

Владимир Жикаренцев

Жизнь без границ

Книга 4 — Строение и законы дуальной Вселенной

Благодарности		11	
Предисловие		11	
Вступление		12	
Этот	дуальный		мир
		13	
Основные			противоположности
		14	
Очарование			полярностей
		15	
Инь	и		ян
		16	
Перекидывание			монады
		17	
Счастье	и		чувство
		19	жизни
Привязанности			
		19	
Закон	нормального		распределения
		20	
Единое			
		22	
Единое	в		образах
		24	
Внешнее	Равно		Внутреннему
		25	
Мысль			
		26	
Метод	Обретения		Внутренней
		27	Силы
Тактика	"От		противного"
		29	
Препятствия			
		29	
Возникновение			
		29	
Первый			закон
		30	
Второй			закон
		30	
Третий			закон
		31	
Четвертый			закон
		31	
Пятый			закон
		31	
Шестой			закон
		32	

Проблемы	32	
Поддержка.	32	
Закон	33	целого
Верх	Равен	Низу
Еще	раз	о
Еще	раз	про
Отрицание	35	духовности
Одержание	37	любовь
Внимание	38	
Бдительность	38	
Некоторые	законы	ума
Переживание	41	и
Принятие	41	тела
Легенда	о	царе
Смирение	42	Пенфее
Боль	43	
Работа	с	собой
Работа	с	телом
Использование	44	ума
Работа	с	умом
Рецидивы	45	
Сознание	46	
Свобода,	Равенство,	Братство
Сознание	и	мысль
Упражнение	на	осознание
Вера	и	переживание
	49	реальности

Надежда

50

Циклы

51

777

51

9

52

3

52

Легенда

о

царе

Соломоне

53

5

55

77

56

Наложение

циклов

57

Сроки

57

Закон

повторений

58

Закон

слепоты

58

Закон

действия

59

Привязанности

60

Страхи

61

Оцепенение

и

сжатие

62

Левое**Равно****Правому**

64

Закон

полюсов

65

Подобное

притягивает

подобное

66

Закон

двух

колес

67

Слабость

67

Третий

закон

Ньютона

68

Закон		посоха
Закон	68	полноты
Закон	69	пустоты
Пустота	70	полнота
и	71	
Дуальные пары и двойные	72	узлы
Дуальные		пары
Жизнь	72	страдания
и	73	
Сострадание		
Решение	73	пар
дуальных	73	
Двойные		узлы
Решение	74	узлов
двойных	75	
Прошлое	76	Будущему
Равно		
Линейное	и	нелинейное
Дзэн	77	мышление
78		
Зеркало	и	свеча
Закон	79	знаков
Некоторые	80	знаки
Карма.	81	
81		
Единство	82	
Приложение	84	
Заключение	88	

Благодарности

Как всегда, я приношу свою благодарность всем людям, с которыми мне довелось встретиться в своей жизни. Все они прямо или косвенно помогали и все еще помогают мне осмыслить все то, что со мной происходило. Ведь лучше всего законы жизни познаются из контактов с людьми, несмотря на то, что иногда это бывает очень болезненный опыт.

Я также приношу благодарность своим друзьям и всем тем, кто посещал мои семинары. Вы предоставили мне богатейший материал для осмысления.

Я приношу свою благодарность жене Марине. Мудрость ее сердца помогла придать этой книге законченный вид.

Предисловие

Однажды одна женщина сказала мне, что на время отложила прочтение моей второй книги "Путь к Свободе. Добро и Зло — Игра в Дуальность", потому что посчитала, что та менее прикладная, чем первая, что книга больше теоретическая, чем имеющая дело конкретно с жизнью. Там действительно описываются вещи, над которыми нормальный человек никогда не задумывается. Однако это не означает, что вы живете в каком-то своем, особом мире, где все устроено каким-то своим, особым, неведомым для других людей образом. Все обстоит совсем наоборот — вы, как и все остальные люди, живете в дуальном мире, в котором существуют свои раз и навсегда установленные законы, и вы имеете дело с этим миром и его законами каждый день, каждое мгновение своей жизни.

Каков этот мир? Как устроен? Каковы его законы? Можно ли в нем выжить и процветать? Это самые главные вопросы, на которые каждый хотел бы получить ответы, потому что от этого зависит степень переживаемых нами свободы и счастья.

Когда-то давно в одной мудрой книге я прочитал, что люди делятся на три категории. Одни проживают трудную жизнь, полную борьбы и лишений, все время преодолевая препятствия на своем пути, — они не знают законов этого мира. Другие проживают среднюю жизнь — они частично знакомы с его законами. Третьи не встречают на своем пути никаких препятствий — они хорошо усвоили, что эта вселенная дуальна, знакомы с ее законами и потому процветают.

В этой книге мы рассмотрим, как можно подробнее, что из себя представляет дуальная вселенная, в которой мы с вами живем. Это поможет вам лучше понять и принять законы, которые здесь существуют. Наш мир вовсе не жесток, это вы, не зная всех его законов, часто предпринимаете неверные шаги. И, конечно, расплачиваетесь за это.

Вы знаете физические законы и знакомы с теми последствиями, которые вас ожидают, если нарушить их. Например, вам хорошо известно, что несет за собой несоблюдение закона гравитации. Мы не проходим в школе законы дуального мира (а жаль), поэтому они не так очевидны для нас, но нарушение их приводит к не менее катастрофическим последствиям в жизни человека.

Описанные в данной книге законы так же реальны, как и известные вам физические законы, и имеют полностью прикладное значение. Решите для себя, каким законам вы будете следовать, а каким — нет. Вы — самый главный для себя авторитет.

Понятно, что бездумно следовать чему-то не стоит — все всегда необходимо проверять. Если решите что-то проверить, сделайте это, понаблюдав за жизнью других людей. Лучше всего учиться на ошибках других, потому что у законов есть одно неприятное свойство: если мы нарушаем их, то последствия испытываем на собственной, так сказать, шкуре, а это не совсем приятные ощущения.

Если эта книга покажется вам сложной, непонятной, не огорчайтесь, это только потому, что вы никогда не задумывались над вещами, которые описаны в ней, хотя прекрасно знакомы с ними внутри, на уровне подсознания. Дайте себе время, и все для вас станет ясным, я ведь тоже продвигался вперед постепенно, шаг за шагом.

Если вы поймаете себя на том, что вам вроде все понятно и одновременно не понятно, тоже не огорчайтесь. Такое происходит потому, что вы торопитесь, хотите поскорее прочитать текст. Это обычное свойство вашего ума — он всегда куда-то торопится. Там, где вы поймали себя на том, что смысл ускользает от вас, просто остановитесь, дайте себе время приспособиться к написанному. На это может уйти от одного до трех дней.

Я желаю вам успеха.

Вступление

Чудо не в том, чтобы летать по воздуху или ходить по воде, но в том, чтобы ходить по земле.

Китайская мудрость

Как известно, на Востоке боевые искусства и жизнь не разделяют, потому что в любой сфере жизни действуют одни и те же законы, варьируется только форма их проявления. В китайских боевых искусствах существует множество разнообразных стилей, копирующих движения разных животных, в том числе и так называемый "Стиль Утки". Рассказывают, что в этом стиле есть Мастер, который может делать то, что мало кто способен повторить — когда он двигается, ноги его уходят в землю на один-два сантиметра.

Как находится там, где ты есть в данный момент?

Как-то раз я с семьей поехал на море искупаться и отдохнуть. Я вставал рано и шел на пляж, чтобы насладиться свежим утренним воздухом, прохладной водой и солнцем, которое в это время особенно приятное и ласковое. Каждое утро, когда я гулял по пляжу, мимо меня проходила красивая молодая супружеская пара с очаровательным ребенком, девочкой лет пяти. Мама и девочка выглядели как ангелоподобные создания, настолько они были воздушные, светящиеся.

Однажды утром, когда они в очередной раз прошли мимо меня, мой взгляд случайно упал на следы, которые женщина оставила на песке. Я буквально остолбенел. Как вы знаете, песок у воды очень плотный, но изящные следы ног этой молодой, хрупкой женщины уходили вглубь примерно на полсантиметра и даже глубже. Я весил чуть ли не в два раза больше нее, но когда я попытался оставить точно такие же следы, у меня ничего не получилось. Я прыгал и изо всех сил пытался вдавить ноги в песок, но отпечатки моих ног все равно были мельче, чем даже те следы, которые оставила после себя маленькая девочка. Большие эту семью я никогда не видел.

