капиталом. За этими денежными страхами стоит неумение управлять денежным потоком. И нежелание уметь. А нежелание уметь тоже из детства. Там где с молодых ногтей внушалась мысль, что деньги — это зло. Деньги развращают, не в деньгах счастье! Не имей сто рублей! Все большие состояния нажиты нечестным путём. Лучше быть бедным, но честным. Другими словами, денежные страхи отражают внутренние блоки и препятствия для получения денег и подарков от Вселенной. Одна из моих знакомых так говорила: «Мои родители и прародители не были богатыми. Если я разбогатею, то получается, что предаю свой род. Поэтому богатой не буду». В Сибири так и говорят: «Не жили богато, нечего и начинать!» Это тот же самый страх осуждения: «А что люди скажут?!»

3) Страхи взрослых. Очень часто, возникнув в детском возрасте, страхи, переходя во взрослую жизнь, серьёзно отравляют жизнь человека.

Так, укоренившаяся привычка бояться темноты в детстве у одной пациентки привела её к серьёзным расстройствам здоровья. Она приехала на приём с целью выявить причины её хронического воспалительного процесса в почках. В состоянии лёгкого транса, общаясь со своим подсознанием, она вспомнила ситуацию в её жизни, казалось практически не связанную с её заболеванием. Она увидела себя в пятилетнем возрасте, одиноко сидящую в комнате.

— Вечер. Я жду маму с работы. Очень хочу в туалет. Мне нужно идти по длинному, тёмному коридору. Я боюсь. Я лучше буду терпеть до маминого прихода.

— Так было достаточно часто?

— Да. Мама в то время работала в две смены и, когда у неё была вторая смена, приходила поздно вечером.

— От длительной невозможности опорожнить мочевой пузырь и создаются, условия могущие привести к воспалительному процессу. У меня возникло предположение, что у вас могли быть и проблемы, связанные с кишечником. Насколько я прав?

— Знаете, доктор, есть и такие проблемы! Я, правда, не связывала одно с другим. У меня камень с души свалился, я поняла, что причина моих страданий родом из детства.

То, что касается страхов у взрослых, то они состоят из их детских страхов, к которым присоединилось много «благоприобретённых» в процессе взрослой жизни. Поэтому следующий страх очень значимый в жизни людей — это усиление детского страха быть наказанным. Сюда же относятся страхи совершить ошибку и получить осуждение (наказание). Страх провала. Страх

закончить начатое дело. Это очень часто встречающиеся страхи. Они стоят за ленью. В данном случае позитивное намерение лени состоит в том, чтобы оградить человека от осуждения и наказания. Такой человек как бы говорит: «Я ещё не закончил начатое дело, я в процессе действия. Просто сейчас отдыхаю, набираюсь сил. Вот когда доделаю, тогда и будете судить то, что я сделал».

Здесь же рядом присутствуют такие страхи, как страх показаться слабым, смешным. Страх нереализованности. Страх перед общением с противоположным полом. Страх быть нелюбимым. Можно сказать, что эти страхи относятся к страху потери — страх потерять любовь, уважение.

За этими страхами стоят заниженная самооценка и завышенные требования к себе и к людям. Одним словом, гордыня.

4) Страх жить. Можно перефразировать: страх жить такой жизнью, страх жить так дальше. Это страх перед будущим, страх старости, страх заболеть, попасть в аварию и получить травму.

Страх физического и сексуального насилия. Страх создать такие же негармоничные отношения в семье, какие были у родителей. У женщин страх беременности и родов. В какой-то мере будет правомочным сказать, что это тоже страх потери: потери сил, молодости, красоты, здоровья, свободы. Страх перемен.

5) Страх смерти. Страх смерти — первичный, животный. Кстати, страх смерти не так часто встречается, люди часто боятся не умереть, а жить в мире, который им кажется страшным, опасным. Опыт умирания обычно отсутствует, то, что ассоциируется со смертью, — в первую очередь боязнь чего-то неизведанного, опасного для жизни, неподвластного человеческим силам и неумолимого. Такова изнанка первичной травмы рождения — страха ребёнка перед неопределённостью, перед слепой безжалостной силой, которая нарушает его привычное существование. Во взрослой жизни детский страх рождения превращается в страх перед всем неизведанным, неподконтрольным, захватывающим и подчиняющим себе, перед всевластным провидением, а на сознательном уровне он понимается как страх смерти. Люди, по-настоящему боящиеся смерти, не верят в вечность души, не понимают, что жизнь в материальном мире временна. Только в материальном мире возможны страдания и страхи. В мире духовном царит общая Гармония и Любовь.

Может быть, какие-то ваши страхи не вошли в эту классификацию, тогда мы добавим следующий пункт:

6) Ваши личные страхи, не вошедшие в предыдущий перечень.

Эта классификация нужна для того, чтобы каждый смог свои страхи пристально рассмотреть и проанализировать. Чем пристальнее мы кого-то рассматриваем, тем это меньше нравится тому, кого рассматривают. Так и со страхом: от пристального внимания, на него обращённого (а только это страху и надо было), он начинает сморщиваться, уменьшаться, терять свой угрожающий вид. И подсознание говорит сознанию: «Вот и хорошо! Ты наконец-то понимаешь, что так страшно, как ты живёшь, дальше жить невозможно! Пора меняться, быть Настоящим Хозяином Своей Жизни». А по сути, чем пристальнее мы разглядываем наши страхи, тем глубже мы осознаём причины, стоящие за страхами. Когда мы решим эти задачи, тогда страхи уйдут сами собой за ненадобностью.

Источником страха является беспокойство о будущем. Человек, обладающий сознанием Бога, ничего не боится. Так как деятельность, которой он занимается, гарантирует ему возвращение к Богу, в Духовный мир, после смерти временной телесной оболочки. Истинное бесстрашие приходит только к тому, кто стремится к осознанию Бога.

Все выше перечисленные страхи уносят счастье, забирают чувство целостности, полноты жизни. Страх влияет на нас на всех уровнях. Страх разрушителен и направлен против любви. Эти признаки могут проявляться по отдельности, но бывает случаи, когда множество страхов

наваливается на человека как снежная лавина.

После того как нам удалось рассмотреть структуру страха, нам необходимо его трансформировать в любовь. Если вы испытываете страх, вы не можете любить. Примите и полюбите себя боящегося, разрешите себе бояться. Но постарайтесь не увлечься процессом самопугания, а позвольте себе бояться не больше одной-двух минут. Затем постарайтесь найти целесообразность вашего страха и ответьте себе на вопросы: «Для чего мне нужно было испугаться? На какую неразрешённую проблему в моей душе обращает внимание мой страх? Что мне нужно понять из самого факта моего страха?». Поносите в себе этот вопрос час, или день, или месяц. Столько, сколько необходимо. И как только вы найдёте в своей душе ответы на свои вопросы, страх начнёт суживаться, уменьшаться. А если себя и поблагодарить за то, что вам это удалось сделать, тогда удастся трансформировать страх в любовь, и вы сумеете обрести истинное душевное равновесие и гармонию.

Неуверенность в себе как в мужчине (женщине), или Неприятие своей сексуальности

А теперь о проблемах, связанных с половой принадлежностью. Как следует из заглавия, одной из основных причин любой проблемы является неприятие своей сути, своего мужского или женского начала. Практически все люди, за очень редким исключением, приходят на Землю для того, чтобы пройти уроки приятия своего пола. Это обучение на всю жизнь. От момента зачатия до момента полного перехода с этого света на тот, мы учимся в собственном теле мужчины — мужскому, а женщины — женскому поведению. Причём как интересно Богом устроено! Мальчики хорошо знают, как вести себя по-женски, а женщины прекрасно разбираются в том, что такое мужественность. Мальчики и девочки вырастают, становятся взрослыми дядями и тётями, но почему-то так получается, что многие взрослые не понимают тех уроков, которые они наметили себе ещё до рождения, связанных с половой принадлежностью. Мужчины почему-то становятся женоподобными, многие женщины считают себя сильным полом и играют так называемую роль «альфа-самки». Почему возникают семейные проблемы? Как это влияет на появление заболеваний или алкогольной или наркозависимости? Почему происходит так, а не иначе?

Когда готовилась к написанию эта глава, предполагалось на нескольких страницах ответить на эти животрепещущие вопросы, но в процессе написания выяснилось, что в такие узкие рамки весь этот очень интересный материал не помещается. А только обозначить тему, не раскрыв её достаточно глубоко и подробно, будет неуважительно по отношению ни к себе, ни к читателям. Поэтому было принято решение написать отдельную работу на эту тему. Надеюсь, что в самое ближайшее время эта новая книга об отношениях между мужчиной и женщиной, об отношениях к собственной сексуальности будет закончена и издана.

Нежелание жить так дальше

Нежелание жить... Нежелание жить так дальше. В принципе, нежелание жить периодически присутствует в жизни каждого человека. В той или иной степени. Очень многим людям приходили в голову суицидальные мысли.

Гордыня как неприятие своей жизни в данном случае заключается в той хитрости, которую мы сами себе придумали перед тем, как прийти на эту Землю и «надеть костюм» материального тела. Перед воплощением на Земле наши души составляют подробный план предстоящих испытаний и переживаний. Кому-то хочется понять, что чувствует жертва в теле матери, когда за ней с топором в руках бежит её пьяный сын. А кто-то хочет понять, что чувствует генерал, отдавая приказ своим бойцам и понимая, что вряд ли кого-то из них он завтра увидит в живых. А кому-то очень интересно понять, как это будет выглядеть, если душа начнёт жить во время перемен, торговать на рынке мясом, имея диплом врача или юриста.

И вот намеченное сбывается. Правда, во время перехода с того света на этот память стирается. И, создав такой замечательный сценарий, как казалось раньше, мы об этом напрочь забываем, кричим от ужаса и отказываемся от прохождения уроков, говоря о том, что дальше так жить невозможно, мечтая о самоубийстве. И не понимаем, что со смертью ничего не заканчивается. А, наоборот, только начинается, особенно если ранее намеченный сценарий не будет завершён. Ведь доигрывать до конца пьесу за нас никто не будет, тем более что она уже

заявлена и в репертуаре уже значится. Бог милосерд и долготерпив, и нам будет дана ещё одна попытка, пройти этот урок ещё раз. Если не получится, значит, будет дана ещё одна попытка и так до тех пор, пока мы урок не пройдем, как в американском фильме «День сурка», с единственной поправкой, о которой там не было сказано, — условия прохождения будут намного жестче и круче. Именно поэтому во всех мировых религиях к самоубийцам такое негативное отношение. Я думаю, что такое отношение вызвано не неприязнью к самоубийце как к таковому, а для того, чтобы остановить людей, не желающих жить и мечтающих о суициде. На той стадии развития, на которой они находятся, только через страх можно до них донести всю пагубность их решения уйти из жизни. Эти люди не понимают, что сразу попадают в ад, не успев даже покинуть собственное тело. Потому что ад не где-то там между звёздами или возле расплавленного ядра планеты, а ад находится в собственном сознании и собственной памяти. Для наглядности и в назидание людям, которые, может быть, прямо сейчас стоят перед выбором, каким лучше способом уйти из жизни — громко хлопнуть дверью или нет, я хочу сказать: «Вы даже не представляете, на какой ужас вы себя обрекаете!»

Древние мудрецы в ведических манускриптах утверждали, что все наши желания вначале подпитываются определёнными мыслями, а затем поливаются соответствующими поступками. Так рождаются мыслеобразы. Негативные мыслеобразы подобны чудовищам. Когда, умирая, мы проходим через один из собственных энергетических каналов, которыми пронизаны все энергетические оболочки человеческого тела, наше сознание оказывается на разных сценах, где оно встречается со всеми негативными эмоциями — страшными монстрами, которых мы сами и породили.

Однажды мой знакомый, по имени Андрей, поведал мне удивительную историю. Я привожу его рассказ целиком. Хочется надеяться, что это, может быть, кого-то остановит от необдуманного решения самостоятельно уйти из жизни, оставив на потом прохождение уроков. Весь ад не в земной жизни человека, а в нём самом: в его мыслях, в его душе. Жизнь человеческая — это только те уроки, которые сам человек и выбирает, и каждый человек выбирает способ, каким проходить эти уроки. Мой знакомый рассказал про свой очень необычный, но настолько реалистичный сон, который по сравнению с другими снами казался самой жизнью. К снам у меня самого с самого детства весьма трепетное отношение. А тут такое яркое подтверждение этого! Ещё раз убеждаюсь, что наше подсознание через сон общается с космическим разумом и получает информацию, которую нужно только перевести на наш современный язык.

За несколько недель до этого сна Андрея стали посещать упорные мысли о смерти и о том, что ждёт человека после смерти. Он пришёл к твёрдому выводу, что с раем ему «как-то всё вроде бы понятно», а вот очень хочется посмотреть, хоть бы одним глазком, на то, что там, в аду! Испытать собственными ощущениями, что же это такое — «ад»? Вот было бы здорово! Действительно ли там так страшно, как описано в разных религиозных книгах?

— Снится мне, что я оказался в бесконечно огромном зале. Где-то далеко слегка обозначались стены и потолок. Рядом со мной оказался простой деревянный стул, и, присев на него, я принялся ждать, что будет. Ожидание продлилось недолго. Вдруг возникло ощущение, что я нахожусь здесь не один. Встав со стула и повернувшись, я увидел перед собой старинное зеркало. Я отразился в зеркале, но с каким-то страхом заметил, что мое отражение ведет себя иначе. Фигура хоть и двигалась так же, но выражение лица было злое и чужое. Неожиданно мой двойник заговорил, и я услышал голос, который прозвучал неприятно, а по телу пробежал озноб.

— Ты хотел побывать в аду и посмотреть, что здесь происходит? — спросило меня
ОТРАЖЕНИЕ.

— Мне было бы интересно, — ответил я, думая, что уже не очень-то и хочу этого.

— Ты поймёшь, что это за место, на собственном опыте. У тебя будут примеры того, как придётся расплачиваться за совершённые грехи. Пройдя урок, ты вернёшься назад, — прошептал голос. Фигура стала исчезать и растаяла, как облако. Снова в зеркале было лишь моё отражение.

Я увидел, что зал превратился в анфиладу комнат с открытыми дверями. Вдруг потянуло холодным сквозняком, и двери с треском захлопнулись. Какая-то неведомая сила внутри заставила меня подойти к двери, на которой красовалась табличка «Жалость». Я открыл дверь и, переступив порог, оказался в маленькой комнате. Тут же я услышал жужжание, вернее гудение роя насекомых, и сразу же меня облепили шершни. Они начали жалить меня в лицо и руки, которыми я пытался их отгонять. Укусы были чудовищно болезненными. Я почувствовал, как ужаленные места стали пульсировать болью и нестерпимо зудеть. Я быстро повернулся лицом к двери и стал дёргать ручку, но дверь не открывалась. Шершни не отставали, и я прыгнул через всю комнату к ещё одной двери, которую успел разглядеть через быстро опухающие от укусов веки. Оказавшись перед второй дверью, я разглядел надпись «Ложь» и, открыв ее, шмыгнул в темноту. Шершни пропали, но вот ужасная боль от ядовитых укусов осталась. К тому же теперь моё тело напоминало один большой волдырь, так распухла и болела кожа от всех этих укусов.

Обстановка внутри второй комната вначале показалась спокойнее предыдущей, но это только на первый взгляд. Посреди комнаты на железном крюке висела верёвка с петлёй на конце. В комнате также была ещё одна дверь, которая оказалась закрыта. Прошло несколько часов моего пребывания здесь, и я не знал, что делать дальше. Только петля, приглашающе покачиваясь, свисала с потолка. Итак, чтобы пройти урок, мне необходимо было что-то предпринять. Боль от огромного количества укусов тем временем нарастала в геометрической прогрессии. Я ни о чем не мог думать, кроме этой боли, которая не отпускала ни на секунду, а только усиливалась. К боли присоединилось затруднение дыхания. Воздух с большим трудом и свистом протискивался через распухшее и воспалённое горло. В этой комнате оставалось сделать только одно. Не успел я это подумать, как тут же под петлёй появился стул. Дрожа от страха, из последних сил хватая открытым ртом воздух, который казался расплавленным свинцом, на подгибающихся ногах я забрался на стул. У меня появилось ощущение, что в этой комнате я нахожусь уже многие месяцы. Время остановилось. Я надел петлю на шею. Стул хрустнул под ногами, а я полетел в темноту. Очнулся на полу. Боли, к счастью, не было, дышалось легко. Петли и стула тоже не было, а дверь в следующую комнату была приоткрыта. Я встал и, шатаясь, пошёл туда. На табличке этой двери значилось слово «Гнев».

Третья комната отличалась от двух других своими размерами. Она была огромна. Я постарался представить, как будет выглядеть гнев, и не смог. В лицо повеял ветер. Это был не свежий ветер с моря или как перед грозой. Это был тошнотворный горячий смрад, воняющий какими-то помоями. Впереди возникла огромная волна, украшенная грязно-жёлтой шапкой пены. И, как огромное цунами, волна стала стремительно приближаться ко мне. Я открыл рот и не смог закричать. В этом потоке я увидел сотни битых бутылок и куски ржавой арматуры. Они крутились, как в барабане стиральной машины. Волна приближалась и уже почти достигла меня, как я увидел в этой грязной воде вдобавок ко всему плавающие трупы каких-то мелких животных. Меня сбilo с ног, и я стал захлёбываться этой страшно смердящей жижей. Помимо этого тело моё пронзило в нескольких местах острым стеклом, я получил сильный удар в живот. Таким образом, от удара я упал и стал, задыхаясь, хватать воздух открытым ртом. Но вместо воздуха зловонная жижа хлынула в мою глотку. Я чуть не захлебнулся. Меня бросало и крутило из стороны в сторону. Я чувствовал, что силы уже почти оставили меня. Вдруг уровень этой пенистой мути стал спадать и уходить в огромную воронку посреди комнаты. И я оказался на полу, сидящим мокрым, грязным и израненным в липкой луже. Изломанное тело болело,

саднили, и кровоточили порезы, а я пытался встать на ноги. Поднявшись на дрожащие ноги, меня судорогой согнуло пополам и от рвотных движений почти вывернуло наизнанку. Рвотные массы блестели битым стеклом. Немного придя в себя, я побрёл в противоположный конец комнаты, где опять показалась дверь.

На двери висела табличка «Уныние». Войдя внутрь, я ощутил себя окончательно измотанным и уставшим. Руки мои висели как плети вдоль тела, ноги приходилось волочить так, будто я был дряхлым стариком. Комната светилась лиловым светом, слышались какие-то неприятные звуки, похожие на стоны. Моё состояние резко ухудшилось, единственное, что хотелось, — это лечь на пол и закрыть глаза. Прислонившись к стене, с которой лохмотьями свисали обои с кусками штукатурки, я опустился на пол. Тут я разглядел, что комната наполнена серыми, почти прозрачными тенями в длинных балахонах. Они-то и издавали этот отвратительный звук-стон, который напоминал далёкое завывание ветра в трубе. Мой разум с трудом выдерживал это заунывное завывание, и я подумал, что начинаю медленно сходить с ума. Этот ужасный звук, словно выскребая мою душу, забирал и вытягивал из меня все оставшиеся жизненные силы. Мне казалось, что уши мои сморщиваются, а если прикоснуться к ним, то они отпадут, как увядшие листья.

Над головой послышалось шуршание. Посмотрев туда, я увидел в стене углубление. В нём сидела странная птица. Мне показалось, что это был ворон, хотя утверждать не могу. Глаза этой адской птицы горели красными недобрыми угольками. И тут тело моё ослабло окончательно, а я почувствовал, что не могу пошевелить ни руками, ни ногами. Голова моя упала на грудь, и всё, что мне оставалось, — смотреть в каменный пол. Птица отреагировала мгновенно, а именно — прыгнула мне на плечи и принялась долбить клювом мой затылок. Я попытался смахнуть её рукой, но не было сил даже шевельнуться. Меня словно парализовало. Удары по темени были очень болезненными, через некоторое время по шее потекла струйка чего-то теплого. Я без удивления понял, что это кровь. Стук по голове продолжался как щёлканье метронома. Он завораживал, и я снова потерял счет времени — мне казалось, что прошли годы моего пребывания здесь. Птица ещё клевала, но боли я уже не чувствовал. Силы начали частично возвращаться. Вот смог пошевелить рукой и подтянуть ноги. Птицы не стало, а шлепки по моей голове были от капель воды, лившейся с потолка. Тени тоже растаяли, а вместе с ними исчезло их заунывное пение. Свет в комнате стал ярче, и я разглядел следующую дверь. Встав на ноги и двинувшись к ней, я вдруг понял, что мне всё это снится, остро захотелось проснуться, чтобы побыстрее закончился весь этот кошмар. Но этого не произошло. Предстояло идти дальше. Надпись на двери не сулила ничего хорошего — «Жадность». Я вошёл в очередную комнату. Непривычно резко и сильно почувствовал острый, мучительный голод. Я вспомнил магазин, куда обычно ходил за продуктами. Покупая больше, чем нужно, я часто в холодильнике находил купленные ранее продукты испорченными, и они отправлялись в помойное ведро. Иногда я всё же корил себя за жадность и обещал себе быть более рациональным. Тем временем голод усилился и в желудке появилась режущая боль. Вдруг метрах в пяти от меня возник стол, а над ним загорелся свет от длинной лампы, свисающей откуда-то сверху. Ноги сами понесли меня к нему. Стол был потрясающим!

На больших блюдах лежала свежая и ароматная еда. Тут были балыки и колбасы, всевозможные сыры и окорока, разного вида рыба, горы фруктов — всё лежало передо мной. Мой рот быстро стал наполняться слюной, так быстро, что я не успевал её сглатывать и слюна потекла на подбородок. Я почувствовал, что если сейчас не съем что-нибудь, то просто сойду с ума от дикой голодной боли в желудке. Но лишь только я протянул руку, чтобы взять кусок сыра, как он вдруг стал увядать и чернеть, а через мгновение рассыпался, как пепел сгоревшей бумаги. Я потянулся дальше — из яблок полезли жирные жёлтоватые черви. Через секунду от этих

деликатесов не осталось ничего съедобного. Всё стало скручиваться, рассыпаться и гнить. Везде ползали черви и чёрные навозные жуки, жужжали зелёные мухи. Стоял сладковатый и тошнотворный запах разлагающейся пищи. От огромного количества проглоченной слюны меня долго и мучительно рвало.

Есть мне, разумеется, расхотелось, но возникла чудовищная жажда. Язык прилип к нёбу, дыхание стало хриплым и горячим. Рядом стоял ещё один стол — с напитками. Я бросился к нему, схватил холодную, запотевшую бутылку с водой. Открыв её, я попытался выпить, но в моё пересохшее горло вместо воды посыпался горячий песок. Я стал кашлять и задыхаться. В области груди возникла тяжесть, и стало ясно — долго я так не продержусь. Но вот что странно — другой двери в комнате не было. Я ощутил, как давление на грудь усилилось, и явственно услышал какое-то тихое рокотание. Свет в комнате погас. Я остался в темноте. Дышать стало легче, но какое-то ощущение в груди оставалось. Я сделал глубокий вдох и, проснувшись в своей кровати. На моей груди мурлыкал и зеленел огромными глазищами мой любимый чёрный кот по кличке Тот. Тот ещё кот.

Вот такой рассказ о ночных переживаниях был мне поведан Андреем. Я спросил его о том, что значат для него эти образы. Он ответил так:

— Я долго раздумывал над этим, но так ни к чему определённом и не пришёл, помоги мне, пожалуйста!

— Давай разберём последовательно. Есть такой принцип разбора сновидений: все персонажи сна — это части твоего подсознания, которые так выглядят. Комнаты с дверями — это те уроки, которые тебе необходимо пройти. Злое отражение в зеркале — это недоброе к самому себе отношение. Весь этот ад, который тебе приснился, — это твоя гордыня как неприятие своей собственной жизни.

Жалость — это такая же негативная эмоция, как раздражение, гнев или зависть. Это не сочувствие, не помощь, не сострадание, а лишь эмоция, унижающая того, кого жалеют. Это и проявление высокомерия: ты жалкий и никчемный по сравнению со мной, таким умным и сильным. Не жалеть нужно человека, попавшего в беду. А помогать ему с сознанием того, что он так проходит свои уроки.

Ложь также унижает, не даёт дышать свободно и держит человека в постоянном напряжении! Даже если кажется, что обман не будет раскрыт, в подсознании всегда остаётся и накапливается страх возможного раскрытия и последующего наказания. Ещё страшнее лжи кому-то является ложь самому себе. Думаю, что самый трудный урок в жизни — быть честным с самим собой.

Гнев захватывает мутной волной, переполняет человека разрушительными веществами, и в какой-то момент можно ими захлебнуться! Умение сдерживать свою гневливость предполагает не насилие над собой, а определённые усилия по переключению гневливости на позитив в самом начале. Потом, когда мутная волна гнева захватит и понесёт, остановить свой гнев будет очень трудно, практически невозможно. Лучше это сделать на самых ранних этапах.

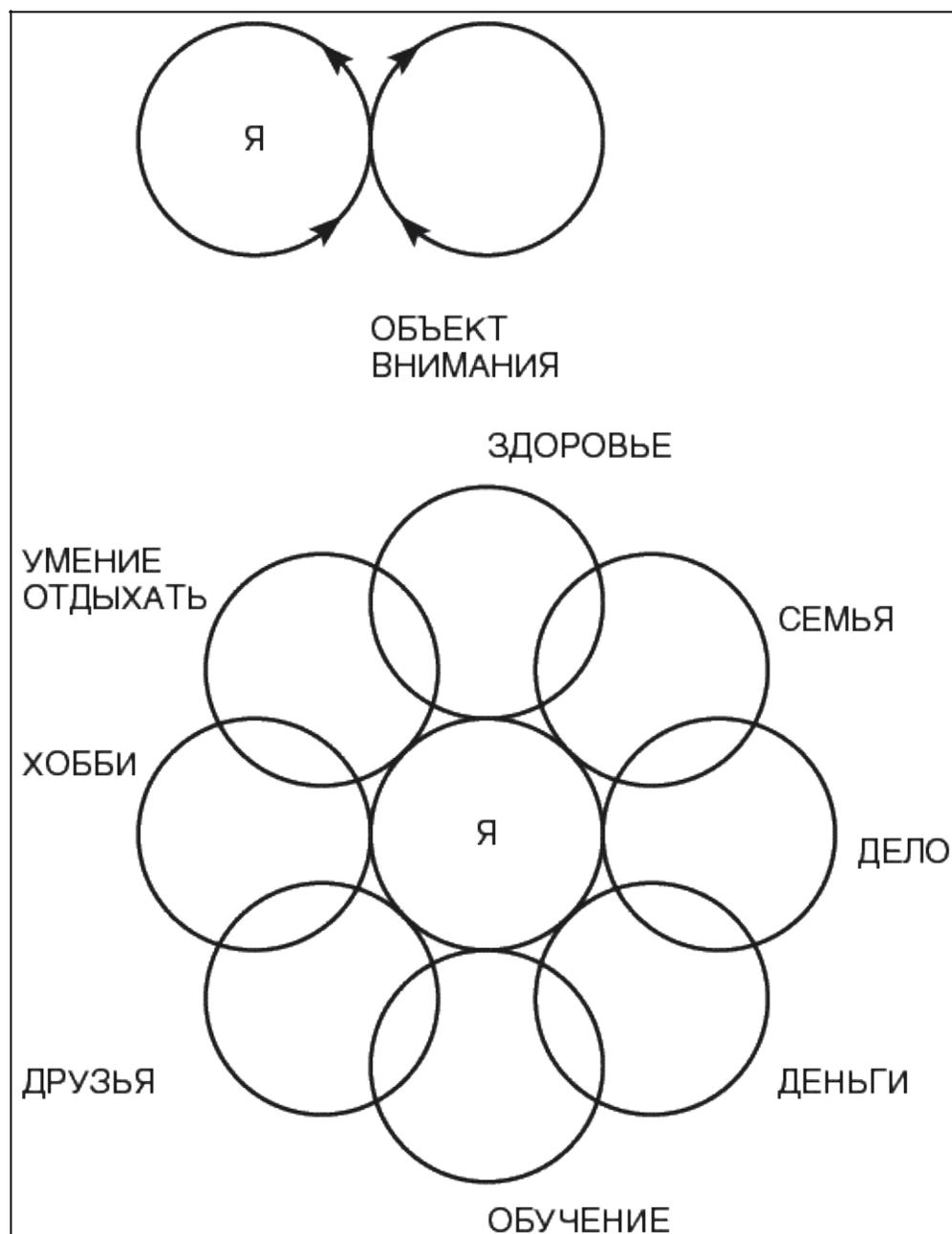
Уныние лишает жизненных сил. Чем менее человек активен, тем больше тратится жизненных сил. Движение, активность даёт заряд бодрости. Физическая нагрузка даёт ощущение счастья.

Жадность и алчность приносит суету и лишает людей возможности мыслить адекватно. На самом деле человеку для счастья нужно совсем немного. Имей всего столько, сколько сможешь осилить! Есть такое старинное, к сожалению, забытое слово «удержь». Производное от «удержь» — «удерживать». Вместо жадности удерживать себя от излишеств, от стремления наслаждаться. В современном обществе потребителей существует такая пагубная тенденция —

наслаждаться. Особенно это страшно для мужчин. Одним из проявлений мужественности является некий аскетизм, удержь себя от излишеств. Когда мужчина потакает своим желаниям, они перерастают в похоти, а это приводит к тому, что мужчина теряет остатки мужественности. А вместо мужественности в его душе начинает раскрываться «внутренняя женщина», и мужчина, как говорят в народе, быстро «обабится».

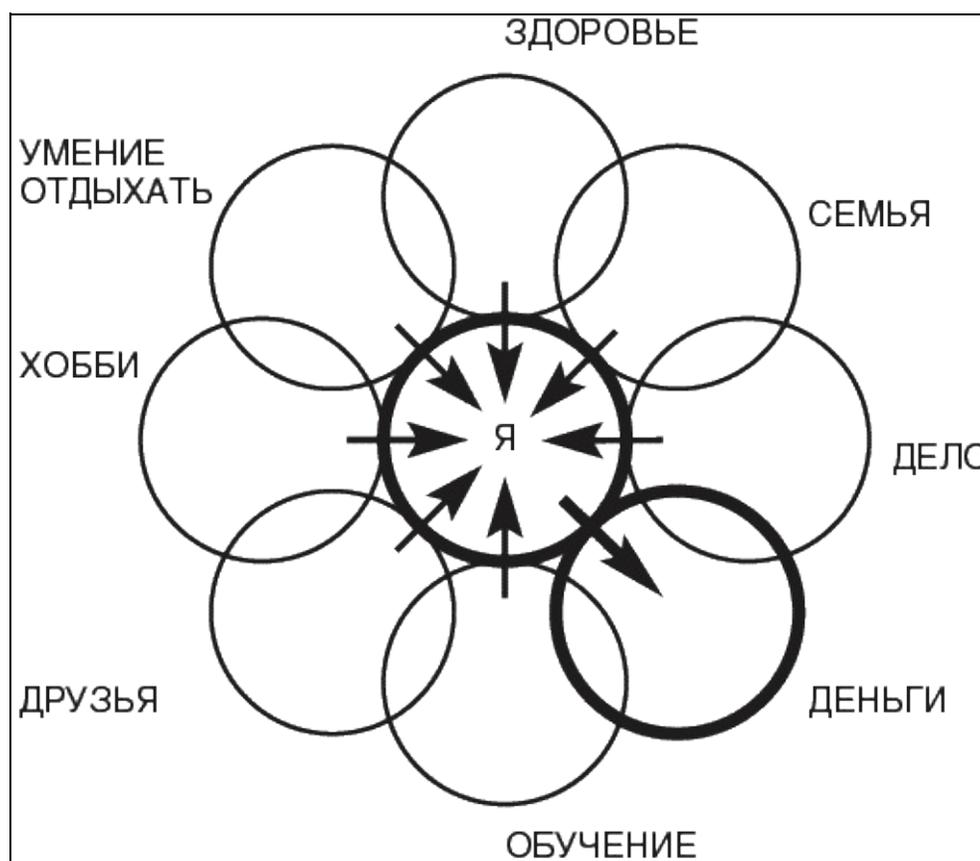
Зацепка за идеал

Любовь и счастье — это состояние динамического равновесия между дарением подарков и их получением. Равновесие между отдачей энергии, внимания, заботы и получением этой энергии от любимых нами людей. Потому что, когда мы принимаем их заботу, мы даём им возможность ею с нами поделиться. Причём это распространяется на любые межличностные взаимоотношения — между супругами, и между родителями и детьми, и на производственные отношения. Тогда человек по-настоящему счастлив, когда это равновесие устанавливается во всех сферах его жизни. Понятно, что таких людей не очень много, но обязанность каждого человека — стремиться к этому состоянию. Это состояние и порождает энергию любви. Давайте разберёмся подробнее. Когда человек о чём-то или о ком-то думает, что-либо осознаёт, то у него с предметом внимания возникает некая энергетическая связь, её образ можно представить в виде восьмёрки. Субъект осознания находится в одной части восьмёрочной гантели, а объект находится во второй части гантели.