Что отрывает вас от земли?

В конце шестидесятых годов умер Мастер Морихей Уэсиба, основатель одного из самых уникальных боевых искусств под названием "айкидо". Как-то раз ученики захотели проверить своего Учителя — они решили подкрасться к нему, когда он спит, чтобы посмотреть на его реакцию. Дождавшись, когда он заснет, они осторожно подошли к двери и тут же услышали голос Мастера: "Кто там?". Убежав и затаившись, они опять выжидали момент, когда он уснул, и снова подкрались к двери. И снова прозвучал голос Мастера: "Кто там?". Еще много раз они пытались незаметно проникнуть в его комнату, и каждый раз их встречал его спокойный голос. Наступило утро, ученики были усталые и изможденные, а Учитель выглядел свежим и хорошо отдохнувшим.

Почему вы не чувствуете себя в безопасности? Где в вашем теле находится этот страх?

На Мадагаскаре в восемнадцатом веке жил человек, который мог предсказывать точный день и час прибытия в порт любого парусника. Когда его спрашивали о том, как он это делает, он отвечал: "Просто надо внимательно смотреть вокруг".

Что мешает вам внимательно посмотреть по сторонам?

В нашем языке существуют такие выражения, как: "Надо этого добиться...", "Надо того-то достичь...", "Надо к тому-то прийти..." — не важно, идет ли речь о вещах или состояниях. Говоря так, мы автоматически подразумеваем, что предмет наших чаяний отделен от нас и находится где-то вовне, а не в нас, не так ли?

Что вы помещаете тогда между собой и тем, чего хотите достичь?

Если в вас чего-то нет, можно ли вообще достичь этого?

Можно ли вообще получить то, чего в вас нет?

Этот дуальный мир

Свобода... Кто знает, что это такое? Одни подразумевают под этим словом силу, другие — власть, третьи — деньги и независимость. Каждый из нас подразумевает под свободой что-то свое, определенное, и каждый из нас стремится к ней. Все наши мысли о свободе — это не более чем определения, а любое определение есть ограничение, в которое мы себя помещаем и которое никогда не сможет передать сути рассматриваемого предмета. Давайте попробуем подойти к этой теме с другой стороны.

В этом мире есть все, в том числе ответы на любые вопросы и возможность найти их. Если бы это было не так, этот мир не выжил бы, не развивался бы, в нем просто невозможно было бы появление таких личностей, как Будда, Христос, Магомет и др. Они нашли ответ, значит, он есть. Они нашли ответ, значит, это по силам каждому. Раз они нашли ответ, раз каждый из нас есть часть этого мира, следовательно, каждый из нас тоже может сделать это.

Что такое жизнь? Даже не старайтесь ответить на этот вопрос, он поставлен некорректно — слишком общее понятие, чтобы определить его. С чем мы все время сталкиваемся, когда имеем дело с этим миром? Это уже более конкретно, и я приведу вам свой ответ, с которым вы можете согласиться или нет.

В жизни мы все время имеем дело с различиями. Находить различия — это фундаментальное свойство нашего ума. Можете ли вы показать хоть какое-нибудь место на этой планете, где нельзя было бы найти различий, где не было бы ни верха, ни низа, ни левого, ни правого, ни внутреннего, ни внешнего, где не было бы форм?

В жизни мы все время имеем дело с формами и их названиями и определениями. Можете ли вы найти хоть одно место на Земле, где не было бы форм, названий и определений? Даже в тумане мы находим и определяем привычные для себя формы. Можно утверждать, что формы существуют в результате способности человека находить **различия**.

Кто внутри вас различает?

Что будет, если вы перестанете различать?

В этом мире мы всюду различаем противоположности, как внутри вещей-форм, так и снаружи. Внутри вещей мы различаем левое и правое, верх и низ, внутреннее и внешнее, а снаружи мы противопоставляем вещи друг другу, ставим их по разные стороны невидимой границы. Причем каждый из нас проводит свои границы.

Что это за границы?

Где они пролезают?

Как мы это делаем?

Если в любой вещи, в любом явлении существуют две противоположности, можете ли вы найти в данной вещи третью противоположность?.. Если у карандаша существуют два конца, можете ли вы найти третий конец у этого же самого карандаша? Нет? А у какой-нибудь другой вещи? Тоже нет? Следовательно, этот мир двойственный, то есть **дуальный**, все вещи в нем внутри себя и снаружи имеют противоположности.

Две основные противоположности в китайском языке получили названия "ян" и "инь" — мужское и женское начала, соответственно. Плюс и минус, активное и пассивное, мужское и женское начала пронизывают весь космос, всю дуальную вселенную.

Взаимодействуя, мужское и женское начала рождают вещи; взаимодействуя, они сохраняют вещи; взаимодействуя, они разрушают их. Поэтому в дуальной вселенной имеются три состояния существования вещей (и людей) — созидание, сохранение и разрушение. Можно утверждать, что в основе существования дуальной вселенной лежат два начала и три состояния, и больше ничего.

Я здесь не упоминаю в качестве основы то Единое, из которого дуальная вселенная вышла, потому что это само собой разумеется.

Я заметил, что многие люди просто не осознают, что живут в дуальном мире. Даже когда им приводишь примеры, что в этом мире существуют только день и ночь, свет и тьма, зима и лето или предлагаешь попытаться найти третий пол, они все равно не понимают, о чем идет речь. Самый лучший способ понять и ощутить двойственность этого мира — это сунуть два пальца в розетку. Дуальное строение мира переживается тогда во всей полноте.

Основные противоположности

Наличие противоположностей в любой сфере жизни автоматически подразумевает присутствие между ними напряжения и тока, хотя мы не всегда можем увидеть и ощутить их так ясно, как в случае с электричеством. Именно за счет энергии, которая присутствует в противоположностях, наша вселенная живет и развивается. Человек также живет и развивается за счет существующих внутри него противоположностей, например, левого и правого полушарий мозга.

Глядя на этот мир, мы очень четко делим его на "мое — не мое", "родное — чуждое". Иначе говоря, **мы различаем в нем Внутреннее и Внешнее и присваиваем либо тому, либо другому ту или иную оценку.** То, что считаем своим, мы принимаем, а чуждое — отрицаем и отторгаем.

Какой станет ваша жизнь, если из нее исчезнет все родное? А все чуждое?

А какой она станет, если вы перестанете различать в ней чуждое и родное?

Мы также умеем определять **значимость** вещей. Какие-то вещи, какое-то положение в обществе, например, мы считаем значимыми, а другие — мелкими и незначительными. То есть этот мир, по нашему разУМению — обратите внимание, что все это идет от ума, — имеет **Верх и Низ**, то есть располагается и по вертикали в том числе. И здесь также мы присваиваем оценки.

Как вы будете вести себя, как жить, если перестанете различать Верх и Низ?

Что станет с вами и с вашей жизнью, если вещи перестанут иметь для вас значимость?

Говорят, Гёте как-то сказал: "Бог — в мелочах". Что он имел в виду?

Все вещи в этом мире мы считаем либо правильными, либо неправильными. Например, то, как вы проживаете свою жизнь, вы считаете правильным, а то, как проживает ее другой, — неправильным. Мужчины, например, считают, что именно они проживают свою жизнь правильно, а женщины все делают неправильно. И наоборот. Следовательно, в этом мире мы различаем правое и неправое — **Левое и Правое**. Внутри этой пары мы также присваиваем оценки.

Кем вы станете, как начнете проживать свою жизнь, если перестанете считать себя правым?

Как вы станете проживать свою жизнь, если перестанете считать себя неправым?

Что будет с вами, если вы перестанете различать правое и неправое?

Правота — это чувство, исходящее из системы собственных убеждений и верований. Эти убеждения-мыслеформы вы строили десятки лет. Фактически, можно утверждать, что вы — это ваши мыслеформы. Поэтому так крепка ваша вера в собственные убеждения, в свою правоту. Поэтому вы всегда стремитесь подтвердить свою правоту, во что бы то ни стало и любыми способами.

Что станет с вашим я, когда вы перестанете искать подтверждения своей правоте?

Что станет с вашим я, когда вы признаете правоту и за неправыми (левыми) вещами?

Итак, мы четко уяснили, что этот мир все-таки **дуален** и в нем мы можем различать **формы**, у которых, в свою очередь, мы различаем Внутреннее и Внешнее, Верх и Низ и Левое и Правое. Мы также противопоставляем формы друг другу.

При взаимодействии с внешним миром мы оперируем **различиями и оценками**, из которых вытекают такие характеристики вещей, как **чуждость, значимость и правильность**. Все три состояния также подразумевают право на существование. Как видите, этот мир в своей основе довольно примитивно устроен.

Логически доказать то, что этот мир дуален, то есть стоит из противоположностей, очень легко. Но понимание умом — это поверхностное понимание, и оно может лишь запутать вас, создав иллюзию, что теперь-то вам все известно. Важно увидеть и понять все это внутри, сердцем, тогда вы действительно сделаете очень важный шаг в сторону личной свободы и обретения внутренней силы. Можно даже утверждать, что вы просто окажетесь там.

Прежде чем соединиться в одно целое внутри и снаружи, надо познакомиться с собственной двойственностью и принять ее. Что это означает? Это означает, что вы сначала учитесь видеть свои оценки и способность различать плохое и хорошее, родное и чуждое, значимое и незначительное, правильное и неправильное.

Вы живете в дуальном мире, следовательно, то, что вы оцениваете и различаете, — естественно, с этим просто надо познакомиться как следует и принять. Только тогда вы сможете сделать шаг к единству. Чем лучше вы знакомы с этим своим свойством оценивать и различать, тем ближе вы к единству. В конце концов, вы придете к состоянию, когда будете видеть и переживать свое единство, и свою двойственность.

После всего вышесказанного, я надеюсь, вы легко решите следующий дзэнский коан:

Однажды один Мастер Дзэн навестил умирающего дзэнского монаха.

— Можно я напутствую тебя? — спросил он у умирающего.

— Я пришел сюда один, — ответил тот, — один и уйду. Чем ты можешь мне помочь?

— Если ты считаешь, что и в самом деле можешь приходить и уходить, то ты глубоко заблуждаешься. Позволь мне показать тебе Путь, где нет ни прихода, ни ухода.

Монах улыбнулся и отошел.

Очарование полярностей

А теперь давайте посмотрим, как двойственность проявляется в жизни. В поэтической традиции Японии есть такое явление, как "хайку" — семнадцатисложные стихи. Гением сложения хайку был Басе, который жил в шестнадцатом или семнадцатом веке, не помню точно. Вот некоторые из его стихов:

На голой ветке
Ворон сидит одиноко.
Осенний вечер!

Новая луна!
Столько ждал ее и вот —
В нынешнюю Ночь...

О, этот долгий путь.
Сгущается сумрак осенний —
И ни души кругом.

В пути я занемог.

И все бежит, кружит мой сон
По выжженным полям.

Обратите внимание, что в каждом хайку нас раскачивает из одной противоположности в другую. "В пути я занемог", — в этот момент мы концентрируемся на себе. В нас возникает множество чувств и ассоциаций, которые, конечно же, проходят вне нашего осознания. Они формируют совершенно особое внутреннее переживание.

Простым упоминанием выжженных полей Басе выбрасывает нас в другую противоположность, внутри возникают совсем отличные от предыдущих чувства и ассоциативные цепочки, которые формируют другое полярное переживание. Так создается тот самый контраст, который заставляет нас вибрировать внутри и переживать совершенно особые, глубокие чувства. Конечно, подбор образов и описание их играют здесь главную роль.

А вот отрывки из стихов наших поэтов:

Из-за усталых, бледных туч
Блеснул над тихою столицей
И не нашел уже следов
Беды вчерашней, багряницей
Уже прикрыто было зло.
В порядок прежний все вошло.
Уже по улицам свободным
С своим бесчувствием холодным
Ходил народ.

А. С. Пушкин

Стоит, запрокинув горло,
И рот закусил в кровь.
А руку под грудь уперла —
Под левую — где любовь.

Горечь! Горечь! Вечный привкус
На губах твоих, о страсть.
Горечь! Горечь! Вечный искус —
Окончательное пасть.

Я от горечи — целую
Всех, кто молод и хорош.
Ты от горечи — другую
Ночью за руку берешь.

С хлебом ем, с водой глотаю
Горечь-горе, горечь-грусть.
Есть одна трава такая
На лугах твоих, о Русь!

М. Цветаева

Не каждый умеет петь,
Не каждому дано яблоком
Падать к чужим ногам.

С. Есенин

И никто души не потревожит,
И ничто ее не бросит в дрожь —
Кто любил, уж тот любить не может,
Кто сгорел, того не подожжешь.

С. Есенин

Как видите, в этих стихах мы тоже имеем дело с теми же самыми полярностями. Нас постоянно кидает из одной противоположности в другую, пробуждая целую бурю чувств. Да, чем гениальнее поэт, тем более мастерски он это делает.

Что еще особенного происходит, когда нас кидает из одной полярности в другую? Нам показывают одну противоположность, мы чувствуем и переживаем ее, затем мастер помещает нас в другую противоположность, и здесь мы также переживаем определенные чувства, эмоции, мысли — что следует за этим процессом? Что мы подсознательно делаем дальше?

Мы соприкасаемся с серединой! Когда мы познакомились с противоположными состояниями, внутри мы невольно выходим на середину! Любой гений, любой глубокий талант всегда идет Срединным, Золотым Путем. Он прекрасно знает, что это такое, поэтому с ним так легко идти. Он легко и без усилий дает возможность пережить то, ради чего люди вообще живут. Гармонию.

Если вы посмотрите на произведения гениев в любой сфере деятельности человека, не только в искусстве, вы всюду увидите, как они одним изящным жестом направляют вас в непередаваемую глубину, к золотой середине...

Инь и Ян

Итак, этот мир двойственный, то есть все здесь делится на противоположности, а каждая из противоположностей содержит в себе зерно противоположного начала. Попросту говоря, в добре содержится зло, а в зле — добро. Наш народ прекрасно знаком с этим законом, когда говорит: "Не делай добра, не будет и зла" или "В каждой шутке содержится доля правды".

Один мужчина работал водителем троллейбуса. Он работал им так долго, что, в конце концов, заработал профессиональную болезнь и получил инвалидность второй группы. А дело происходило в начале девяностых, когда у нас в стране уже начала происходить чехарда с ценами и всевозможными выплатами.

Как инвалиду ему выписали пенсию двенадцать рублей в месяц. А еще у него были жена и двое детей, один из которых был грудной. Понятно, что жена его не работала, а получала пособие около сорока рублей. От всех этих тревожений у нее пропало молоко, и ей пришлось перейти на молочные смеси, которые в то время стоили семь рублей пачка. Теперь перед вами начинает проявляться положение, в которое они попали.

Стараясь найти выход из сложившейся ситуации, этот мужчина обратился в собес за материальной помощью. Ему ее дали... десять рублей. Когда он опять пришел в собес, чтобы снова объяснить ситуацию и попросить еще денег, его просто не стали слушать и попросили выйти вон. Этот мужчина с размаху прилепил ко лбу чиновника полученный только что

червонец и ушел. Конечно же, инвалидности после этого он лишился. И начались его мыкания и борьба за жизнь.

Его историю можно было бы долго рассказывать — с ним поистине происходили удивительные события, но нас интересует финал. А он таков: сейчас этот мужчина — один из самых преуспевающих бизнесменов в книготорговле.

Зло в дуальной вселенной несет в себе добро, оно и есть добро. Если вы подумаете, то тоже сможете вспомнить множество подобных историй из своей жизни. Кстати, это поможет вам простить и отпустить те негативные эмоции, которые у вас все еще хранятся по отношению к своим так называемым врагам.

Бывает так, что люди все равно утверждают, что зло есть зло, как ни крути. Все это потому, что они не могут видеть противоположность, которую несет в себе зло. Этому необходимо учиться, о чем говорит следующий анекдот:

Мужчине сделали операцию по удалению одного яичка. Лежит он на больничной койке и думает: "Зато теперь мои спортивные трусы не будут такими тесными".

Добро в дуальном мире несет в себе зло, оно и есть зло. Давайте рассмотрим это на примерах.