«Я» и объекты внимания

Чем дальше мы интересуемся объектом внимания, тем прочнее устанавливается связь между субъектом и объектом. Но дело в том, что вокруг каждого человека существует огромное количество людей, вещей, событий, которые требуют нашего внимания. Образно распределение энергии внимания можно представить как своеобразный цветок, состоящий из огромного количества энергетических восьмёрок. Человек находится в центре своего собственного мира, мы его можем представить в виде этого энергетического цветка, который представляет собой совокупность всех энергетических связей внимания этого человека. Можно назвать его Цветком Осознанности. Эти многочисленные восьмёрки объединяются в несколько групп: Семья, Любимое дело, Деньги, Дом, Обучение, Единомышленники, Умение отдыхать, Духовное развитие, Здоровье и Здоровый образ мысли и жизни и т. д.



Сильная зацепка за деньги

Счастливы те, у кого внимание распределяется поровну среди этих объектов Внимания. Внутри каждой восьмёрки энергия Внимания течёт свободно в обе стороны, мы и оказываем внимание, и принимаем всё, что нам дарит Вселенная через наших родных и близких, через любимое Дело и т. д. Мы и принимаем помощь, и оказываем её тем, кто в ней нуждается.

Проблемы начинаются тогда, когда нарушается эта гармония, когда какая-то энергетическая связь становится слишком значимой в жизни человека. Например, человек стал слишком много времени уделять деньгам. Казалось бы, нормальный объект внимания. Честь и хвала успешному предпринимателю! И сам деньги заработает, и новые рабочие места создаст, и людям поможет заработать. Это всё так. И всё бы ничего, но как только этот успешный предприниматель слишком зацепится за идеальный образ себя богатого, его энергетическая

восьмёрка станет тянуть на себя силу, внимание, энергию от других составляющих его общего внимания.

Ещё раз скажу, что до поры до времени эта эластичная система с лёгкостью переносит определённые сдвиги. Но как только он перейдёт невидимую грань, и «восьмёрки» его внимания, направленные на его молодую жену, пятилетнего сына, больную сестру, друзей, здоровье, начнут ослабевать. И будут ослабевать до тех пор, пока мудрая система, заложенная в его подсознание, не лишит его денег, чтобы сохранить его семью, друзей, здоровье. Да, бывают упорные индивидуумы, но тогда они ради денег лишают себя всего и в результате лишаются и рассудка. Вспомните гоголевского Плюшкина. Или Кощея, который над золотом чахнет. И рад бы помереть, да он Безсмертный.

Любая зацепка за идеал — это проявление гордыни. Любая слишком длительная и слишком сильная, вплоть до болезненности, энергетическая связь субъекта и объекта Внимания — это уже предпосылка к зависимости. А зависимость может быть от чего угодно и от кого угодно. Как написано в Аюрведе, любое вещество может стать ядом и нектаром, всё зависит только от дозы.

Самообман

В духовно-философской традиции базовым понятием формирования психологических проблем и препятствием для личностного роста принято считать НЕИСКРЕННОСТЬ.

Имеется в виду не столько корыстный обман или ложь, вызванная конкретными жизненными обстоятельствами, сколько привычка человека к двоемыслию, внутренняя раздвоенность, нестабильность. Не искренность распространяется и на отношения человека к самому себе, перерастая в поверхностность и несерьёзность, атоив самообман, когда желаемое выдаётся за действительное. Особенно часто встречаются такие виды самообмана «во благо», как игнорирование имеющихся проблем (маска показного благополучия), а также, если скрыть проблему не удаётся, переоценка возможности справиться с ней собственными силами (неистинный, кажущийся), контроль человека над собой, особенно над собственными чувствами. Подобные игры взрослых являются «островками детства», по сути — переносом детской игры во взрослую жизнь.

Латинская поговорка гласит: *Ното errare est*. Человеку свойственно заблуждаться! Причём в большей степени, как показывает практика, человек заблуждается на свой собственный счет.

Если у тебя упорно не получается какое-то дело, значит, тебе оно не нужно. Один из признаков ненормальности, чтобы не сказать — сумасшествия, — ситуация, когда человек продолжает делать то, что не получается. В этом и заключается самообман. Это и привычка наслаждаться самыми разнообразными удовольствиями при полном понимании всех вредных последствий. Интересно, что есть такая версия, объясняющая, что слово «удовольствие» сложносочинённое. Оно имеет в своём составе два корня: УДо+ВОЛЬствие = ВОЛЯ УДА. В старорусском языке УД — половой член. Поэтому слово «удовольствие» в изначальном смысле этого слова означает получение Удовлетворения от похоти. Думаю, что в словах этих заложено негативное отношение предков к той же зацепке за сексуальные наслаждения.

Северо-американские индейцы племени сиу представляли мораль как Священного Быка Буффало. Опорами моральных ценностей являлись четыре столба, на которых зиждется общество. Четыре ноги Священного Быка Буффало символизируют эти четыре основы морали. Вот эти основы:

1) Чистота. Имеется в виду чистота отношений — закон Соблюдения Чистоты Помыслов, который можно выразить кратко в такой древней формуле: «НЕ НАВРЕДИ!» Не навреди никому

— ни себе, ни ближнему своему.

2) Аскетизм. К сожалению, забытое древнее русское слово «удержь». Это умение пользоваться малым, умение удерживать в повиновении свои страсти, удерживать себя от излишеств. Это и отсутствие жадности.

3) Милосердие. Это сочувствие, сопереживание, умение понимать боль любого живого существа. В санскрите есть такой термин АХИМСА — не нанесение вреда ни одному живому существу.

4) Честность. Честность, она же правдивость, подразумевалась двоякая. С одной стороны, правдивость по отношению к другим, с другой — честность по отношению к себе.

В наше время упадка морали, когда, по уверениям индейцев, Священный Бык Буффало, споткнувшись, сломал себе три ноги и серьёзно повредил четвёртую, нет больше чистоты отношений. Вместо этого на том же Северо-Американском континенте царит теперь другой принцип: «Человек человеку — волк». Нет больше аскетизма, а взамен появилось общество потребителей, чей лозунг: «Пей пиво! Ешь мясо!» Нет больше милосердия, осталась только жалость — позиция сильного по отношению к слабому или больному. А с честностью случилось вот что: осталась правдивость по отношению к другим. А честности и правдивости к себе, как правило, давно уже и след простыл. В запале, в горячке мы с лёгкостью можем выложить в глаза другому человеку всё, что мы о нём думаем, а вот себе правду в глаза сказать — это очень сложно. С-лож-но — это значит с ложью. К себе. Именно по этому поводу Иисус сказал, что в чужом глазу сучок замечаете, а в своём глазу бревна не видно.

Нетерпеливость

Нетерпеливость — такое же неприятие ситуации, как и другие проявления гордыни. Это неприятие скорости мысли и скорости жизни другого человека, неприятие его способов взаимодействия с окружающим миром. Это сознательное и подсознательное осуждение его за то, что он не так быстро думает, делает, живёт. Обижаться на другого человека за медлительность — это всё равно что торопить беременную жену поскорее родить. Мол, интересно, а какой ребёночек от меня получится. Любой процесс, любая мысль должна созреть! Человеческая мудрость не зря приравнивается к такому понятию, как зрелость. Незрелые, невзвешенные решения — всё равно что ускоренная беременность — приведут к выкидышу.

Всезнайство

В словаре В.И. Даля находим: «Зазнаваться, зазнаться — считать себя выше своего звания, достоинства; быть гордым, спесивым, ставить себя выше других. Зазнайка — высонос (тот, кто подымает нос, надутый, надменный) гордец, спесивец.

Как проявление гордыни — нежелание слышать в свой адрес критические замечания. Позиция «всезнайки» такова — я сам знаю, что и как правильно делать, как правильно жить. Появление в поведении уверенности, что он знает всё: «А кто вы такие, чтобы мне указывать?!» Как вариант неприятия ситуации — Фома неверующий. Нежелание прислушиваться к подсказкам от окружающих. И нежелание реагировать на другие подсказки. Невнимательность к состоянию на данный момент. Не реагируя на подсказки от других людей, не желая обращать на их слова никакого внимания, человек создаёт себе ситуацию, когда не пройденный ранее урок придётся проходить в ещё более жестких условиях.

Давайте прежде всего разберёмся с самим понятием «зависть». Только в русском языке можно, всматриваясь в написанное слово, понять глубокий смысл, заложенный в него нашими мудрыми предками. Почему мы так говорим, почему именно этим словом обозначено это состояние? Как было бы здорово, если бы современники чаще задумывались над этими вопросами! Итак, «зависть»... Что же означает это слово? Сначала словарь, а потом досужие домыслы.

В.И. Даль: «Завидовать — досадовать на чужую удачу, счастье, болеть чужим здоровьем (Как же замечательно сказано, только вдумайтесь!), жалеть, что у самого нет того, что есть у другого. Зависть — свойство того, кто завидует, досада по чужому добру или благу, нежелание добра другому, а одному лишь себе».

Историко-этимологический словарь современного русского языка: «Завидовать — испытывать, переживать чувство недоброжелательства и нерасположения к кому-либо, питаемое превосходством, преуспеванием кого-либо». В древнерусском языке старшая форма и старшее значение слова «завидети» означало «видеть издали, начать видеть, засмотреться». В последующем это понятие, очевидно, приобрело другой смысл — засматриваться, имея дурной глаз, смотреть косо, недоброжелательно, видеть искажённо.

Отсюда напрашиваются такие выводы: зависть в понятии «за-ви(д) — сть, за-вид-линость» — это желание следовать за видом чужого успеха, чужой удачи. Близкое к слову «зависть» по написанию и по смыслу — «зависимость» — подчеркивает разрушительный аспект зависти. Зависимость от внешнего вида счастья другого человека, с естественным желанием лишить его этой радости, сродни уничижительной зависти.

В православии есть такое определение: «Зависть — это печаль души, когда. хорошо другому».

В зависти прежде всего можно выделить два аспекта.

Первый аспект. Когда я завидую кому-то, я уже не спокоен внутренне, я уже не живу в своё удовольствие, а в постоянной гонке соревнуюсь с придуманными и явными соперниками, забывая древнюю истину: «Нет врагов, кроме тех, кого мы сами себе назначили». Человек постоянно и пристально соперников разглядывает: «Не обошли ли они меня, не начали в чём-то превосходить?» Это и порождает зависимость от желания собственную жизнь сравнивать с успехами других, радоваться их неудачам и падениям, остро переживать их счастливые взлёты. Человек в таком состоянии не спокоен внутренне, не уравновешен. Это очень мощный страх потери, это вредная привычка бояться потерять собственную удачу, при выигрыше у других. Так как мы живём в материальном мире, и среди современников эти страхи очень сильны, тем более что они искусственно подогреваются средствами массовой информации, делягами рекламного бизнеса, делающими деньги на чувстве страха. Кстати, во многом чувство зависти, сопряжённое со страхом поражения, сильно выражено в самой идее олимпийского движения в наше время, когда забыт основной лозунг олимпийцев: «Главное — не побеждать, а главное — участвовать!» Поэтому олимпийские принципы «Выше! Быстрее! Сильнее!» стали принципами гордыни, страха и зависти. Именно поэтому люди, прошедшие через «мясорубку большого спорта», так быстро становятся инвалидами. И в физическом и в моральном смысле. Я уже не говорю об использовании допинга, купленных матчах и всём том, что бывает связано с большим спортом. Всё это гордыня и связанная с ней зависть!

В зависти присутствует ещё такой нюанс: чем больше человек завидует кому-то, тем больше он уделяет внимание объекту зависти, следовательно, он не живёт полностью своей жизнью. А свою жизненную энергию растрчивает понапрасну. Мало того, не проживая полностью свою

собственную жизнь, он мешает жить и тому, кому завидует. В этом смысле зависть к другим людям перерастает в зависимость от жизни другого человека. Зависимость — это болезненные взаимоотношения между субъектом и объектом внимания. Субъект здесь — завистник, объектом же является тот, кому завидуют. Но нужно помнить, что эту ситуацию создали оба и объекту зависти где-то на подсознательном, а часто и на сознательном уровне нужно, чтобы ему завидовали.

Зависть в далеко зашедшем случае может стать такой же разрушительной, как, например, алкогольная или наркотическая зависимость. Вывод из этих размышлений напрашивается такой: очень важно так идти по жизни, чтобы не вызывать зависти у других и самому не завидовать. Да, это не просто, но возможно! И интересно. Нужно только захотеть этому научиться. Но идём дальше. Зависть — желание принизить других по сравнению с собой. Это стремление к своей максимальной значимости и преувеличение, выпячивание собственных заслуг, преуменьшение деятельности других людей. В данном случае человек не понимает, что нет у него никакого движения. Хорошо выглядеть на фоне принижения других — это иллюзия роста и прогресса. Я уже не говорю о духовном росте. Вернее, о его полном отсутствии при наличии зависти. Вместо реального роста, раскрытия своего творческого потенциала человек своё драгоценное внимание, свою энергию, своё время бездумно раздаёт направо и налево, когда он кому-то завидует.

Второй аспект. Человек создаёт ситуацию, в которой ему завидуют. Мы уже с вами люди грамотные. И поэтому, надеюсь, у читателя не возникнет желания воскликнуть: «А я-то при чём?! Я же не виноват, что они мне начали завидовать!» Конечно, не виноват, а ответствен за создание этой ситуации. Раз есть какой-либо факт в вашей жизни, значит, есть такая часть подсознания и сознания, которая хочет, чтобы вам кто-то завидовал. Вот и спросите себя: «Для чего вам нужно было, чтобы они вам позавидовали?» Да, да, вы совершенно правы, для собственной значимости. Ведь её нам так не хватает. Нам мало того, что мы себе говорим: «Ты достоин жить счастливо! Ты достоин любви!» И так как мы себе не верим, нам обязательно нужно, чтобы это нам сказал кто-то другой, и не один человек, а много. И не один раз, а чем больше, тем лучше. Поэтому мы начинаем хвастаться, а чем больше мы хвастаемся, тем больше вокруг нас завистников! Как мотыльки на огонь, завистники летят на хвастовство!

Ну разве это жизнь?! Разве для этого мы выстояли огромную очередь на том свете, чтобы попасть в это материальное тело и проходить уроки зависти? Да, именно для этого. Очевидно, хватит. Познавать Бога можно и другими способами. Спросите, что для этого нужно?

Во-первых, перестать хвастаться.

Во-вторых, научиться довольствоваться тем, что уже есть. Туда, на тот свет, ничего материального забрать нельзя. Только опыт самостоятельного решения жизненных проблем, только духовный рост.

В-третьих, понять, что каждому своё! Кто-то для себя определил прожить жизнь жертвы, кто-то хочет понять — а что чувствует, например, братоубийца? И так далее. А поэтому ничьи уроки не хуже и не лучше. Отсюда вывод: НЕ СУДИ! Если кто-то так живёт, как живёт, значит, так ему и надо. Значит, такую жизнь он себе выбрал. А зависть и есть непонимание этих простых истин.

Зависть к другим — это ещё и незнание и непонимание закона Изобилия, который звучит так: «У Бога всего много!» Вселенная изобильна. Следовательно, человек от мира получает только той в таком количестве, в каком он себе позволяет взять. Поэтому зависть — просто глупость и невежество. А если и возникает вдруг такая мысль: «О! У него вон что есть!», то эту мысль следует сразу трансформировать в подсказку: «Ага! Он купил новый автомобиль!» Раз я об этом знаю, значит, он меня отражает этой покупкой. Значит, он мне показывает мою готовность купить автомобиль. Напомню, если вдруг кто-то забыл, что мы творцы своей

реальности, только наша возможность — мысль претворять в материю не такая мощная. Все наши намерения обязательно станут явью, только этот процесс бывает несколько растянут во времени. Просто нужно научиться ждать.

Жадность к себе и к другим

С жадностью к другим вроде всё понятно. Но тем не менее хочется сказать по этому поводу несколько слов. Раз мы с вами разбираем анатомию Змея Гордыныча, значит, нам нужно внимание направить на жадность как на составляющую часть гордыни. Находим определение этого понятия в словарях: «Жадность — скупость, корыстолюбие. Жадный — неудержимый в своих стремлениях, желаниях, ненасытный, алчный; слишком падкий на что-либо. Страстно, ненасытно желающий приобрести что-либо, присвоить всё себе одному; увлекаться корыстью». Если в данном случае говорить о жадности к другим как о причине любой проблемы, тогда возникает вопрос: «Как же жадность может повлиять на возникновение, например, болезней?» Ответ может быть такой: «Да, в любом случае жадность, как и все остальные причины, присутствует при возникновении проблемной ситуации. Но в зависимости от того, какая жадность преобладает — к себе или к другим, характер проблемной ситуации будет меняться. Когда преобладает стремление получать больше, чем другие, тогда, скорее всего, возникнут негармоничные отношения с окружающими. Если будет преобладать жертвенная гордыня с более проявленным желанием ограничить получение себе чего-либо от окружающих, тогда высока вероятность возникновения заболеваний. Причём место расположения заболевания указывает человеку, в какой области отношений находится блок, мешающий впускать в себя радость, энергию, внимание от окружающих. Что и называется жадностью к себе. Например, если женщина не впускает радость в свою жизнь, если у неё имеется созданный ею же блок на уровне проявления своей женственности, естественно предположить в скором её будущем гинекологических проблем. Если же человек не желает делиться ни с кем радостями, в том числе и материальными, если он не знает такого понятия, как душевная щедрость, тогда вскоре можно ожидать в его жизни серьёзных финансовых затруднений. Но это только определённая схема, в реальной жизни часто бывает достаточно сложное переплетение всех возможных и невозможных вариантов.

Жадность к себе. Чтобы жить счастливо, нужно захотеть это счастье впустить в свою жизнь. Вспомним ЗАКОН СОТВОРЕНИЯ. Раз чего-то человек не имеет, значит, есть такая часть души, которая по каким-то причинам не хочет этого иметь. Именно эта часть не впускает желаемое в жизнь человека. Она, эта часть, имеет четкую установку: определённые вещи, деньги, радости не впускать в жизнь, не иметь их в реальности. Это и есть определённый запрет себе на счастье. Коль скоро все головы Змея Гордыныча растут из одного места, все они взаимосвязаны, переплетены. Так и жадность переплетена с завистью и страхом: мол, я себе не буду позволять какой-то красивой жизни, достатка, роскоши из-за страха, что придут представители «органов, которые за изошрённую жестокость называли компетентными», и отберут у меня всё, что было «набазарено» непосильным трудом. Кстати, именно в этом проявляются родовые программы в семьях, предки которых были раскулачены советской властью и сосланы в Сибирь. А сегодня их потомки, боясь потерять здоровье, достаток и саму жизнь, не позволяют себе быть счастливыми и богатыми, имея в родовой памяти разрушительные программы. При этом многие люди обижаются на судьбу, не понимая, что любую родовую программу (какой бы тяжелой и разрушительной она ни казалась) можно перестроить в созидательную и радостную. Нужно только создать новые привычки, используя для этого силу собственной мысли.

Расточительство и накопление — две стороны одной медали жадности

Расточительство — желание тратить много денег на себя, чтобы приобрести множество

товаров, порой даже ненужных. Жадность к себе проявляется и в запрещении себе испытывать положительные эмоции, запрете себе просто радоваться жизни. Это невпускание положительных эмоций в жизнь. Вплоть до запрета выходить замуж или жениться, быть богатым человеком и т. д. Отсюда привычка раздавать себя всю (всего) без остатка другим людям. Чаще всего жадность к себе выражена у женщин, у матерей, которые напрочь отказываются от личной жизни и всю себя посвящают воспитанию детей, внуков, правнуков или племянников. Они очень любят отдавать всем им свою зарплату, пенсию, последние сбережения. Я не говорю здесь о том, что помогать нельзя людям, тем же самым племянникам. Помощь другим — это наша обязанность. Помогать друг другу — это проявление человечности как таковой. Только нужно четко понимать, кому помогать и чем помогать, чтобы помощь не превратилась в натуральный разврат. Давайте подумаем, как к матери или тётке будут относиться её дети, родственники, если у неё вошло в привычку жить для других в ущерб себе? Естественно, что её родные и близкие, по-настоящему добрые люди, будут доводить эту ситуацию до логического завершения — сядут такой доброхоте на шею и, «свесив ножки», будут требовать «продолжения банкета». Всё правильно! Раз ты привыкла раздавать всё, значит, продолжай не останавливайся.

Есть такая суфийская поговорка: «Есть у тебя посох — я дам тебе посох! Нет у тебя посоха — я заберу у тебя посох!» Если же женщина, даже имея взрослых детей, вновь выходит замуж, живёт в этом новом браке счастливо и не думает со страхом, как дети отнесутся к её избраннику, а вместе с ним создаёт свой новый образ себя счастливой, тем самым детям она показывает, как можно создать это счастье. Тогда она перестаёт быть жертвой, и дети, глядя на счастливую мать, перестают её тиранить и вытягивать из неё силы, деньги на выпивку и сами стремятся взять на себя ответственность. Кто-то скажет: да она эгоистка!

Собственных детей счастьем родители могут по-настоящему научить только на собственном примере. При этом даже не надо много ребёнку рассказывать о том, что такое счастье. А вот если ребёнок сам увидит своих родителей счастливыми, тогда этот светлый образ будет у него постоянно перед глазами, и он будет знать, к чему стремиться. В отличие от того образа, когда дети видят родителей ссорящихся и в голове у девочки возникает мысль: «Нет, ну что вы?! Я никогда не буду такой, как моя мать!» А в голове мальчика возникает такая же мысль, но уже в адрес отца: «Я никогда не буду таким монстром, как мой отец!» В чём-то эти программы срабатывают, и дети отрицают своё естество, привлекая в будущем проблемы в отношениях и половые расстройства. А в чём-то становятся настолько похожими на своих родителей, что если бы знали об этом в детстве, то ни за что бы не поверили, что будут себя также вести. Отсюда вывод: разрешите себе быть счастливыми и будьте счастливыми! Давно пора.

В связи с этим вспоминается давнишний случай из моей психотерапевтической практики. На приём откуда-то издалека приехал молодой человек, который, по его словам, перечитал массу литературы, побывал на разных семинарах и тренингах, но какую-то ниточку истины постоянно упускал из рук. Чего-то ему всё это время не хватало. И вот после достаточно долгого серьёзного разбора его жизненных ситуаций (уже не припомню, каких именно) его лицо вдруг засияло улыбкой и глаза прояснились.

— О! Я понял! — воскликнул он. — Я проделал путь почти в три тысячи километров для того, чтобы услышать, что вы мне разрешаете быть счастливым.

— Абсолютно правильно! — я изобразил на лице серьёзность и торжественность. — Силой, данной мне богами, я снимаю с тебя чары горестей и бед! И разрешаю тебе разрешить себе быть счастливым! Уже можно. Да прибудет с тобой СИЛА. ЛЮБВИ!

Шутки шутками, но, как говорят, «в каждой шутке всё — правда».

Повар — монах по имени Даре из монастыря Банкея — решил лучше заботиться о здоровье своего учителя и подавать ему пищу лучшего качества. Заметив это, Банкей спросил:

— Кто сегодня готовил?

К нему прислали Даре. Услышав от него, что по возрасту и положению ему полагается пища лучшего качества, Банкей сказал:

— Тогда думай, что мне не полагается есть вовсе, — и, войдя в свою комнату, запер за собой дверь.

Даре, сев на пол перед дверью учителя, просил прощения, но Банкей не отзывался. Семь дней пробыл Банкей внутри, а Даре просидел снаружи. Наконец, отчаявшись, один из учеников крикнул:

— Почтенный Учитель! У вас, быть может, всё хорошо, но этому ученику, который сидит здесь, есть надо! Он не может голодать вечно.

На это Банкей открыл дверь. Улыбаясь, он сказал несчастному повару:

— Я требую себе такую же пищу, как у последнего из моих учеников, и не хочу, чтобы ты, когда сам станешь учителем, забыл об этом. Учитель не тот, кто учит, а тот, у кого учатся!

Неблагодарность

Идёт по жизни добрый человек и видит другого доброго человека, у которого очень выражено чувство вины, сильна жертвенная гордыня. И этот второй добрый человек испытывает наслаждение от самоедства. Кстати, гастриты, язвенная болезнь — это максимально выраженное самоедство. Грызть себя изнутри, вплоть до появления дырки в стенке желудка. Мол, вот как я умею себя наказывать и истязать! У всех язвенников чувство вины стоит на первом месте. Многие из них курят, выпивают. При этом они чуть не каждый день дают обещание оставить эту пагубную привычку, естественно, обещание своё не выполняют и продолжают себя укорять. При этом самонаказание язвой является для них наилучшим выбором. В любой химической (никотин, алкоголь, наркотики) зависимости можно найти жертвенную гордыню с колоссальным чувством вины.

Так вот, при встрече двух добрых людей, один из которых обладает жертвенностью, он этой самой жертвенностью будет провоцировать другого доброго человека на тиранию в свой адрес. А потом с удовольствием обижаться на тирана. Вместо благодарности за урок. Очень многие люди рассказывают о том, как долго и часто они прощают обидчиков. Настоящего прощения никогда не получится без глубокой благодарности доброму человеку. При этом нужно очень четко и ясно понимать, за что благодарить. Другими словами, благодарность должна быть целенаправленной и адресной. Иначе толку не будет и прощение растянется на годы, а обиды будут и дальше отравлять и душу, и отношения. А благодарить-то нужно за сам факт обиды, как это ни странно звучит. Если в душе человека полный покой, уравновешенность, умиротворение, настоящее принятие всех и вся, ни у кого не возникнет даже намёка на желание обидеть такого человека. Даже если и возникнет такое желание, то обидеть святого невозможно. Не получится. Но если, например, гадкие слова сорвались с уст неразумного или совершил он какой-то гадкий поступок, то эта агрессивная энергия, не найдя аналога в святом, обязательно возвращается сторицей к тому, кто её послал. Отсюда вывод — будьте осторожны со словами, а вдруг перед вами святой. Мало того, в Ведах по этому поводу есть указание о том, что агрессия вернётся к пославшему, если он не только послал её святому человеку, но и тогда, когда этот святой ещё не

стал таковым, а будет им когда-нибудь потом. Поэтому проклятия так опасны для того, кто ими разбрасывается налево и направо. А для того чтобы даже не столько обезопасить себя, сколько научиться открывать своё сердце, есть такая формула: «Я прозрачен для зла!»

Но если вы уже получили свою порцию агрессии и гнева, то чем раньше вы поблагодарите обидчика, тем быстрее нейтрализуете эту агрессию. Не желайте зла в ответ, тогда вы количество зла будете увеличивать, а глубоко и, что самое главное, искренне поблагодарите агрессора за этот урок — он вас научил быть добрым, он вам показал, что у вас было много агрессии на самого себя.

Неверие в помощь бога

Думаю, что не ошибусь, когда скажу, что каждый человек верит в Бога, как он Его понимает. У каждого человека есть инстинкт религиозности. Правда, многие вспоминают о Боге только в минуту опасности, как говорят, «когда жареный петух в темечко клюнет». В эти трудные для нас минуты мы забываем простую древнюю истину, про которую не забывали наши бабушки и которую наши папы-коммунисты осмеивали. Так и моя бабушка учила меня в моём детстве. «На всё воля Божия, внучок! — говаривала она с мягкой улыбкой. — Бог не даёт непреодолимых препятствий и испытаний не по плечу». А если и даёт, то к этим «непреодолимым препятствиям» обязательно полагаются соответствующие силы для преодоления всяческих препятствий.

Алгоритм решения любой проблемы

Вашему вниманию, дорогие читатели, предлагается методика, названная алгоритмом, который позволит с пользой для себя проанализировать любую проблему. Методика не новая. В той области психотерапии, которая называется аббревиатурой НЛП — нейролингвистическое программирование, — эта методика значитса как шестишаговый рефрейминг — универсальный способ создания более эффективного поведения в контексте, как было предложено отцами создателями НЛП — Д. Гриндером и Р. Бендлером. За долгие годы работы с этой методикой она была упрощена и адаптирована для русскоязычного менталитета и углублена так, чтобы стала ещё более интересной и полезной.

Итак, коль скоро это алгоритм, алгоритм предполагает четкую последовательность определённых действий или шагов. Дорога в тысячу километров начинается с первого шага. Ну что же, уважаемые читатели, в путь!

Первый шаг

Нужно взять блокнот и ручку. Или, если вы привыкли работать с компьютером, включите его. Из своего плотного графика уделите себе некоторое время, на первых порах не меньше часа. Для чего мы рекомендуем вести записи: во-первых, это явится хорошим организующим моментом; во-вторых, вы научитесь лучше структурировать свои мысли; в-третьих, спустя какое-то время вы сравните свои старые записи с результатом, который вы обязательно получите.

А теперь вам необходимо **ОЗВУЧИТЬ СВОЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ**. То есть возьмите на себя ответственность за создание любого факта из вашей биографии. Вы автор всей вашей жизни вообще и тех ситуаций, которые вам доставляют столько хлопот, в частности. Практика показывает, что многие проблемы, с которыми люди готовы работать, можно разложить на три неравные составляющие.

Предлагаю включить так называемый «якательный» перенос, то есть перенос внимания на самого себя. Это поможет научиться брать на себя ответственность, когда вы будете **ОЗВУЧИВАТЬ СВОЮ СИТУАЦИЮ**, которую вы хотите проанализировать.

Например, вам очень не нравятся те отношения, которые у вас складываются с вашими родными и близкими. Поэтому начните с того, что вы возьмёте на себя ответственность за создание этих отношений. Когда вы увидите результат и ваши родные обратятся к вам с просьбой помочь им в том, что их беспокоит, тогда вы, уже с осознанием дела, будете их учить брать ответственность на себя.

Так что же это такое? Как взять на себя ответственность? Всё на самом деле очень просто! Нужно выработать новую привычку анализировать ситуации от первого лица. Если раньше вы говорили: «В нашей семье нет взаимопонимания», то теперь посмотрите на это с точки зрения собственной ответственности, так сказать с позиции автора, и скажите себе: «Моя проблемная ситуация заключается в том, что это я создавал(а) негармоничные отношения в семье». Или если раньше мы говорили: «Я страдаю хроническим гайморитом (или ещё каким-то другим заболеванием)», то теперь сделайте акцент на себе самом. Скажите себе и запишите это в своём блокноте: «Я себя заболел гайморитом (или каким-то другим заболеванием)!» Может, это не совсем грамотно звучит, но зато четко видна ответственность говорящего.