Одна женщина страстно желала, чтобы ее сын получил высшее образование и "выбился в люди". Сын поступил в университет, очень хорошо учился, его способности заметили и прочили ему большое будущее. Мать все время подталкивала его, чтобы он учился еще лучше. Как-то, при подготовке к одной из сессий, он не спал пять ночей и, в результате, сорвался. Сейчас у него тяжелая форма шизофрении.

Мать все еще продолжает делать ему добро. Когда ему становится лучше, она тотчас же увеличивает дозу принимаемых им лекарств, чтобы ускорить процесс выздоровления... и он опять срывается в болезнь.

Некая женщина воспитывает одна трех детей, надо сказать, очень и очень одаренных. Что она с ними делает — это отдельная история, по которой можно написать целую книгу в стиле Ф. М. Достоевского. Вот один маленький эпизод. Она все время понукает свою дочь учиться, учиться и учиться. Все ее время занято учебной — никаких развлечений, никаких прогулок и физических упражнений. Однажды дочь вместе с братом вышли погулять во двор. Она один-единственный раз прокатилась с горки и получила компрессионный перелом позвоночника и копчика. Брат ее утверждает, что она не падала.

Еще одна женщина решила посвятить себя семье и воспитанию детей — поступить в лучших традициях. В результате ее сын уже дважды судим.

Возможно, более наглядным примером того, что черное есть белое, а белое — черное, является дуальная пара "тюремщик-заключенный". Тюремщик, вынужденный быть при заключенном, сам, в свою очередь, превращается в заключенного. Тогда как заключенный, заставляя тюремщика быть при своей особе и охранять себя денно и нощно, несет на себе функции тюремщика. Прелестная игра света и тени, не правда ли?

Но мы немного увлеклись, показывая, что добро — это зло, а зло — это добро. Это всего-навсего статическое взаимодействие двух противоположностей. А нас сейчас интересует динамический аспект их взаимодействия, то есть то, как они переходят друг в друга.

Перекидывание монады

Любой процесс, завершаясь, переходит в свою противоположность. Если вы достигли чего-то, вы переходите в противоположное состояние. Смирившись с чем-то, вы переходите в противоположное состояние.

Поскольку в каждом начале содержится его противоположность, всегда существует возможность перехода из одной противоположности в другую. То есть, если вы достигли вершины (в любом смысле этого слова), включается Закон, и вы начинаете спускаться вниз. Разумеется, у каждого человека своя вершина.

Если вы считаете, что правы, включается Закон, и вы начинаете переходить в противоположное состояние, состояние неправоты.

Однажды на одном из семинаров я наблюдал следующую любопытную картину. Ведущий, расставаясь с участниками, строго-настрого наказал им, чтобы завтра они не опаздывали, подразумевая тем самым, что они всегда опаздывают, а он всегда приходит вовремя. На следующий день все собрались, а ведущего все нет и нет — он опоздал на пятнадцать минут.

Оказывается, машина, которая должна была привезти его, сломалась, причем поломка была очень серьезной. Человек, который должен был привезти его, обзвонил всех друзей и знакомых, но никого дома не оказалось. Это рано утром-то, в субботний день. Пришлось ему ловить машину, но и ту он с трудом поймал, потому что все машины разом куда-то подевались. И это на одном из самых оживленных проспектов.

Некоторые из участников высказали ведущему свое отрицательное отношение к его опозданию — в том смысле, что они, дескать, любят, когда договоры соблюдаются, и всегда стремятся к этому. На третий день семинара ведущий уже приехал вовремя, а участники опоздали, причем кое-кто — серьезно.

Если вы стремитесь к справедливости, честности, счастью и считаете, что достигли своей цели, вы, таким образом, включаете Закон, который начинает выталкивать вас в противоположное состояние. Надо отметить, что на вас действует тот же самый Закон, если вы считаете себя обманщиком, лгуном, дураком. Помните поговорку: "Дурак, который знает, что он дурак, уже не дурак"?

Если вы думаете, что вы сильный, умный, благородный, что у вас все идет, как по маслу, значит, надвигается момент, когда вы окажетесь в противоположном состоянии. Если вы начали раздуваться от гордости за свои заслуги и удачи, значит, очень скоро все это закончится. Это уже совсем близко.

Понаблюдайте за раскачиванием маятника. В каждой точке своего пути он испытывает желание обратиться вспять, особенно когда проходит среднюю точку и начинает подниматься. Он изо всех сил стремится достичь самой крайней точки и, достигнув, тут же покидает ее.

Сколько раз с вами в жизни бывало, когда вы говорили себе нечто вроде: "Все, я достиг/ла своей цели, у меня получилось", — и теряли это потом? Каждый раз, когда мы говорим себе так, мы теряем. Данная вещь или человек начинают отдаляться, уходить от нас физически или ментально. А помните, как часто люди, сказав нечто вроде: "Все хорошо, все живы, здоровы", добавляют тут же: "Тьфу, тьфу, чтоб не сглазить"? Да, внутри, подсознательно, нам знакомы все законы этого мира.

Каждый раз, когда мы говорим себе: "У меня этого нет", и действительно принимаем такое положение вещей, данная вещь или человек начинают приближаться к нам физически или на ментальном уровне. Помните случаи, когда вы, перестав надеяться и смирившись с отсутствием какой-то вещи, тут же обретали ее? Это выглядело тогда как чудо. **Мы всегда обретаем то, что нам надо, когда перестаем хотеть.** Это касается вещей, которые мы особенно хотим заполучить — не важно, идет ли речь о материальных вещах или о таком состоянии, как свобода.

Высчитали о водяных воронках или видели их лично. Единственный надежный способ, насколько я знаю, с помощью которого можно выбраться из водоворота, это не бороться, истощая силы, а дать утянуть себя на самое дно. Там сила воронки ослабевает, и можно выплыть. Как видите, везде в природе все повторяется, закон везде один.

У одной женщины муж пил и гулял. Чем дольше продолжалась эта ситуация, тем на больший срок он пропадал из дома. Она, как водится, бегала за ним, с трудом отыскивала и возвращала домой. А иногда это у нее не получалось. Такая история продолжалась довольно долго. Наконец, как-то, когда он в очередной раз исчез из дома на несколько дней, она села и спросила себя: "Почему ты бегаешь за ним? Почему все время стараешься найти и вернуть домой?"

"Потому что боюсь остаться одна", — ответила она себе.

"Так ты и так уже одна", — сказал ей кто-то внутри.

И она это увидела. И приняла ситуацию, решив про себя, что больше не станет бегать за мужем, а там — будь что будет. Через час раздался звонок в дверь — на пороге стоял ее муж. Больше он никогда не уходил из дома.

Если перед вами встает проблема и вы идете в нее: не сопротивляясь, вы легко и без потерь выйдете по другую ее сторону. Борясь с нею, отвергая, не принимая ее, вы истощаете свои силы, как если бы вас кто-то преследовал и молотил кулаками по спине, а вы все старались бы убежать от побоев.

Если перед вами встает страх и вы идете в него, не сбегая, а переживая скрывающиеся в нем эмоции, вы легко и без потерь выйдете по другую его сторону. Все ваши проблемы и страхи — это врата к силе, знаниям и свободе. Потому что у монады есть свойство перекидываться. Точнее говоря, потому, что по своей природе противоположности имеют свойство переходить друг в друга.

Один из способов (и, может быть, единственный) сознательно контролировать свое нахождение в одной из противоположностей — это установить режим непрерывного приближения к цели. Вы же понимаете, что перекидывание происходит, когда вы достигаете предела.

Рассматривайте то, чего вы достигли в жизни, как ступень на пути к более глобальной цели.

Счастье и чувство жизни

Как-то мы с женой парились в бане. Вы знаете этот процесс: сначала — парилка с вениками и покрыванием от жара, а затем — либо ныряние в студеную воду, либо обливание оной, аж дух захватывает... Расширение и сжатие, расширение и сжатие... А в результате тело оживает, по нему бегут токи, и я чувствую себя прекрасно. Я попеременно помещаю себя в два противоположных состояния, переживаю их воздействие на себе, после чего чувствую себя живым и счастливым.

Заметьте, что мы в данном случае **переходим** из состояния в состояние. Посмотрите, как ходит человек: он попеременно ступает то на одну ногу, то на другую и, в результате, **продвигается вперед**.