Если проанализировать все случаи, с которыми мне приходилось сталкиваться во время консультирования, то их можно распределить по четырём категориям.

К **первой категории** можно отнести такой круг проблемных ситуаций в сфере отношений — «Я создавал(а) себе до сегодняшнего дня негармоничные отношения с. (женой или мужем, с родителями, с детьми, друзьями, начальниками, подчинёнными, правоохранительными органами и т. д. и т. п.)».

Ко **второй категории** можно отнести всевозможные заболевания — «Я создавал(а) себе нездоровье». Здесь лучше обходиться без медицинского диагноза, а ограничиться описанием симптома. Например, так озвучить свою ситуацию: «Я создал себе головную боль» или «Я создавал себе боль и тугоподвижность в коленном суставе».

В **третью категорию** входят так называемые денежные проблемы: «Я до сих пор не впускал в свою жизнь большой денежный поток». Или, говоря другими словами, «Я не умел, а по сути, не хотел уметь привлекать деньги в свою жизнь в нужном мне количестве». Нет понятия «Не могу», а есть «Не хочу!», «Не хочу мочь!», поэтому и не имел, раз не хотел.

Вы уже обратили внимание на то, что мы о проблеме говорим в прошедшем времени.

Да, какое-то время эта ситуация ещё будет занимать ваше внимание, она будет присутствовать в вашей жизни. Для того чтобы болезнь вас покинула, нужно определённое время. Мы свои болячки годами холим и лелеем и хотим, чтобы они сразу нас покинули. Чтобы так получилось, нужно очень сильно захотеть. Да, мы творцы своей реальности, но если скорость мысли Создателя огромна, то наши с вами мысли и намерения материализуются не слишком быстро.

К **четвертой категории** относятся проблемы, имеющиеся наших родных и близких. Если человек видит страдания другого, значит, эти страдания созданы ими обоими. Всем тем, кто удивляется такой трактовке, рекомендую вспомнить закон СОТВОРЕНИЯ. Озвучивая эту проблемную ситуацию, можно, например, так сказать: «Я вместе с моим родственником создал ему страдание (заболевание, зависимость, негармоничные отношения и т. д.)».

Второй шаг

Необходимо ответить на такие вопросы: «Как я узнаю о своей проблемной ситуации? Каким я себя вижу, когда думаю или вспоминаю о проблеме? Каким я себя вижу в этой ситуации? Какие слова всплывают в моей памяти? Что я слышу, когда вспоминаю об этой ситуации? Я что-то говорю или мне говорят? Что я чувствую в прямом и переносном смысле, думая о проблеме?» Ответы на эти вопросы обязательно запишите, тогда перед вами предстанет более-менее ясная картина самой проблемной ситуации, назовём её (картину) ОБРАЗОМ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ.

Например, вы обозначили свою болезненную ситуацию так: «Я до сих пор создавала негармоничные отношения со своим сыном». Как я узнаю об этих негармоничных отношениях? Я вижу себя гневную на кухне, меня раздражает не убранная им посуда. Я слышу свои гневные слова, слышу свой громкий голос. Чувствую, как негодование захлёстывает меня изнутри.

В данном случае мы разбираем ситуацию действительно с позиции собственного авторства, а не отвлекаемся на то, как «он сам виноват, потому что первый начал». Иначе мы так далеко не уйдём. Нам нужен реальный ОБРАЗ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ. Этот ОБРАЗ и будет самой главной отправной точкой для наших последующих действий.

А теперь мы будем работать с ОБРАЗОМ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ. Это самая трудоёмкая и основная часть предстоящей работы. Многие люди убеждены, что это и есть работа с подсознанием. Я сейчас раскрою самый сокровенный и самый «страшный» секрет! Секрет этот заключается в том, что нет границы между сознанием и подсознанием! В принципе, это одно и то же. И для того чтобы выяснить причины заболеваний или каких-то других проблемных ситуаций, совсем не обязательно погружать кого бы то ни было в трансовое состояние или гипнотическое.

Причины проблем выясняются путём задавания обычных вопросов и правдивых ответов себе на поставленные вопросы. Хватит морочить себе голову сомнениями типа: «А правильно я себе ответил? А может, это не так, а как-то совсем по-другому? А может, это я себе придумал? Как бы за уши притянул?» В народе есть такое образное выражение по этому поводу: «Сколько можно «париться» из-за этого?» Все эти сомнения от нежелания честно себе самому признаться, что ответственность за жизнь любого человека только на нём самом. Да, конечно же на него влияют другие люди, но только с его внутреннего и внешнего разрешения. Мы провоцируем окружающих на то отношение к нам, какого заслуживаем.

А то первое, что в голову приходит в ответ на заданный вопрос, — это и есть общение с сознанием-подсознанием. И с этим теперь и будем работать.

А поэтому главный вопрос, который мы себе задаём, будет таким: КАКИМИ СВОИМИ МЫСЛЯМИ, ЭМОЦИЯМИ, ПОВЕДЕНИЕМ Я СОЗДАЛ СЕБЕ ЭТУ СИТУАЦИЮ? В этой ситуации я себя вижу больным, или отношения у меня складываются не лучшим образом, или я вижу много неоплаченных счетов за коммунальные услуги и т. п. Просто вспомните себя в этой ситуации. Просто подумайте о себе в этом состоянии, которое вы бы хотели изменить, подразумевая при этом вопрос — КАКИМИ СВОИМИ МЫСЛЯМИ Я СОЗДАЛ ЭТО?

Ответ обязательно придёт! Но он может прийти разными способами — или вы вдруг вспомните своё детство и увидите в своей памяти какие-то «картинки». Обратите внимание при этом на всплывающие мысли. Или вы услышите опять же в своей памяти какие-то слова, сказанные вами. А может, вам кто-то скажет то нужное слово, которое и будет ключом к этой совсем не хитрой загадке? Подумайте об этом. Или какой-то человек, обращаясь к себе с вопросом: «КАКИМ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ Я СОЗДАЛ СЕБЕ СТРАДАНИЯ?» — вдруг почувствует очень конкретные сигналы, исходящие из его собственного тела. А кому-то в голову может прийти конкретная мысль: «Да что тут много рассуждать?! Я всегда знал, что подобные проблемы растут из неправильных поступков. Грешить-то легко, а вот с последствиями жить — ой как трудно!»

Дорогие читатели, только не нужно торопиться и сразу делать какие-то выводы или, наоборот, кричать: «А у меня ничего не получается! Мне в голову ничего не приходит — ни картинки, ни слова, ни чувства. Вообще ничего!» Ещё раз прошу: «НЕ ТОРОПИТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА!»

Кстати, методике, похожей на описываемую, меня научила моя жена в те далёкие времена, когда мы работали в официальной медицине. Как-то зашёл у нас с ней разговор об интуиции, и Лариса мне говорит на тот момент удивительные для меня слова о том, что интуицию можно развивать, как боксёр тренирует свою реакцию или бегун тренирует мышцы ног. Ведь для врача очень важно тренировать свою наблюдательность и интуицию.

А разговор был такой: «На заданные вопросы ответы получаю как догадку. Или подсказку.

Из космоса, может быть. Не знаю. Да и не важно откуда. Я задаю, например, такой вопрос: «Что это за знак? Что мне нужно понять из моей ситуации?» И на некоторое время, стараюсь переключиться на другие дела. А каким-то уголком души или подсознания я помню эту мысль, но не слишком на ней концентрируюсь. И через определённое время меня вдруг осеняет. Или мне это телевизор «скажет», или я в книге увижу нужную мне информацию. Всё равно как, но в любом случае я получу ответы на свои вопросы».

Для того чтобы стало более понятно, приведу мой диалог с женщиной, которая пришла на приём, чтобы разобраться в причинах бронхиальной астмы у её семилетней Кристины. Эту молодую маму зовут Анжелика. До нашей встречи Анжелика и Кристина перепробовали разные методы лечения, но, как говорится, воз и ныне там.

— Здравствуйте, доктор! Мне бы хотелось выяснить, где, на какой глубине моего подсознания заложены причины нашей с дочерью беды?

— Ну что же, для начала хорошо! Я слышу в вопросе вашу ответственность за вашу общую проблему. Не все люди готовы это принять.

— Я много литературы перечитала и на семинарах была. Это я понимаю, что ответственность моя на мне, а её — на ней.

— Совершенно верно, вне зависимости от возраста, каждый человек свои болезни сам себе делает. Понимает он это или нет. Озвучьте, пожалуйста, вашу проблему.

— Я вместе с дочерью. создала ей приступы удушья.

— Так. Это был шаг первый. Вы озвучили свою проблемную ситуацию. А теперь — шаг второй. Нам нужен ОБРАЗ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ. Как вы узнаете, что вы — мама больной девочки? Какую вы себя видите в этом ОБРАЗЕ?

— Я вижу себя поздней ночью у её кровати. Слышу её длинный, хриплый, со свистом, тяжёлый выдох. И короткий быстрый вдох. Чувствую под рукой горячую, влажную кожу её лба. А в душе я чувствую огромную боль и такую же огромную вину. Вот, я опять недоглядела!

— Вы четко описали свой Образ, это был шаг второй. И сразу перешли к третьему шагу — назвали первую причину. Это ваша постоянная вина перед дочерью.

— Знаете, доктор, про эту причину я всегда знала. Моя Кристина — это мой первый ребёнок. А беременность была третья. Так получилось, что мне дважды пришлось сделать аборт. У меня сразу возникло это чувство вины, я себя сильно корила за содеянное. Потом я прочитала в одной книге по Аюрведе, что душа нерожденного ребёнка к той же женщине снова и снова приходит. Получается, что она стучится в мою жизнь, а я её отталкиваю. А теперь, когда она родилась, чувство вины ещё больше стало почему-то.

— Я думаю, что ваша привычка себя винить намного старше. Привычка эта возникла.

Четвёртый шаг

Этот шаг предполагает ответ на вопрос, который мы себе задаём: «ОТКУДА У МЕНЯ ЭТО? ОТКУДА У МЕНЯ ЭТА ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА — СЕБЯ ВИНИТЬ?» Другими словами, нам нужна так называемая корневая картинка. То самое первое или самое яркое среди подобных воспоминание, которое могло привести к привычке себя винить. Все проблемы взрослых — из нашего радужного или не очень радужного детства. Вот и задайте себе такие вопросы: «Когда у меня это впервые случилось? Где и когда я научилась себя винить?» Загляните в своё прошлое с доброй к себе улыбкой, без страха и осуждения. Перелистайте в обратном порядке годы, месяцы, недели, дни и часы.

— Вы знаете, — задумчиво говорит Анжелика, — не было в моём детстве каких-то серьёзных проблем. Я очень любила своих родителей, а они меня. Хотя. Ой, я вспомнила! Мне лет девять было, родители тогда заканчивали дом строить. И мама сидела в кресле на широких ступеньках крыльца. Перила папа ещё не успел поставить. Я бегала по двору со своей любимой собакой, заигралась. Меня занесло на повороте, и с размаху я налетаю на мамино кресло, и она со своим креслом падает с крыльца. Мама сильно ушибла руку и голову. А мне так стыдно стало! Тогда и появилась вина. Да! И желание себя наказывать, чтобы выглядеть хорошей в маминых глазах.

— И потом, с тех самых пор, как только появляется вина, у вас сразу возникает желание сделать себе больнее, чтобы замолить тот давнишний проступок. Это и есть жертвенная гордыня. «Я такая хорошая, потому что я такая плохая! Я умею себя осуждать и наказывать за грехи» — примерно так вы рассуждаете. И с каждым новым поступком, который вам по каким-то причинам может не понравиться, вы себя качественно осуждаете и наказываете. Чем?

— Болезнью дочери! Я так себе и говорю: «Так тебе и надо! Не сумела стать хорошей матерью, вот получай!»

— Так, с этим более-менее понятно. А теперь задайте себе такой же вопрос ещё раз: «Какими ещё мыслями, эмоциями и поведением я создала себе эту ситуацию?»

— У меня, пока вы говорили, уже возник в голове ответ: «Огромным чувством страха!» Я после того случая стала бояться бегать по двору. Хотя я трусихой никогда не была. Я понимаю, что чем больше я боюсь приступа, тем быстрее дочь реагирует на мои мысли приступом. Знаете, я всегда осуждала плохих матерей. И себя за то, что я была плохой матерью. Я всегда себя сравнивала со своей мамой. И всегда не в свою пользу.

— Анжелика, вы только что озвучили ещё одну причину ваших проблем — это ваши многочисленные страхи. Это ваша давнишняя привычка бояться и пугать своих родных и близких.

— Да, я с вами согласна. Я своими страхами заразила и мужа, и дочку. И ещё я поняла про вашу методику вот что: нужно себя спрашивать про причины так долго, пока все не вспомнятся. О, это так сложно и так долго!

— Вы, Анжелика, правильно догадались. И про то, что страхи очень заразны, и про то, как задавать вопросы. Совершенно верно — это длительная, скрупулёзная работа. К тому же она требует определённого хладнокровия, усидчивости и внимательности.

Читателям предлагается другой вариант анализа любой проблемы. Выше был приведён список основных проявлений гордыни. Мы уже говорили, что причины любой проблемы у любого человека одни и те же. Только у кого-то более выражена виноватость и страхи, а у кого-то нежелание жить в виде нежелания дышать. Нужно подумать о каждом проявлении гордыни применительно к своей собственной ситуации: «А как у меня? Чего больше — обид, самообмана, страхов?» Честно себе признаться в том, что были у вас определённые привычки поведения, которые вели вас к счастью тем путём, каким вы шли. Нужно понять, что путь этот когда-то был единственно правильным решением. Когда-то давно вам нужно было бояться, винить себя, обижаться на других, а теперь, исходя из старых привычек, нам нужно выработать привычки новые.

Пятый шаг

Это действие предполагает создание новых привычек. Для этого необходимо знать

некоторые принципы. А также запастись умением ждать. В народе бытует такое мнение, что для выработки новой привычки нужно от двадцати одного дня до нескольких месяцев.

Принципы создания новых привычек

Первый принцип. Если у нас были силы для создания проблемной ситуации, значит, у нас есть силы для выхода из неё. Верой в свои возможности мы поддерживаем внутренние механизмы саморегуляции и на уровне тела, и на уровне отношений. Сомнениями и неверием в себя мы ослабляем эти механизмы. В человеческом организме существует система самовосстановления путём ежедневного сотворения новых клеток во всех органах и тканях. Для стимулирования этой системы нужно правильное питание и правильное сочетание отдыха и нагрузок. В Аюрведе есть такое положение: правильным питанием и правильным режимом дня можно вылечить любое заболевание.

Второй принцип. Личное участие. Никто за нас наши проблемы решать не будет. Глядя на поведение окружающих, можно сделать выводы о причинах наших проблем. Мы можем прислушиваться к советам авторитетных для нас людей. Мы можем обратиться за помощью к врачу, психологу, шаману. Но менять наши мысли, наши установки, наши привычки мы можем только сами. Только мы сами сможем исцелить себя как на уровне физическом — обрести здоровье, так и на уровне социальном — построить здоровые отношения с окружающими нас людьми. Только мы сами можем чувствовать свои ощущения, только мы сами можем изменить свои мысли.

Третий принцип. Прежде всего необходимо изменить образ мыслей. Начать нужно с того, чтобы в душе навести порядок и создать с самим собой гармоничные отношения. Восстановить равновесие в душе. На санскрите это состояние души называется САНТОША — удовлетворённость. Это и полное принятие всего происходящего, и умение довольствоваться малым. И так как мысль материальна, вслед за изменениями в душе последуют изменения в теле.

Четвёртый принцип. Только любовь созидательна и целительна. Здесь четко срабатывает закон Внимания: то, на что направлено внимание, усиливается. Если на какую-то ситуацию мы будем направлять внимание с негативом, там будет усиливаться негатив. А если, например, в больной орган послать любовь, то такое внимание без труда окажет на орган исцеляющее воздействие. Подумайте с любовью о своём теле, улыбнитесь ему, пошлите вашу улыбку всем органам и системам. Результат не замедлит проявиться. Точно так же, если возникли негармоничные отношения с окружающими, сделайте первыми шаги им навстречу. Вспомните мультфильм про «Крошку Енота» и улыбнитесь вашему отражению в другом человеке.

Пятый принцип. Только прощение и благодарность помогут открыть сердце для любви. Вибрации благодарности и прощения нейтрализуют вибрации страха. Когда мы себе разрешаем быть естественными, когда мы перестаём себя осуждать за какие-то промахи и понимаем, что в этом и заключался смысл наших уроков, тогда страхи уходят сами за ненужностью и в освобожденном пространстве сердца поселяется ЛЮБОВЬ. К самому себе, ко всему живому, к Богу.

Шестой принцип. Только конкретные, реальные действия по замене старых, отживших привычек на привычки новые приведут к успеху. Когда появлялись и закреплялись наши привычки, на тот момент принятия самого первого действия, которое привело к пагубной привычке, это действие для чего-то нужно было. Здесь очень важно постоянно быть начеку и внимательно следить за результатом своих слов, эмоций, действий.

Вырабатывать новые привычки взамен старых, которые привели нас к болезни или к какой-то другой проблеме, — это очень хорошо и обязательно нужно. Но нужно быть очень внимательным и дальше гибко менять своё поведение, так чтобы и новые привычки не привели к проблеме.

Седьмой принцип. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, не на том, от чего убегаете. Например, женщина твердит себе постоянно: «Я устала жить одна! Я хочу встретить достойного мужчину!» И что же она получает в итоге? Да, вокруг неё множество достойных мужчин. Но на подсознательном уровне у неё нет большого желания быть женой и матерью, поэтому достойные мужчины, которых она встречает, не горят желанием предлагать ей руку и сердце. Выше мы уже писали о том, как и почему это происходит. Напомню, что в душе много разных частей подсознания, которые одновременно хотят самых разных вещей. Поэтому, используя силу Внимания, нужно четко представлять себя владельцем желаемого, хозяином ситуации, а не жертвой.

Поиски Золотой Середины

Символами наполнена вся наша жизнь. По этому поводу Иисус в своё время сказал: «Имеющий уши, да услышит! Имеющий глаза, да увидит!» Очень часто мы смотрим, но не видим. Нам буквально открытым текстом окружающий мир твердит определённые истины, но мы не хотим их увидеть и осознать. В этом смысле очень интересна жизнь Будды, с его знаменитым учением о Срединном Пути. Его жизнь также символична.

Точно так же, как он начал земной путь, будучи принцем, имея все воображимые богатства и возможность наслаждаться, а потом полностью отрёкся от всего земного, так и каждый человек проходит собственные уроки от привязанности и зависимости до равнодушия и полного отрицания. Эта идея — «от любви до ненависти» — символично заложена даже в его именах. Когда он был принцем, его звали Сиддхартха, в этот период жизни он проходил уроки наслаждений и привязанности. Потом он решил, посвятив свою жизнь аскетизму, полностью отречься от всего земного. Имя его было монах Гаутама. Дойдя практически до полного изнеможения, он понял, что просто умрёт и не поймёт истину. Монах Гаутама дал обет молчания и несколько лет провёл сидя под деревом. В это время его смущал, искушал демон Мара, подсылая ему своих дочерей. Это были страсти — Гордыня, Привязанность, Вожделение, Страх, Невежество, Отвращение. Символически это значит, что в жизни каждого человека происходит то же самое: мы постоянно мечемся между двумя полярными эмоциями ненависти и привязанности, вплоть до зависимости.

На самом деле, этот демон Мара, с его разными проявлениями, живёт не где-то там в каком-то эфемерном, выдуманном пекле или аду. Он живёт в душе каждого человека и, принимая разные образы, даёт нам возможность пройти наши уроки. Когда монах Гаутама это понял, пришло осознание, что истина посередине — не должно быть обид, так же как не должно быть обожания. Знаменитая на весь мир истина, открывшаяся монаху, звучала так в устах старого учителя музыки и пения: «Перетянешь струну — она лопнет, недотянешь струну — она не зазвучит!» Когда Гаутама услышал эту фразу и осознал её, вся истина открылась перед ним. И он стал Буддой, то есть пробудился ото сна иллюзий обид и вожделений. И увидел Будда все свои прошлые и все свои будущие воплощения. И понял он весь смысл и предназначение своих жизней. Тем самым он символически призывает нас искать свой собственный Срединный Путь. А об этом мы говорили уже с вами, дорогие читатели, когда подробно разбирали закон Соблюдения Чистоты Помыслов. Или закон Золотой Середины, который можно назвать так, как

называл его Будда, — Срединным Путём. Обо всём этом говорится для того, чтобы читатели смогли понять собственных «демонов» и собственную гордыню. И понять истину, не впадая из крайности в крайность, а искать гармонию в собственной душе, внимательно следя за тем, как натянуты душевные струны.

Нетерпеливые читатели уже неоднократно задавались вопросом: «Всё это и так понятно, делать-то что нужно, чтобы перестать наступать на одни и те же грабли?!»

Ответ будет такой — мы не зря с вами столько времени уделили разбору причин любой проблемы. Теперь, зная всю анатомию Змея Гордыныча, его очень легко приспособить в домашнем хозяйстве. Для этого нам вместо вредных привычек, оставив их в своём прошлом и перестав себя корить за них, мы начнём вырабатывать новые привычки, полезные и радостные. Предлагаю вам выполнить такое домашнее задание: вместо всех ранее перечисленных причин любой проблемы, а это наши вредные привычки — гордиться, винить, обижаться, бояться и пугать и т. д., придумать не столько альтернативное поведение и использовать его в жизни, сколько найти в каждом конкретном случае Срединный Путь. Принять мир таким, какой он есть. Принять цикличность мира, стремиться одинаково спокойно принимать факт зарождения жизни во всех её проявлениях, факты страданий, радостей, угасания и умирания. Без сильных привязанностей и отвращений.

Для закрепления пройденного ещё раз вашему вниманию предлагается перечень проявлений гордыни с определением каждого проявления. Ведь повторение — мать учения! И повторение рождает мастерство! К каждой голове Змея Гордыныча предлагается и примерная схема альтернативных действий. Вам же предстоит наметить и осуществить собственные реальные и конкретные шаги, используя предложенную схему.

Альтернативное поведение

1. ГОРДЫНЯ — неприятие мира других людей и своего собственного. Осуждение других за то, что они не такие, как нам нужно.

Вместо гордыни нам нужно научиться этих других людей принимать. Но само по себе приятие — это чувство, которое появится у человека после каких-то его конкретных действий. Вместо осуждения (Не суди!) необходимо выработать привычку следить за собственной речью, принципиально исключить слова осуждения, научиться искренне радоваться успехам других людей.

2. ОБИДЫ + желание отомстить другим. Вредная привычка проявлять агрессию на своих «учителей» за то, что они учат нас так, как они умеют, а не так, как мы бы хотели. Из-за этого неприятия «учителей» мы испытываем боль. Даже не столько от их действий, сколько от нашего отношения к происходящему. А потом мы начинаем вынашивать планы мести, чем в сотню раз увеличиваем разрушительное действие обид и усугубляем негативную ситуацию. То, на что направлено внимание, усиливается! Направляем внимание на желание отомстить, тем самым усиливаем напряженность в отношениях и агрессию. Причём абсолютно не важно, знает на сознательном уровне обидчик это, или нет. Через структуру полей он знает обо всём на подсознательном уровне. И готовится к нападению. Так и растёт гонка вооружений.

Вместо обидчивости и агрессивного к другим отношения необходимо выработать новую привычку прощать и благодарить добрых людей за то, что они своим поведением нас отражают. На обиду и агрессию идёт очень много энергии, которую можно направить на созидание, а не на разрушение. И себя и других.

3. ВИНА + желание себя наказать. Вредная привычка сразу винить себя, если в результате

действий, или высказанных слов, или проявленных эмоций человек получает результат, который он считает неприятным.

Вместо виноватости умение прощать и благодарить себя. И награждать! Вспомните закон Правильности Принятия Решений: «На момент принятия все решения правильны».

4. СТРАХИ как ожидание повтора беды и неуверенность в том, что человек справится с бедой, когда её дождётся.

Вместо страха — очень вредной привычки пугаться и пугать других — нужно выработать привычку спокойного анализа происходящей ситуации. Нужно пойти в собственную тень и там навести порядок.

5. НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК В МУЖЧИНЕ (ЖЕНЩИНЕ), ИЛИ НЕПРИЯТИЕ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ — у женщин поведенческий перекося в мужскую сторону, а у мужчин в женскую.

Вместо перекося мужско-женского необходимо, доверяя своему естеству, мужчины — мужскому, а женщины — женскому, развивать в себе качества, характерные для мужского и женского поведения.

6. НЕУМЕНИЕ И НЕЖЕЛАНИЕ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ — потребность переложить свою ответственность на других или взять ответственность за их жизнь на себя, переживание за других, то есть проживание чужой жизни. Вместо этих вредных привычек нам нужно научиться жить «внутри» собственного мира и, самим став счастливыми людьми, подавать этот пример окружающим. А не пытаться их переделать под себя. Не причиняйте счастья другим! Пусть учатся быть счастливыми на вашем личном примере, так как им нужно.

7. НЕЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ ТАК ДАЛЬШЕ лежит в основе любого неприятия ситуации, символично — любая болезнь, это и есть нежелание жить в той или иной степени. Медленное умирание.

Вместо нежелания жить необходимо научиться жить и радоваться тому, что уже есть. Разумеется, при этом просто необходимо мечтать и строить планы, но жить-то нужно здесь и сейчас.

8. ЗАЦЕПКА ЗА ИДЕАЛ — идеализация собственных представлений о мире и нежелание принимать ничего другого, что хоть как-то отличается от этих представлений. Неприятие реальности как проявление гордыни.

Вместо навязывания своих идеалов другим людям необходимо четкое понимание, что каждый человек проходит свои уроки и чужие уроки не хуже и не лучше. Идеалы обязательно должны быть, но этот образ пусть будет гибкий и подвижный, его постоянно нужно совершенствовать. Иначе возникнет зацепка за этот идеальный образ, а любая зацепка, по своей сути, предполагает быструю отцепку, иногда очень жесткую. Например, если человек зацепится за деньги, то сам себе создаст ситуацию отцепки. Либо потеряет деньги, либо украдут их у него — вариантов может быть множество.

9. САМООБМАН — нечестность по отношению к себе, нежелание видеть свои собственные промахи и нежелание менять свою линию поведения.

Вместо самообмана нужно учиться быть честным к себе. Либо, согрешив, себя не осуждайте, но в дальнейшем не грешите. Либо, если остаётся желание себя осуждать, не грешите. Грешить-то легко, а вот с последствиями жить — ой как трудно!

10. НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ — неприятие скорости мысли и действий других людей. Нежелание понимать, что любая ситуация должна созреть.

Вместо нетерпеливости нужно просто научиться ждать, помня о том, что для созревания любой ситуации нужно определённое время. Кто-то, может быть, подумает сейчас: «О боже!»

Это же самое трудное — быть честным к себе и уметь ждать!» На это есть такой ответ: «Для этого человек и живёт целых сто лет, чтобы научиться ЛЮБВИ и МУДРОСТИ!»

11. НЕБЛАГОДАРНОСТЬ — вредная привычка обижаться на любую подсказку со стороны окружающих, нежелание принять от них помощь в любых её проявлениях, стремление видеть жесткость или даже жестокость вместо помощи.

Вместо неблагодарности нужна новая привычка — сразу и навсегда благодарить любого человека, встреченного на жизненном пути, за уроки, которые вместе с ним проходим. Не зря сказано: «Никто тебе не враг, никто тебе не друг, а каждый человек тебе УЧИТЕЛЬ!» И может быть, это самое главное, нужно благодарить и прощать самого себя. Вспоминая то поведение, которое вам до сих пор не нравилось, не осуждайте себя, а простите и поблагодарите! То ваше поведение для чего-то очень важного было нужно и вам, и окружающим. Необходимо в деталях разобраться в том, какие уроки вы проходили. И что вы получили в результате.

12. ВСЕЗНАЙСТВО — такое же неприятие подсказок от окружающего мира, с осуждением, например: «Кто вы такие, чтобы меня учить?!»

Вместо всезнайства понимание, что человек не может всего знать, а вот научиться находить рациональное зерно в словах любого человека и есть умение учиться. Ведь не зря этот человек оказался перед нами. Для чего-то он нам нужен, что-то очень ценное есть в нём самом, в его словах, в его поведении. Это можно сравнить со стремлением сразу видеть во всём позитив, а не наоборот.

13. ЗАВИСТЬ — печаль души, когда радостно другим. Или привычка вызывать зависть у окружающих. Изначально за этим стоят заниженная самооценка и желание через хвастовство возвыситься над другими.

Вместо зависти — хвалить того, кому до сих пор завидовали. Хвалить за то, что он вам показал возможность иметь то, чему вы завидовали.

Один из мудрецов древности, по имени Праупада, так рассуждал: «Дорогие мои ученики! Спасибо вам зато, что помогли мне исполнить миссию моего духовного учителя! Без вас я бы её не исполнил!»

Откуда такое смиренное настроение? Здесь наиболее сильно проявляется нежелание себя выпячивать, а есть желание подчеркивать заслуги других людей: «Я без вас ничего бы не сделал». Поэтому основной альтернативой зависти является признание значимости другого человека: мол, это ты мой Великий Герой. Восхваление заслуг других людей, вплоть до того, что вы начнёте вслух благодарить обидчика. Только для того, чтобы пришло настоящее осознание, нужно чётко понимать, за что благодарить, то есть чему учит вас обидчик, для чего вам нужна была та ситуация, которую вы с ним вместе создали.

14. ЖАДНОСТЬ — нежелание впускать радость в свой мир или делиться ею с окружающими. Это касается и материального и эмоционального уровня межличностных отношений. Закрытость чеховского «человека в футляре» — та же самая жадность.

Вместо жадности — щедрость и к себе, и к людям. Необходимо снять свои запреты себе на счастье. Нужно найти эту внутреннюю свободу, стремясь жить без ущерба для себя и окружающих.

15. НЕВЕРИЕ В ПОМОЩЬ БОГА — глубокий человеческий эгоцентризм. Невежество и нежелание понимать, что человек только часть Вселенной и на всё воля Божия. Помощь эта проявляется и в создании препятствий, и в преодолении их.

Вместо неверия — поверить в Его помощь. По вере нашей дано нам будет! Разве вся наша жизнь не есть постоянное подтверждение этой простой и глубокой истины?!

Это действие предполагает вашу дальнейшую счастливую жизнь с новыми привычками, насколько вы их сумеете выработать и придерживаться этих новых правил и привычек. Для того чтобы жизнь ваша была интересной и приближалась к понятию «счастливая», необходимо ещё такое интересное качество, как внимательность. Нужно внимательно отслеживать обратную связь от окружающего мира в ответ на ваши новые привычки. Нужно внимательно смотреть, ведут ли ваши действия к намеченной цели, или, наоборот, уводят от неё. Нужно внимательно смотреть, насколько чисты ваши помыслы: с любовью к себе и к окружающим вы действуете, или вы наносите вред себе и другим. Если вы вдруг поняли, что новые привычки не приводят вас к нужной цели, или вдруг у вас появились новые конфликтные ситуации, это значит, что вы в чём-то недоработали, где-то было недопонимание. Тогда вы достаёте свои записи и снова по этой же схеме разбираете вновь созданную ситуацию. Здесь хочется особо отметить один интересный момент. Напомню, что причины любой проблемы одни и те же — это разнообразные проявления гордыни. Когда вы успешно справитесь с какой-то одной проблемной ситуацией, используя «Алгоритм», обязательно обнаружите существенные подвижки в решении других ваших задач. А может случиться и так, что какие-то застарелые хвори, телесные и нравственные, уйдут сами собой. Нужна только настойчивость и целеустремлённость.