В какой-то момент я понял: вот что такое чувство жизни, вот что такое счастье! Это когда мы переходим из одной противоположности в другую, когда нас бросает, из одного состояния в противоположное. Все искусство здесь заключается в том, чтобы давать процессам течь, не привязываясь ни к одному из состояний. **Чувство жизни и счастье — это качества, которые возникают в результате принятия и переживания противоположных состояний.**

Победа и поражение, правильное решение и ошибка, горе и радость, взлет и падение, день и ночь, зима и лето, мужчина и женщина — вместе эти противоположные состояния создают то, что называется Жизнью и Счастьем,

Что нам мешает переживать во всей полноте состояния жизни и счастья? Подумайте. Страх перемен. Оказавшись в каком-то состоянии, мы привязываемся к нему и изо всех сил сопротивляемся тому, чтобы перейти в противоположное. Каждый нормальный человек

стремится к стабильности, то есть к смерти. Помните древнее изречение: "Один раз инь, один раз ян — есть Путь"?

А недавно один мужчина сказал: "Я очень люблю ходить в баню. Нигде я не видел столько счастливых мужиков, которые не ругаются и всем довольны".

Привязанности

Отмечу, что свойство привязываться к вещам, явлениям, людям, связям, месту жительства и т.п. — это фундаментальное свойство нашего ума. Оно обеспечивает функцию выживания человека и его процветание; оно же приводит к тем несчастьям, которые происходят с ним. Вы никогда не придете к свободе, пока лично не исследуете, как вы привязываетесь и как потом трудно освободиться от чего-то. Кстати:

Какое место в теле отвечает за привязанности?

Где в теле вы ощущаете напряжение или тянущее чувство, когда стремитесь расстаться с чем-то или с кем-то?

Вы можете мысленно пойти в это место и начать переживать эти ощущения, отпуская.

Итак, жизнь и счастье — это то, что получается в результате существования и проживания противоположных состояний, это и есть знаменитый Срединный Путь, Золотой Путь. Что же делаете вы, как нормальный человек?

Вы привязываетесь к тому образу жизни, к тому состоянию, в котором находитесь в данный момент, считая его самым наилучшим для себя, потому что привыкли к нему, и изо всех сил стараетесь не допустить никаких перемен, ничего нового. Ведь новое, как вы считаете, может принести с собой нежелательные хлопоты и непредвиденные опасности. В результате, перемены вынуждены происходить насильственно, доставляя вам, таким образом, множество страданий.

Монада будет перекидываться всегда — это закон, который никому не изменить. Рано или поздно она все равно переворачивается, если не в одной сфере жизни, так в другой, потому что вселенная развивается и живет только за счет перемен, в ней нет ничего постоянного — один раз инь, один раз ян... Поэтому не к чему и привязываться.

Принимайте то, что происходит с вами, с легким сердцем. Легко погружайтесь и легко всплывайте, тогда вы не будете задерживаться в крайних положениях и перемены не будут доставлять вам столько страданий. Ваши страдания происходят только оттого, что вы сопротивляетесь переменам.

Помните дзэнскую притчу из моей второй книги о Мастере Дзэн и ребенке, которого ему принесли? Я повторю ее, мудрые вещи стоит повторять по несколько раз.

В одном селении жил Мастер Дзэн. По соседству с ним жила одна семья, в которой была красивая дочь. Однажды родители узнали, что она беременна. Они очень рассердились и заставили ее сказать, кто отец ребенка. Она указала на Мастера.

Кипя от ярости, они устремились к нему. Когда они выложили ему все факты, он только ответил: "Неужели?"

Когда родился ребенок, его отдали Мастеру. Ни слова не говоря, тот начал ухаживать за мальчиком, кормить и растить. Все необходимое он брал у этих же соседей, которые держали продуктовую лавку.

Через год юная мать, не выдержав разлуки с ребенком, призналась родителям, что отцом мальчика был другой человек. Родители побежали к Мастеру и, умоляя простить их, попросили вернуть ребенка.

"Неужели?" - ответил он и отдал дитя.

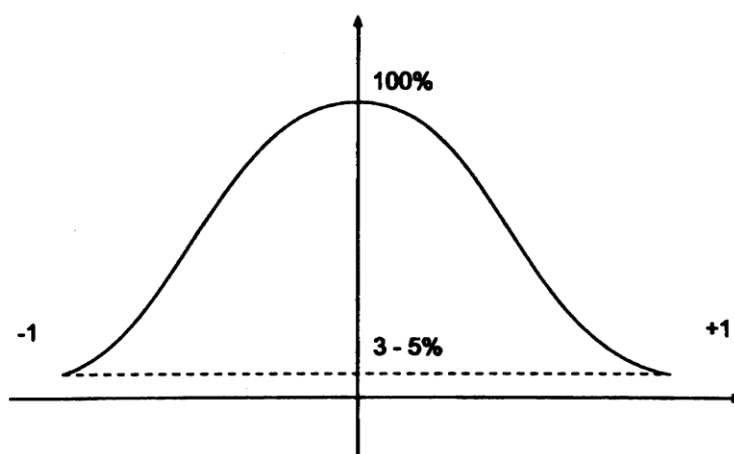
Учитесь давать переменам происходить, не сопротивляясь им и не борясь с ними. Если вы привязываетесь к состоянию горя, когда кто-то от вас ушел, вы застываете в нем и, следовательно, умираете. Если вы привязываетесь к состоянию радости, усиленно цепляясь за него и не позволяя никаким другим эмоциям войти в вашу жизнь, вы застываете в нем и, следовательно, умираете.

Искусству переходить из состояния в состояние можно отлично поучиться у детей, особенно когда им два-три года. Помните, ребенок рыдает, света белого не видя, а когда вы его подносите к окну и говорите нечто вроде: "Ой, ой! Вон киска побежала!" — глаза у него тут же широко раскрываются, а лицо расцветает удивительно светлой улыбкой. Вот оно, искусство не привязываться! К сожалению, с возрастом мы забываем это состояние легкости и непривязанности.

Учитесь давать энергиям свободно протекать сквозь вас.

Закон нормального распределения

Этот закон вывел немецкий математик Гаусс, живший, насколько мне помнится, в начале девятнадцатого века, впрочем, я могу и ошибаться. Закон помогает научиться не привязываться, не оценивать и принимать тот порядок вещей, который существует. На графике он выглядит как колоколообразная кривая.



Смысл графика заключается в том, что **все характеристики живой и неживой материи в этом мире распределяются по этому закону**. Куда бы вы ни посмотрели, с чем бы вы ни столкнулись, вы всюду встречаетесь с законом нормального распределения.

Если вы глубоко-глубоко задумались, например, над вопросом, а как в мире обстоит дело с человеческими носами, то, взглянув на график, вы сразу же это увидите. Вы поймете, что в мире существует три — пять процентов самых длинных носов и три — пять процентов самых коротких, длина остальных носов равномерно распределяется между этими двумя противоположностями, формируя понятие среднего. То же самое касается и ширины ноздрей, высоты переносицы и пр. Естественно, другие члены на теле человека также подчиняются этому закону.

Если вас волнует вопрос о трансвеститах и транссексуалах, то, взглянув на график, вы получите исчерпывающий ответ и на этот вопрос. Они существовали и будут существовать всегда, а их количество в обоих полах также регулируется этим законом.

Возьмем, например, мужчин. Из графика следует, что в мире существуют всего три — пять процентов чистых мужчин, которые уравниваются тремя — пятью процентами мужчин, чувствующих себя внутри полными женщинами. Из графика также следует, что примерно

половина мужчин имеет в себе повышенное содержание женских гормонов. Кстати, именно такую цифру показали проведенные недавно в Англии исследования. Исследуемых было, насколько я помню, около тысячи человек.

Разумеется, те же самые рассуждения вы можете применить и к женскому полу.

Способности человека тоже подчиняются этому закону. В мире существует три — пять процентов талантливых людей и три-пять процентов так называемых бездарей, они друг друга уравнивают. Заметьте, что не было бы бездарей, не было бы и талантов, и наоборот. Все остальные люди располагаются между ними.

Этот закон начинает действовать в группе людей больше двух. Чем больше людей, тем нагляднее этот закон проявляет себя. Если вас волнует вопрос сотрудников, расслабьтесь. В вашей фирме всегда найдутся те, которые проявляют инициативу, и полностью безинициативные люди, умные и дураки, лжецы и правдолюбцы и т.д. И этого никогда не изменить.

Выгоните одного нерадивого, на его место придет другой. Причем, это может выглядеть даже анекдотично. Его место может занять сотрудник, к которому до этого не было никаких претензий. И все это потому, что любая система стремится поддерживать себя в равновесии.

Единое

Как вы помните, в первой своей книге я привел слова, приписываемые Иисусу Христу: **"Когда вы соедините в себе Внешнее и Внутреннее, Левое и Правое, Верх и Низ, вы соединитесь с Богом"**. И это высказывание, чтобы оно было нагляднее, я представил в следующем виде:

$$\begin{array}{lcl} \text{Внешнее} = \text{Внутреннее} & \} & \\ \text{Левое} = \text{Правое} & \} & = \text{Бог} \\ \text{Верх} = \text{Низ} & \} & \end{array}$$

Я поставил всюду знак равенства, а не тождества, потому что тождественно равные части соединить нельзя, они могут только сосуществовать.

Эта формула состоит из двух частей — левой и правой — и из нее следуют четыре важных для нас вывода:

1. Внешнее действительно равно внутреннему, верх действительно равен низу, левое действительно равно правому, потому что в мире все-таки существует некое единое для всех вещей начало, которое лежит за воспринимаемым нашими обычными чувствами миром. И оно явно не двоятся, иначе оно ничем не отличалось бы от нашего двойственного мира.

Оно рождает из себя формы, которые, разрушаясь со временем, опять возвращаются к нему. Физики показали, что из вакуума, из пустоты, из единого поля рождаются элементарные частицы, которые затем соединяются в атомы, а те — в формы. Проходит некоторое время, и эти формы разрушаются, а затем разрушаются и поглощаются полем некогда составлявшие их частицы.

Это единое, организующее все вещи Начало, на разных языках называется по-разному. На нашем языке мы называем его Богом.

Говорят, "Бог — во всем". Давайте проверим это. Если мы посмотрим на лес, он действительно рождает, а затем поглощает в себя то, что родил, — деревья, травы, животных, и т.д. Лес — это и нечто единое и, одновременно, деревья, травы, животные... Если мы посмотрим на землю, с ней происходит то же самое. Если посмотрим на человека и человеческое сообщество, здесь происходит то же самое. Действительно, организующее, рождающее, а затем поглощающее вещи Начало — Закон — присутствует везде.

Обращаю ваше внимание еще раз. Раз существует это Единое Организующее Начало, следовательно, внешнее УЖЕ равно внутреннему, верх УЖЕ равен низу, левое УЖЕ равно правому.

Если смотреть на формы и опираться на дуальное мышление, они, конечно же, не равны. Так дурачат нас наши чувства и линейный ум. Но если посмотреть другим зрением, все становится единым.

2. Следующий вывод, который можно сделать из этой формулы — Прошлое Равно Будущему. Поскольку левая сторона нашей формулы показывает трехмерное пространство, когда оно свернуто в точку; поскольку там всюду стоит знак равенства. Наш мир одновременно и разворачивается в дуальную вселенную и сворачивается в точку, в ничто. Он одновременно и свернут и развернут.

Время и пространство связаны друг с другом напрямую (помните формулу из физики, где расстояние равно скорости, умноженной на время?), поэтому, когда пространство сворачивается в точку, время тоже исчезает. Когда пространство разворачивается, тогда и время появляется.

Поскольку процессы свертки и развертки сосуществуют, то время и пространство и существуют и не существуют в один и тот же момент в одном и том же месте.

"Почему же мы этого не видим? Почему мы видим только мир материальных форм, только развернутую дуальную вселенную?" — спросите вы. Вы привыкли думать и видеть мир совершенно определенным образом. Такое восприятие мира и способ мышления называются дуальными, то есть разделяющими один общий процесс на противоположности. Это происходит с помощью вашего ума и чувств. Обратите внимание, что у вас два глаза, два уха и т.д. Так в нашем теле изначально записано разделение на противоположности, мы проделываем это подсознательно и автоматически.

Кроме того, наши чувства и ум устроены таким образом, чтобы выделять формы из окружающего нас пространства. А потом мы называем эти формы и привязываемся к ним. Это помогает нам сориентироваться и выжить, но это же помещает нас в самую великую и хитроумную ловушку в мире. Так мы становимся заложниками своего ума и чувств и сами лишаем себя возможности увидеть Единое.

Из вышесказанного можно сделать еще один вывод относительно времени: **В каждой точке нашего с вами трехмерного пространства одновременно существуют и прошлое, и будущее.**

У вас, наверное, ум уже заходит за разум? Это бывает, когда сталкиваешься с вещами, над которыми не было случая задуматься.

Самым наглядным доказательством того, что Прошлое Равно Будущему и что вы можете столкнуться с этим в любой точке пространства (иначе говоря, где бы вы ни были, куда бы ни пошли, вы с этим явлением вполне можете столкнуться) служат происходящие с каждым из нас случаи "дежавю" (франц. "уже виденное"). С вами наверняка происходило такое, когда вы куда-то приходили и у вас появлялось чувство, что вы тут уже были. Часто, глядя на какой-то предмет, вы ощущаете, что уже видели это; слыша что-то, вы ощущаете, что это уже слышали; читая что-то, вы понимаете, что уже читали это.

Раз Прошлое Равно Будущему, следовательно, **каждый человек живет одновременно и в прошлом, и в будущем.** Отсюда становятся вполне понятными все случаи ясновидения и пророчеств.

Еще один вывод, который можно сделать из этого равенства, заключается в том, что **Причина Равна Следствию**, то есть курица и яйцо появились одновременно.

3. Третий вывод говорит о том, что **в каждой точке пространства и в каждой точке времени пространство и время одновременно и существуют, и не существуют.** Все в одном, одно во всем. Свернутые пространство и время — пустота — и развернутые пространство и время — форма — существуют одновременно. Сворачивание и разворачивание — это одномоментный процесс.

Мир разворачивается в многообразие пространств и форм и одновременно сворачивается, чтобы возвратиться к Началу, к Пустоте. В каждой точке пространства одновременно существует бесконечное множество пространств и форм, бесконечное множество мгновений прошлого и будущего. И, одновременно, всего этого нет.

Вы одновременно существуете в бесконечном множестве пространств и в бесконечном множестве времен. Вы одновременно существуете и в самом начале, и в самом конце. Вы также, как и все в этой вселенной, разворачиваетесь и сворачиваетесь в каждый момент времени.

4. Четвертый вывод можно сделать о Боге. Бог внутри и вне себя не имеет противоположностей. Он есть и свертка и развертка, и начало и конец, и пустота и формы. Ну а, представляясь перед нашими светлыми очами в виде форм и явлений, он не проводит никаких различий между ними, то есть, **все вещи и явления РАВНЫ между собой.**

Он не различает, не ставит оценок, не делит на чуждое и родное, не приписывает значимость и не определяет правильность вещей и явлений. Он есть и ничто, и все, и пустота, и

все эти вещи и явления одновременно. Все оценки и различия — лишь видимость. Вся эта видимость создается вашими умом и чувствами.

Совершенно естественно, что, следуя дуальному видению мира, люди говорят, что Бог — это свет и добро, а Дьявол — тьма и зло. Бог и Дьявол в умах людей борются друг с другом: один — за то, чтобы восторжествовали добро и справедливость, а другой — чтобы победило зло. Повторяю, это называется дуальным мышлением — когда вы противопоставляете вещи и явления друг другу, даете им оценки, боретесь с чуждым, видите значимость одних вещей и незначительность, ничтожность других и отличаете правильные явления и поступки от неправильных.

А вот еще одна ловушка — уже для тех, кто так развил свой ум, что научился видеть условность своих оценок, хорошо понимая, что добро содержит в себе зло, и наоборот. Дуальное мышление здесь скрывается в завуалированном виде. Вы смотрите на этот мир и видите его двойственность, однако внутри вы автоматически предполагаете, что есть такое место, где нет этой двойственности.

"Это такое место, где все едино, — говорите вы себе, — где все — гармония, мир, любовь". Здесь возникает подспудное, основанное на подсознательных ассоциативных цепочках желание назвать все это Богом, совершенным Целым. Так вы невольно **противопоставляете** друг другу единое — ничто — и мир форм и вещей — все. Это тоже дуальное мышление, как вы можете сейчас видеть, но более утонченное.