Для лучшего запоминания и удобства пользования повторим ещё раз последовательность действий.

ПЕРВЫЙ ШАГ — озвучить свою проблемную ситуацию с позиции автора, включая «якательный» перенос: «я создавал(а) себе болезнь (негармоничные отношения и т. д.)».

ВТОРОЙ ШАГ — **ОБРАЗ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ**: ответить себе на вопросы: «Как я узнаю о проблеме? Каким себя я вижу в этой ситуации? Что я при этом слышу? (Я слышу, что я говорю, и слышу, что мне говорят.) Что я при этом физически и морально чувствую?»

ТРЕТИЙ ШАГ — представить себя в **ОБРАЗЕ СЕБЯ В ПРОБЛЕМЕ** и себе же задать вопрос: «Какими своими мыслями, эмоциями, поведением я до сегодняшнего дня создавал свою проблему?»

ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ — ответить себе на вопросы: «Откуда у меня эти вредные привычки, которые являются причинами моей сегодняшней ситуации? Когда я научился, а потом это вошло в привычку обижаться, бояться и пугать других, обманывать себя и т. д.?»

ПЯТЫЙ ШАГ — выработка новых поведенческих привычек, соответственно с принципами их создания.

ШЕСТОЙ ШАГ — внимательность по отношению к результатам ваших действий и гибкое реагирование при необходимости.

Механизм реализации любых желаний, или Формула успеха

*Это невозможно! — сказала Причина.
Это безрассудно! — заметил Опыт.
Это бесполезно! — отрезала Гордость.
А ты попробуй! — шепнула Мечта.*

Так как же сделать своё счастье? Как выбраться из бедности или полосы невезения? Из болезней? Конфликтов? Ну, во-первых, дочитать книгу до конца и понять, как работают в нашей жизни законы, которые мы здесь разбираем.

Во-вторых, для особенно нетерпеливых читателей приведу готовый, эффективно действующий рецепт. А точнее, способ осознанного создания своего собственного мыслеобраза. Мыслеобраза собственного счастья. Или, другими словами, формообразующего или силового поля, которое осуществляет связь между вами и любящими вас людьми. Между вами и вашими «ангелами-хранителями». Между всеми людьми и всеми живыми существами. Поле это существует вне времени и пространства, здесь энергия мысли передаётся одновременно на безграничные расстояния. Собственно говоря, высокоразумная и мгновенно мыслящая совокупность всех Полей и есть БОГ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЧАСТЬЯ — состояние высшей удовлетворённости жизнью, чувство глубокого довольства и радости. Когда мы думаем о чём-то очень напряжённо, или желаем чего-то, или слишком этого боимся, энергия Вселенной сгущается вокруг нашей мысли и на материальном уровне реализует все наши планы и мечты. Наверняка у каждого человека есть свой собственный радостный опыт материализации своих мечтаний. В народе так и говорят: «Стоит только сильно захотеть! Так захотеть, как захотеть дышать. И всё получится!» Практика показывает, что не всё так просто. Уточняю — просто, но не так быстро, как хотелось бы. Для этого необходимо знать, как работает Механизм Реализации Любых Желаний.

А начинается всё, как обычно, с мысли, высказанной самому себе с помощью слов. Причём слов, правильно и осознанно высказанных, так, чтобы создать ОБРАЗ желаемого. Причём не образ какого-то нужного нам предмета, а образ себя самого, владеющего нужным предметом. Под понятием «предмет» можно понимать нижеследующее:

- 1) получить необходимую денежную сумму или подарок;
- 2) выиграть в лотерее, конкурсе или розыгрыше;
- 3) найти нужного человека или встретить любимого человека;
- 4) стать психологически сильным, решительным, уверенным в себе;
- 5) стать более удачливым и везучим;
- 6) программировать благоприятный исход событий;
- 7) стать для кого-то более привлекательным;
- 8) стать свободным от каких-то вредных привычек, зависимостей, недугов и болезней;
- 9) реализовать любые другие ваши желания.

Для того чтобы ваши мысли и желания начали реализовываться, вам необходимо воспользоваться нижеследующей формулой. Формулой успеха, если хотите.

Итак, **Формула успеха:** (Мысли + Слова + Интонации (эмоции) + Действия) x (Количество

повторений + Сила желания + Вера в успех + Искренность и чистота помыслов) x (Умение ждать) = Желаемый результат.

Давайте теперь рассмотрим, что же входит в этот рецепт, в эту формулу.

Мысли

Добрые, светлые, радостные мысли о себе счастливом. Здесь нужно по возможности ярко и чётко, с мельчайшими деталями представлять себя уже имеющим то, что вам нужно, то, на что направлен ваш виртуальный «заказ». Если вы мечтаете купить новый дом, то представляйте себя владельцем нового дома, который расположен в живописном месте, таком, какое нравится и вам и всей вашей семье. Не забудьте про соседей! Даже не столько соседей вам нужно представлять, сколько самого себя, к которому соседи относятся с почтением. Представьте, как они приходят к вам за советом, уважительно относятся к вашему желанию соблюдать тишину и чистоту в месте, где вы все проживаете.

Так вот, будете думать со страхом о том, что соседи могут быть шумными и неуправляемыми, будете бояться, что детей в новой школе будут обижать — вы это получите. Если энергию своего творчества вы направите на создание своего собственного светлого мыслеобраза, то ваши ангелы-хранители скажут: «Смотри-ка! Парень всерьёз мечтает о новом доме. Где там наши каталоги?! Нужно подыскать ему подходящие варианты!» Дело в том, что формообразующее силовое поле тонкого плана, всегда готовое материализовать наши мечты, на любой наш запрос отвечает положительно. Если, например, человек будет твердить самому себе: «Я хочу иметь новый дом!», что скажут ангелы-хранители этого человека? Правильно! «Ну и хити себе на здоровье!» — решат они. А что они скажут, если вы будете твердить себе о том, что не хотите болеть? В этом случае, скорее всего, болезнь будет усилена. По самой простой причине вектор внимания здесь направлен не на здоровье, а на болезнь. Другое дело, когда человек, довольствуясь тем, что имеет на сегодняшний день, и говорит сам себе: «Во мне есть определённая толика здоровья и она постоянно увеличивается! Моё здоровье крепнет! С каждым днём я становлюсь радостнее и здоровее!»

Есть на эту тему очень поучительный анекдот про рыбака, который, поймав Золотую Рыбку, не нашёл ничего умнее, как заявить ей так о своём желании: «Я хочу, чтобы у меня всё было!!!» На это Золотая Рыбка, махнув хвостиком, сказала, уплывая: «Как скажешь! У тебя всё уже было! До свидания!»

Слова

Ваши мысли должны быть обязательно озвучены. Ваши мечты необходимо проговаривать и вслух, и про себя. Помните, что любое слово обладает созидательной силой. Чем чаще вы произносите определённые слова, тем быстрее смысловая нагрузка этих слов становится реальностью. Через создание того же самого силового поля. У каждого слова есть это поле. Но по силе они разные. Обратите внимание на то, какие слова вы произносите чаще других, научитесь смотреть в само СЛОВО. Чаще спрашивайте себя: «А что стоит за тем или иным словом, какой образ? Что с-ЛОВ-ит, что привлечёт то или иное с-ЛОВ-о?» Не забывайте, что любая мысль, любое слово — это пожелание!

О значении слов можно говорить много, и это всегда будет интересно и полезно. Еще

древние говорили: «Заговори, чтобы я тебя увидел!» Мы с вами уже разбирали, как вибрации слов создают материальную реальность не только в окружающем пространстве, но и в самом теле человека. В древних трудах по Аюрведе есть такие слова: «Любая эмоция, любое слово, не только высказанное, но и просто «подуманное», — это сложнейшая биохимическая реакция». Представьте, что творится в теле человека после каких-то стрессовых ситуациях, когда осуждающие мысли роятся в голове. А вибрации этих мыслей неоднократно просто разрывают тело на части. И не только тело, но и окружающее пространство через систему силовых полей. И многие из этих разрушительных идей сразу начинают претворяться в проявленную реальность. К сожалению, не всегда радостную.

Интонации (эмоции)

Да, очень важно, что мы говорим! Но не менее важно, а иногда даже важнее бывает то, как мы говорим. То есть с какими интонациями, эмоциями. Речь идёт о том, насколько неуверенно мы говорим или насколько убедительно звучат наши слова. Не ошибусь, если скажу, что практически каждый человек сталкивался в своей жизни с подобной ситуацией, когда от тона, эмоциональной окраски слов зависит не только то, как тебя поймут, но иногда сама судьба человека.

Когда вы говорите и действуете убеждённо, тогда вы убеждаете прежде всего самого себя, а потом и окружающих. Другие люди видят вашу уверенность и думают: «Ага!

Сразу видно уверенного, убеждённого в своей правоте человека. Значит, он знает, куда и как идти по жизни. Нужно прислушаться и присмотреться к нему!»

Здесь проявляется очень интересный аспект — смысловая нагрузка слова «убеждённость». Человек бывает в чём-то «у-бежд-ён», когда имеет определённый опыт в определённой области знаний. Опыт получается в результате преодоления какой-то беды. Он уже был «у беды», и раз он здесь, значит, у него есть знания, как с этой бедой справиться.

Подтверждение этой мысли находим в «Толковом словаре» Владимира Ивановича Даля: «Убедить кого — посадить в беду. Убежденье — то, в чем кто-либо убеждён, уверен, чему твёрдо и разсудительно верит».

Отсюда и идёт убеждённость в чём-то, как правильно поступить в той или иной ситуации. И если человек ведёт себя уверенно, говорит убеждённо, тогда он убеждает окружающих в своей уверенности, тогда ему хочется верить. Мол, он знает, как правильно жить, знает, что нужно делать, куда и зачем идти.

Как пример приведу историю из моей собственной жизни.

Сразу после окончания интернатуры по нейрохирургии я был направлен в медучилище в качестве преподавателя. Честно говоря, это был несколько неожиданный и нежелательный для меня поворот в моей врачебной карьере. Но делать было нечего, смирившись с судьбой, прихожу в училище, и оказывается, что мне предписано вместе с другим, более опытным преподавателем возглавить группу учащихся на время поездки в колхоз, собирать урожай яблок.

Но запланирован отъезд на следующей неделе, а сейчас предстоит педсовет, где будет, кроме всего прочего, решаться судьба какого-то двоечника, в очередной раз попавшего за мелкое хулиганство в детскую комнату милиции.

— Дело в том, дорогой доктор, что вы вливаетесь в новый для вас коллектив, — говорит мой будущий напарник, — и вам себя сразу нужно показать, чтобы наши дамы педагогические не клевали потом вас постоянно и не навешивали работу, которая вам совершенно не нужна. Я

понимаю, что вы здесь человек временный, что ваше настоящее призвание оперировать (уму непостижимо, как он узнал!), но всё равно нужно всё сделать так, чтобы вас здесь приняли и в дальнейшем уважительно относились. И сейчас для этого представляется самый подходящий случай — педсовет.

— Он уважать себя заставил и лучше выдумать не мог!

— Что-то в этом роде. Через полчаса педсовет начнётся. И мне хочется, дорогой доктор, чтобы вы выступили в защиту одного лоботряса — нашего ученика. Он опять попал в очередную историю. Историческая личность, понимаете ли! — Он горько усмехается. — Вечно влипает в какую-нибудь историю. На сей раз он то ли выпил, то ли подрался. То ли выпил и подрался, не упомню. Парень в общем-то добрый, но неорганизованный. Безотцовщина, одним словом.

— Так как же я в защиту выступлю, если про парня этого только что от вас услышал? — пытаюсь увильнуть.

— Да это, в общем, не имеет значения! У наших дам педагогических парень как кость в горле. Практически все они готовы его исключить. Ну, исключат. А дальше что? Ведь до тюрьмы докатится, как его отец. Я семью эту давно знаю. И мать его, и его старшие сёстры у меня учились. В нашем училище. Жалко парня, а здесь меня слушать уже не хотят, а вот с вашей, дорогой доктор, поддержкой у нас всё получится! Вы, самое главное, убедительно говорите. Даже не столь важно, что вы будете говорить. Самое главное, чтобы убедительно было. Давно известно: не важно, что ты говоришь, а главное — как!

Честно говоря, плохо помню, как я выступал. Но то, что у меня получилось более чем убедительно, я это запомнил. Дамы педагогические, как их с некоторой иронией называл мой новый знакомый, к моему удивлению, достаточно легко со мной согласились:

— Да, да! Действительно! Что же это мы?! Выгоним, так точно в тюрьму попадёт! Вот вы, доктор, и возьмите над ним шефство!

Ну вот, думаю, довыступался! Но сама идея убедительной речи мне понравилась. Помнится, в голове крутились слова из песни Высоцкого: «Настоящих буйных мало, вот и нету вожаков!» Я себя отчасти почувствовал именно таким, несколько буйным вожаком. Интересно, что благодаря этому случаю я понял, как важна убедительная речь, настолько, что можно одним словом, с соответствующими интонациями, повести за собой огромное количество людей.

Кстати, эта поучительная история имела своё неожиданное продолжение. Спустя лет, наверное, десять на улице ко мне подходит молодой человек, с широченной улыбкой от уха до уха. Протягивает руку для приветствия со словами:

— Сергей Олегович, а вы меня не помните?!

— Лицо знакомое, но не припомню, где мы могли встречаться. Случаем, не пациент мой бывший? Всех-то не припомнишь.

— Можно и так сказать! Вы у нас в медучилище преподавали хирургические болезни. Если бы вы тогда с фармакологом не отстояли меня на педсовете, я бы в колонию попал. Не помните, как вы мне после педсовета кулак в нос сунули? Сказали, что самолично врежете, если что не так будет. Я после этого много передумал. Обычно все шалости мальчишеские с рук сходили. А тут я в серьёзную передрагу попал! Одним словом, примите мою искреннюю и глубокую благодарность. Я ведь после того, как медучилище окончил, в армии фельдшером отслужил, а недавно вот мединститут окончил. Нейрохирургом, как и вы, работаю. Семьёй обзавёлся. Ещё раз спасибо! И Григорию Степановичу привет передавайте! А впрочем, не нужно. Я сам его разыщу и поблагодарю. Старика приятно будет.

На этом мы, довольные друг другом, расстались. Правда, про кулак под нос — не помню. Раз говорит, значит, думаю, так и было. Но чувства вины не возникло. Значит, правильно кулак под нос сунул, вон какой красавец получился. И порадовался за себя ещё раз, что проявил тогда

смелость и убежденность и получил спустя много лет такой замечательный результат! Я не зря вспомнил эту историю. Дорогой читатель, берите бразды правления вашей судьбой в свои руки, и всё у вас получится! За вами пойдут люди, вы им покажете пример для подражания! Через собственную убежденность.

Действия

Есть такая формула: «В зачёт идут только конкретные, реальные действия!» Для того чтобы ваша мечта стала реальностью, необходимо уже сейчас начать хоть что-то делать. Например, вы хотите купить новую машину. И у вас пока нет для этого никаких возможностей, кроме огромного желания. Не нужно отчаиваться! Как в небесной канцелярии узнают, что вам нужно?! Тем более что вы молчите и никому о своих мечтах не рассказываете. Хотя бы помолитесь и расскажите ангелам-хранителям о вашей мечте. Ваше дело — заявить об этом. Как тонкий план станет материализовывать вашу мечту, это уже не ваше дело! Пусть этим ваши ангелы и занимаются! Это их прямая обязанность. Им это только в радость!