Ни внутри себя, ни снаружи Бог не имеет противоположностей. Для него вообще нет понятий "внутри" и "снаружи". Он одновременно и мир вещей и форм — мир добра и зла — и то начало, из которого все это происходит.

Тут возникает естественный вопрос: "Что все это дает нам? Ну, равны, ну, не равны, какая разница-то?". Разница большая.

Поняв и усвоив это, вы перестаете делить вещи, взгляды, поступки на свои и чужие, на значимые и незначительные, на правые и неправые. Вы начинаете принимать мир в его единстве и борьбе, в единстве и изменениях, в единстве и многообразии, без всяких оценок. Вы видите и принимаете себя целиком и полностью, не осуждая, не критикуя и не возвышая над другими. Вы начинаете видеть непередаваемое совершенство себя и этого мира.

Вы хотите иметь мир и покой в душе? Это и есть мир и покой. Вы начинаете жить в гармонии с вселенной, не противопоставляя себя ей, но сознавая в ней свое место.

Вы, наконец, хотите обрести силу? Это и есть сила. Не та сила, которая позволяет вам получить власть над людьми, а истинная сила знания процессов, которые имеют место в этом мире, и добровольное подчинение себя этим процессам.

Вы стремитесь к свободе? Это и есть свобода. Это не та свобода вседозволенности, к которой стремятся, чтобы сбежать от чувства собственного бессилия, а свобода, которая приходит от знания законов и принятия себя в этом мире, принятия своих ограничений.

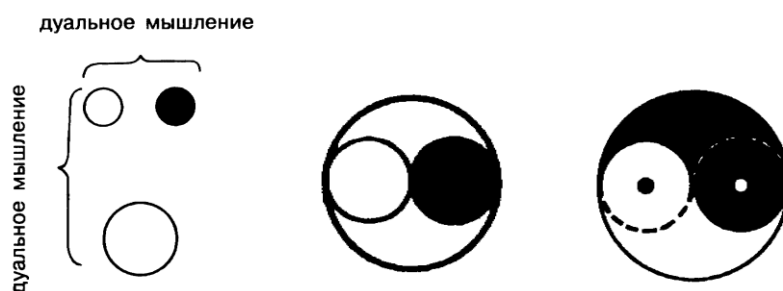
Когда я раздумываю над этими вещами, над дуальным строением нашего трехмерного мира и над тем, как он разворачивается и сворачивается, как он проявляет себя в многообразии и единстве, мне всегда приходит на ум одна занимательная история-коан:

Однажды один великий тибетский йог и его ученик были застигнуты сильной снежной бурей высоко в горах. Она была настолько сильной, что продолжать путь стало чрезвычайно трудно. В какой-то момент ученик оглянулся, чтобы поговорить с Учителем, но не увидел его рядом. Он поискал его вокруг — безрезультатно. Наконец, он обнаружил его — тот сидел в роге яка, прислонившись к стенке и прислушиваясь к завываниям бури, задумчиво провожая взглядом падающие к его ногам снежинки. Причем, рог не был увеличен, чтобы поместиться в нем, и сам Учитель тоже не уменьшал себя, чтобы войти в него.

Единое в образах

Давайте рассмотрим все вышесказанное в образах, чтобы нагляднее представить себе, о чем идет речь.

Эти два раскрашенные в белый и черный цвета круга представляют собой дуальную вселенную. Все вещи и явления в ней имеют двойственную природу. Напоминаю вам, что это наш ум и чувства — два глаза, два уха, две ноздри, два полушария и т.д. — порождают эту двойственность. Дуальная вселенная — это мир форм, мир эго, которое, как и любая форма, отделено от целого.



Пустота, которая рождает формы и явления. Если рассматривать дуальную вселенную и пустоту отдельно друг от друга, это тоже будет дуальное мышление, потому что мы **отделяем** одно от другого.

Статическая модель Единого Целого, показывающая единство мира форм и пустоты. Добро — это зло, а зло — добро. Пустота — это форма, а форма — пустота.

Динамическая модель Единого Целого, где в дуальном мире добро переходит в зло, а зло — в добро и где пустота переходит в форму, а форма — в пустоту. Эти переходы возможны потому, что каждая из противоположностей содержит в себе элемент другой противоположности. И статическая, и динамическая модели ничем не противоречат друг другу и не противостоят. Это только в нашем уме мы разделяем движение и покой и считаем, что они в корне отличаются друг от друга.

Внешнее равно внутреннему

Поскольку человек — существо прагматическое и поскольку мы с вами все-таки живем в дуальном мире и привыкли "разделять и властвовать", тогда вполне логичным будет рассмотреть вышеприведенную формулу по частям, чтобы извлечь из нее максимальную для себя выгоду. Первый вывод, следующий из главного закона, гласит:

Внешнее всегда и до мелочей отражает то, что находится у вас внутри.

А иначе просто и быть не может, ведь мы смотрим на мир своими глазами, слышим его своими ушами, ощущаем его своей кожей, анализируем его своим умом. Вы все и всегда пропускаете через себя.

Когда вы смотрите на внешний мир, на самом деле вы смотрите на то, что находится внутри вас. Когда вы смотрите на то, что происходит снаружи, на самом деле вы имеете дело с процессами, которые имеют место у вас внутри. Когда мы говорим о строении дуальной вселенной, на самом деле мы говорим о дуальном строении нашей внутренней вселенной. Наконец, обсуждая законы, по которым работает эта вселенная, мы пытаемся понять законы, по которым работает наша внутренняя вселенная.

У каждого человека внутри существует множество мыслеформ-шаблонов, касающихся того, как устроен этот мир. Если что-то не укладывается в рамки ваших убеждений, вы это просто выкидываете, выбрасываете автоматически, даже не замечая, когда и как это происходит. Вы никогда не сможете увидеть снаружи того, чего нет у вас внутри. Поэтому у вас перед глазами всегда стоит одна и та же до боли знакомая и родная картинка привычно устроенного мира.

А как может быть устроен другой мир, непривычный?

Второй вывод: **Только вы и никто другой ответственны за все то, что с вами произошло и происходит.** Я понимаю, что это заключение может сильно раздражать многих, но ничего не поделаешь, таково строение нашего мира.

Почему вам выгодно перекладывать ответственность за то, что с вами происходит, на других людей?

Третий вывод: **Переместив внимание с внешнего на то, что происходит внутри, вы получаете ключ к своей жизни.** Вы начинаете знакомиться с тем, что такое Ум.

Почему вы не можете посмотреть в свой ум?

Чем то, что происходит в вашем уме, отличается от того, что происходит снаружи?

Четвертый вывод: Поскольку внешнее равно внутреннему, **внешние знаки, ситуации, события позволяют прочесть то, что происходит у вас внутри, то есть какие мыслеформы, страхи или блоки отражаются в данный момент во вне.** Научившись читать эту информацию, мы получаем ключ к своей жизни.

Почему вам бывает лень пошевелить пальцем, чтобы изменить положение вещей в нужную для вас сторону?

Пятый вывод: Раз внешнее равно внутреннему, следовательно, **любая ситуация, любой человек, любой предмет во вне есть продолжение вас.** Тогда, чтобы вы ни делали во вне, все это всегда будет отражаться на вас. Бить, колотить, подавлять, всеми силами избавляться, сгибать в бараний рог лучше не надо — отразится. Поймите, примите это как часть себя и отпустите.

Почему же вам хочется именно силой решать свои проблемы?

Шестой вывод: Раз внешнее равно внутреннему, тогда **все вещи связаны друг с другом и вы связаны с каждой вещью, с каждым человеком, с каждой точкой этого мира.** То есть вы, ваши внутренние мысли и состояния влияют на все происходящие в этом мире процессы. Ободряет, не правда ли?

Что мешает вам взять на себя такую ответственность?

Седьмой вывод: **Люди связаны друг с другом и могут влиять друг на друга, даже когда находятся на расстоянии.** Потому что наши умы соприкасаются, образуя единый Ум. Гипноз — только частный случай этого закона.

Что мешает вам почувствовать эту связь?