Итак, вы уже определились с маркой машины? Вы выбрали, какого цвета она будет? Как говорил один грузин в старом советском анекдоте, «лющий цвет машины — это новый!». Отсюда вывод — вы берёте жену под руку и идёте в ближайший автосалон. Там вы примериваетесь. Нет, не к цене, а к понравившемуся автомобилю. Вы усаживаетесь на водительское сиденье, сажаете благоверную рядом. Вдохните запах новой машины — запах свежей «типографской» краски, исходящий от этой «свеженапечатанной» машины. Почувствуйте мягкость сидений, загляните под капот, в багажник, посидите на задних сиденьях. Попросите менеджера автосалона о прохождении тест-драйва на автомобиле, который вам приглянулся. А может быть, вам нужно для сравнения проехать на нескольких автомобилях? Станьте специалистом в этой области, изучите литературу по автомобилям этого класса, непосредственно этой марки. Одним словом, создайте нужное напряжение силового формообразующего поля, без которого невозможна реализация вашей мечты. Это и есть те действия, которые идут вам в зачёт. Чем больше совершите вы подобных действий, тем больше будут убеждены ваши ангелы-хранители в том, что этот автомобиль вам действительно необходим. Представьте себя с женой на пикнике или по дороге к, надеюсь, любимой теще. Всё это делается для того, чтобы начать формировать мыслеобраз: «Я — владелец вот этого нового автомобиля». В дальнейшем вы стараетесь как можно чаще и больше предпринимать подобных действий для того, чтобы приблизиться к вашей мечте. Это и есть так называемая визуализация образа себя счастливого.

Ещё раз хочу обратить внимание, что мечтать нужно не о машине как таковой, или о новом доме, или о здоровье родных и близких, как бы странно это ни звучало. Мечтать нужно о себе уже имеющем машину. Мечтать нужно о себе как о владельце нового дома.

Мечтать нужно о себе — счастливом человеке, у которого здоровые и счастливые родственники, причём они так счастливы, как им это нужно. Ведь та же самая болезнь даётся не зря, и счастлив станет человек, когда поймёт смысл послания, заложенного в болезни, и только после этого он станет по-настоящему здоров.

Количество повторений

Это очень важно предпринимать определённые действия для того, чтобы реализовалось

ваше намерение. И этих действий должно быть определённое количество. Иначе говоря, здесь срабатывает один из законов диалектики: количественные изменения переходят в новое качество. Когда человек живёт с мыслью: «Что ещё я могу сделать, чтобы приблизиться к моей мечте?!» — и всё делает для того, чтобы его мечты стали явью, тогда рано или поздно всё произойдёт, как и было запланировано. Тогда и получите по вере вашей! Если действия предполагаются в пределах определённого ритуала, нужного для создания формообразующего поля, тогда они становятся обязательным компонентом, приводящим к цели. Можно мечтать, говорить о своих намерениях, строить планы, но делать за вас определённые шаги к цели никто не будет. Да, вся Вселенная готова помочь любому мечтателю, но «палец ударить об палец» всё равно мечтателю придётся, извините, самому. Причём столько раз, сколько необходимо для того, чтобы дело сдвинулось с места и дошло до своего логического завершения. И что ещё интересно — скорость продвижения этого дела сугубо индивидуальна и зависит только от самого человека.

Сила желания

Одна из самых мощных составляющих этой формулы. Чем больше сила нашего желания, тем скорее происходит с нами то, о чем мы мечтаем. К человеку всегда приходит то, что ему необходимо. В нужном месте и в нужное время. Нужно только крепко пожелать. Иногда бывает достаточно признаться себе в наличии какой-либо мечты и, страстно желая этого, можно получить желаемое за очень короткое время. Не ошибусь, предположив, что вряд ли найдётся человек, которому неизвестна ситуация, когда сильные наши желания рано или поздно превращаются в реальность. Представьте себя уже имеющим то, чего вы хотите. Не саму эту вещь, а именно себя хозяином этой вещи, хозяином ситуации и т. д. А теперь нужно увеличить силу желаний. Можно представить себе некий реостат, передвигая ручку которого вы увеличиваете силу своего желания. Представляя свой собственный образ там, где вы владеете нужной вам вещью, напитайте этот свой образ огромной силой вашего намерения. Убеждён, что у вас всё получится!

Хочется обратить внимание на один часто встречающийся аспект: иногда так случается, что не все наши желания так легко сбываются. Это можно объяснить следующими причинами: не все части души хотят реализации этой мечты или, может быть, не таким способом. Вроде и хочет человек чего-то страстно, но своими сомнениями сам себе мешает, когда включаются мысли типа: «А нужно ли мне это? А где я деньги найду? А что я потом с этим буду делать?» Другими словами, человек своим внутренним конфликтом с самим собой тормозит реализацию своего намерения.

Существует ещё одна причина, из-за которой не получает человек желаемого. Это так называемая зацепка за конечный результат, когда человек слишком страстно чего-то хочет, забывая о самом себе, о своих родных и близких. В народе так и говорят про человека: «Зациклился!» Когда есть какая-либо зацепка, человек на подсознательном уровне сам себе создаст условия, чтобы отцепиться от такого страстного желания. Очень подробно эта идея раскрыта у С.Н. Лазарева. В своих книгах по диагностике кармы он

пишет: если человек ставит нечто материальное гораздо выше Любви к Богу, то он сам себя постепенно лишит желаемого, лишь бы сохранить эту Любовь. Поэтому, часто получив конечный результат, человек не испытывает радости от реализации своих мечтаний. «Не о том заботишься! — как бы говорит его подсознание. — Счастье — не в получении какой-то мечты как таковой, а в самом процессе стремления к мечте!» И ещё такой момент важен: получить-то

мы получим желаемое, а что потом будет? К сожалению, не все и не всегда четко себе это представляют. Важно не только достичь какой-то цели, какого-то статуса, уровня, важнее бывает удержаться на этом уровне.

Часто мы не всегда готовы к этому. С другой стороны, раз у нас что-то не получилось, значит, по-настоящему это и не нужно было! Необходимо научиться спокойно, философски принимать всё происходящее в жизни. Раз так произошло, значит, с этим теперь будем жить! Значит, таков мой сегодняшний урок.

По этому поводу вспоминается ещё один часто задаваемый вопрос: «Я чего-то очень не хотел в жизни, а именно это и произошло! Как это получается?»

Внимательный читатель уже может ответить на этот вопрос без лишних затруднений: «Если человек чего-то не хочет, значит, он об этом часто и долго думает и энергию своей жизни, энергию своего внимания он отдаёт именно туда. Больше всего человек занимается тем, чего не хочет. При этом настолько приближается к принципу, который отрицает, что начинает им жить. Отрицание и борьба означают приближение и заинтересованность».

Вера в успех

Очень важное слагаемое нашей формулы. Без веры в успех у нас мало, что получится.

Не зря же сказано: «По вере вашей дано вам будет!» Неверие в собственный успех сродни жертвенной гордыни. Гордыня здесь заключается в том, что человек «хвастается» своей невезучестью, как ослик Па в мультике про Винни-Пуха. Мол, я такой хороший потому, что я такой плохой. Я умею качественно находить в себе недостатки и так же качественно умею осуждать себя и наказывать. О! Как я умею себя наказывать! Я же чемпион мира в своём собственном мире по самонаказанию! А поэтому у меня никогда ничего не должно получаться. При мерно так обычно рассуждают неудачники, не понимая, что все неудачи родом из нежелания их, эти удачи, иметь. Просто-напросто это запрет себе на счастье. Человек вроде бы и стремится к счастью, а на самом деле это счастье в свою жизнь и не впускает. «Я не достоин! Я не достойна!» — жизненная концепция человека, который привык страдать и получать таким образом внимание от других людей. Хватит страдать! Разрешите себе быть счастливыми людьми!

И ещё что касается неверия в собственный успех и сомнений в том, что вам наконец-то повезёт: мы своими сомнениями разбиваем хрустальный замок своей мечты вдребезги.

Поэтому давайте мечтать и искренне верить в то, что всё у нас получится!

Искренность и чистота помыслов

Если с нами происходит то, о чём мы просим у Высших сил, значит, наша молитва услышана.

В народе так и говорят по этому поводу: «У Бога уши были открыты в это время!» Мне кажется, что у Бога уши всегда открыты, просто когда мы чего-то очень хотим, нужно тщательно взвешивать свои намерения, так как они имеют тенденцию сбываться. Помните расхожее выражение: «Бойся своих желаний»? Конечно же бояться ничего не нужно, а вот аккуратнее в словах и мечтаниях быть необходимо.

Вспоминается давний разговор с одной из женщин, пришедших на индивидуальный приём.

Когда мы разобрались с её проблемами и жизненными задачами в сфере её производственных отношений, она попросила совета такого рода: «Мне нужно на пару месяцев по делам уехать в областной город, где я буду часто передвигаться — и по городу, и за его пределами. Муж со мной поехать не может, водить я умею, но в чужом городе это не просто, поэтому мне нужен мужчина с личным автомобилем. И такой мужчина, у которого много свободного времени».

— Как-то двусмысленно звучит ваше намерение, — отвечаю я ей. — Обратите внимание на то, как вы заявляете о своём намерении. Вы сказали: «Мне нужен некий мужчина, который будет возить меня по городу туда, куда мне нужно». Правильно я вас понял?

— Да, действительно, звучит двусмысленно. Получается, что важнее здесь какой-то другой мужчина, который на два месяца будет замещать мужа. И так заявляя, я буду провоцировать судьбу на создание каких-то странных отношений с неким мужчиной, при наличии у него автомобиля. Ой! Кошмар какой-то получается. Вот уж точно — бойтесь своих желаний! А как же тогда правильнее выразиться?

— Я думаю, правильнее будет так сказать: «Мне нужен автомобиль с водителем, порядочным во всех отношениях. Я оплачиваю его водительское мастерство». Так соблюдается чистота помыслов.

— Да, вы правы, совсем по-другому звучит. И совсем другой смысл вырисовывается. Хорошо, а что это такое — чистота помыслов?

— Это такое поведение, когда человек учитывает пользу не только свою, но и пользу для других людей. По крайней мере, его действия не должны вредить другим людям.

— В общем, всё понятно, кроме того, как я узнаю о пользе для другого человека.

— Просто подумайте о нём. Представьте, что с вами поступают так, как вы хотите поступить с ним. Вам бы понравилось? Первое, что приходит в голову, и есть ответ!

— Да, да! Я, кажется, поняла. Спасибо.

— Пусть даже не с полной точностью вы определите, что важно или не важно для другого человека. Важен сам порыв, импульс! Хотя бы вовремя подумать о других, об их комфорте, об их удобствах — это уже дорогого стоит.

Умение ждать

Одним из проявлений гордыни является нетерпеливость, которая сродни жадности.

Мол, мне всего сразу и побольше, как в анекдоте про таблетки от жадности. Нетерпеливость, впрочем, как и жадность, и зависть, и другие проявления гордыни, происходит от непонимания, как работают законы. От непонимания, как человек создаёт свою реальность. Любая мысль, любой процесс должен созреть. Торопливость только мешает созреванию процесса. Вспоминается в связи с этим очень поучительная притча-загадка.

Жил-был один человек. Среднего достатка купец. И были у этого купца три красавицы дочери на выданье. Близняшки-тройняшки, значит. И вот, собирает однажды купец своих дочерей и говорит им такие слова: «Любезные мои доченьки! Вижу, выросли вы, в красавиц писанных превратились. Но к огромному моему сожалению, состояние моих дел таково, что могу я сыграть свадьбы для вас только по одной в год. Чтобы не было обид и недовольств у вас друг с другом, сделаем следующим образом: поставим на плиту три одинаковых чайника, поровну нальём в них воды. И чей чайник первый закипит — для той из вас первой свадьбу и сыграем». Дочери, безусловно, согласились с таким предложением. А куда им деваться?! Но повели себя при этом по-разному. И результат у них получился разный, поэтому и чайники закипели в разное время. Хотя по условиям плита нагревала чайники равномерно одинаково и количество

воды в них было одинаковым. Что же они делали? Или не делали?

Конечно же догадливый читатель уже сообразил, что та девушка, которая нетерпеливо заглядывала в чайник, на несколько мгновений отсрочила его закипание. В итоге первую свадьбу для той сестричке сыграли, которая ни разу не подняла крышечку чайника. Обычно чаще побеждает тот, кому победа не очень-то и нужна была. Не было зацепки за конечный результат. А та девушка, которая очень торопилась замуж выскочить, очень благодарна потом была отцу за такую отсрочку — ненадежным человеком оказался её суженый. Мораль этой истории такова — торопливость, нетерпеливость мешают созреть любой идее. В каком-то советском фильме, кажется — «Мёртвый сезон», есть потрясающая по глубине и содержанию фраза, которая стала для меня просто одним из жизненных принципов: «Если собрать вместе девять беременных женщин, то за месяц они ребёнка не смогут родить!»

Что будет, если женщина поторопится ускорить процесс вынашивания ребёнка?

Конечно выкидыш! Что будет, если та же самая женщина станет торопиться в каком-то другом деле? На дороге, например. И своей торопливостью выбросит уже себя из жизни.

Я думаю, что такое проявление гордыни, как нетерпеливость, есть у каждого человека в той или иной степени. «Что же с этим делать?» — спросит нетерпеливый читатель.

Вывод напрашивается только один — выработать у себя умение ждать, которое поможет в любом деле. Нам всем это необходимо. Не подходят тут даже такие понятия, как терпение, терпеливость, терпимость. Звучит какая-то жертвенность, страдания в этих образах. Ассоциации с домом терпимости, уж извините, возникают. А вот умение ждать — совсем другое дело. Совсем другое настроение в этих словах.

Заключение

Уважаемые читатели!

После прочтения этой книги и усвоения полученных знаний вы, безусловно, заметите, как в вашей жизни начнут происходить удивительные перемены, несущие больше Радости, Здоровья и Любви! Не ленитесь применять описанные методики в вашей повседневной жизни, возьмите ответственность за неё на себя, и вы увидите, как Мир изменится вам навстречу. Вы поймёте, как много хорошего в вашем Мире есть для вас и ваших близких. Вы поймёте, какие конкретные действия вам нужно предпринять, чтобы ваше Счастье пришло в ваш дом. Выражайте себе похвалу за каждое обдуманное слово и действие, оставьте в прошлом вредные привычки осуждать, бояться, мстить. Контролируйте свои мысли, думайте позитивно и радостно. И всё у вас получится, потому что человек может всё!!!

Все желающие приглашаются пройти обучение на авторских семинарах нашего Центра Развития Человека «:СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ», где также проводятся консультации и индивидуальный приём практически по любой проблемной ситуации. А также приглашаются единомышленники для совместной работы и творчества.

Информацию о наших планах и адреса для обратной связи вы можете получить на сайте

www.slobodchikov.com

l-slobodchikova@yandex.ru

slobodchikovso@mail.ru

или по телефонам:

+380505759773,

+380676508308,

+380676507882.

Об авторе

Слободчиков Сергей Олегович родился в 1954 году в Уфе. В 1978 году окончил Саратовский ГМУ по специальности «Лечебное дело», второе высшее образование получил в 2012 году, окончив Новый Московский Университет по специальности «Педагог-психолог». Между двумя этими датами было освоено несколько врачебных специальностей: нейрохирургия, неврология, мануальная терапия и иглорефлексотерапия, психология отношений. Долгие поиски своего собственного пути привели в Школу Здоровья и Радости, основанную В.В. Синельниковым. За почти восемь лет сотрудничества в Школе накоплен огромный опыт психотерапии и психокоррекции семейных конфликтных ситуаций. Были изданы две книги под общей редакцией В.В. Синельникова: «Практический курс доктора Синельникова» и «Первые шаги в поисках себя». Последняя написана в соавторстве с женой Слободчиковой Ларисой Николаевной. Супругами Слободчиковыми в 2010 году создан Центр Развития Человека «СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ».

Предлагаемая вниманию читателей новая книга, с интригующим названием «Танцы на граблях», поможет разобраться с Вечными Законами построения межличностных отношений. Книга отвечает на множество вопросов относительно того, как мы через собственную гордыню продолжаем наступать на одни и те же «грабли» собственных проблем, и подскажет пути выхода из ситуаций, которые мы сами себе до сих пор создавали.