Восьмой вывод: Раз внешнее равно внутреннему, тогда **познающий и познаваемое едины.** "Ну и что тут такого?" — спросите вы. "А тут такое начинается..." — отвечу я вам. В любой момент времени в любой точке пространства вы можете получить сведения о любом интересующем вас предмете. То есть знания не во вне, а внутри вас. Когда поймете это, можете смело выкинуть все книги.

Что мешает вам получать эти знания?

Девятый вывод: Поскольку внешнее равно внутреннему, **подобное притягивает подобное.**

Десятый вывод: Раз внешнее равно внутреннему, следовательно, **каждой мыслеформе внутри соответствует материальная форма снаружи,** то есть наши мыслеформы, страхи и блоки можно увидеть и даже потрогать.

Мысль

Раз внешнее равно внутреннему, прежде всего необходимо исследовать и понять то, что находится у нас внутри, что наша внутренняя вселенная из себя представляет и как она работает. Когда мы это поймем, мы получим контроль над внешним.

Что находится у нас внутри? Наш ум и наши чувства, которые объединяются в одно целое под названием Ум. Давайте назовем любое движение внутри Ума мыслью и исследуем некоторые ее свойства.

1. Хоть сам человек и есть мысль, тем не менее можно утверждать, что между нами и миром стоит наш Ум, наши мысли. Чтобы убедиться в этом, проследите, как вы воспринимаете внешний мир. Конечно, через чувства и убеждения-шаблоны, которые хранятся в уме. Вы можете видеть только то, что хранится в вашем Уме. Поэтому ни о какой свободе здесь и речи нет. Чтобы увидеть реальность, надо выйти за пределы Ума.

2. Каждая мысль обладает сознанием. В этом очень легко убедиться. Допустим, у вас появилась мысль, что вас предали, бросили, обогнали, обманули и т.п. Каждый человек проходил через подобный опыт, и вы тоже, вспомните его. Когда такая мысль появлялась у вас, вы начинали переживать соответствующие чувства и эмоции, у вас появлялось множество дополнительных мыслей, и вы начинали **видеть** воочию предательство, брошенность, ложь, обман.

Вы, впустивший в себя эту мысль, ставший на тот момент ею и переживающий ее, начинали **получать подтверждение** данному факту. Сознание требует присутствия двух, потому что это со-знание. Ваша мысль начинала доставлять вам знания. Следовательно, мысль обладает сознанием. Раз мысль обладает сознанием, следовательно, она — живое существо.

3. Мысль имеет способность отражаться во вне. Мысль имеет способность материализовываться во вне. То же самое касается и внутренних состояний человека. На мой взгляд, внутренние состояния — это очень сильно эволюционировавшие или качественно изменившиеся мысли.

Вас посещает какая-то мысль или состояние, и вы видите это во вне; у вас внутри есть какие-то мысли и состояния, и вы также видите это во вне — внешнее отражает внутреннее.

Одна женщина работала с эмоциями и чувствами относительно умершего деда. Садясь в общественный транспорт, она увидела своего деда в пожилом человеке.

Другая женщина работала с неприятием мужчин. В транспорте она видела только мужчин и удивлялась про себя: "Куда это подевались все женщины?".

Я тоже, когда еду в общественном транспорте, вижу то молодые, красивые лица, то старые, пожилые, то безобразные, то резко очерченные, контрастные. Зимой я могу увидеть лето, летом может пахнуть снегом и т.п. Каждый раз я замечая; что соответствующее состояние находится у меня внутри.

Это мы поговорили об отражении мыслей во вне. Что же касается материализации, тут совсем просто. Все, что создано и построено вокруг, — продукт мысли. Это очевидно, но есть еще одно интересное свойство мысли.

Вы подумали о чем-то, вам тут же приносят и дарят книгу на данную тему. Вы вспомнили о ком-то, и он/она вам звонит. Вы решили что-то про себя, и тут же следует результат.

Например, когда мы участвовали в обмене и он застопорился, мы сели с женой и начали размышлять, почему он не идет. Мы долго говорили, и, наконец, я понял, что у меня очень сильные негативные эмоции относительно тещи. И я сказал: "Слушай, в принципе, она прекрасный человек (объективно, это действительно так), и я готов жить вместе с ней в этой квартире всю жизнь". Конечно, я сказал это совершенно искренне. Через несколько минут раздался телефонный звонок, и нам предложили срочно, на следующий же день, начать оформлять документы по обмену. Предложенный вариант был, что называется, сказочный.

Такова способность мысли материализоваться во вне. На этом строится весь Метод Обретения Внутренней Силы, которому я посвятил всю первую книгу. Давайте повторим его здесь.

Метод Обретения Внутренней Силы

I. Выберите то, что вы хотите изменить в себе или в своей жизни.

II. Составьте свое ограничение на данную тему. Ограничивающие убеждения — это мысли, которые ограничивают ваши действия, лишают вас возможности и силы действовать. Это также мысли, которые ограничивают ваше видение и понимание.

III. Составьте на это ограничение новую мысль. Новые мысли расширяют границы вашего видения мира, определяют для вас новый миропорядок, иначе говоря, положение вещей. Они также помогают взглянуть на предмет с новой стороны.

IV. Определите свой рубеж роста. Рубежи роста — это те шаги, который вы сделаете на пути к достижению поставленной цели. По сути дела, это ваши действия на каждом отдельном этапе. Чтобы определить их, вам всякий раз придется идти внутрь себя. Ваше внутреннее чувство всегда подскажет вам, как далеко вперед вы можете продвинуться в каждый момент времени.

V. Создайте утверждение. Утверждение — это мысль, которая включает в себя конкретные действия, которые вы будете совершать каждый раз на пути к очередному рубежу роста.

VI. Создайте для себя образ. Образ может включать в себя и конечную цель, и подцели, которые определяются рубежами роста.

VII. Наполните свое утверждение и образ притягательной силой. Это те эмоции и чувства, которые вы будете испытывать, достигнув цели. Их необходимо переживать внутри, когда вы представляете себе образ и проговариваете про себя утверждение. Эмоции и чувства — это очень мощная двигательная энергия.

Данный алгоритм можно разделить на две части. Первая часть включает в себя пункты I — III, а вторая — IV — VII. Первая часть — статическая, а вторая — динамическая. Первая часть меняет картину мира, а вторая помогает достичь цели в этом новом мире. Стоит вам несколько раз проделать пункты IV — VII (иногда хватает и одного раза), как вы почувствуете силу, чтобы

начать действовать в выбранном направлении. Сила мысли сама будет толкать вас вперед, вам здесь надо только изредка лениво шевелить плавниками, чтобы корректировать направление.

Иногда достаточно первых трех пунктов алгоритма, чтобы результат реализовался во вне (это может случиться сразу или через некоторое время). Вы, наверное, неоднократно убеждались в этом, особенно когда работали с ограничениями и новыми мыслями. Иногда надо пройти последовательно все семь пунктов, трудясь как пчелка, и преодолевая препятствия-рубежи роста.

Мысль — психическая энергия — имеет фантастическую силу. Лучше сесть и сосредоточенно подумать несколько минут, чем бездумно прилагать усилия в течение месяца. В первом случае эффект проявляется быстрее, и он гораздо нагляднее.

Я не буду приводить примеры работы с алгоритмом, их можно найти в первой книге. А мы сейчас снова возвратимся к свойствам мысли и рассмотрим еще одно любопытное свойство нашего мира — грань перехода от мысли к живой материи.

4. На тонком плане — мысль, страх и блок, на материальном плане — вирусы, микробы и бактерии. Мысли, как и вирусы, бактерии и микробы, способны заражать.

Один мужчина, стоило ему хоть раз провести ночь с новой женщиной, сразу заболевал какой-нибудь венерической болезнью. И так все время. Он стал завсегдатаем соответствующего кабинета в поликлинике, где его уже принимали как родного. Разумеется, каждый раз он пенял на очередную подругу — наш привычный способ реакции на ситуацию, когда мы помещаем причину во вне, — и заставлял ее сдавать соответствующие анализы, но никогда ни у кого из женщин не было обнаружено никаких заболеваний — все его любовницы были чисты, как ангелы. Ни он, ни врачи не могли понять, в чем дело.

Наконец, все это мужчине надоело, и он решил разобраться с проблемой до конца. Когда он стал размышлять и пристально рассматривать ее, он вдруг вспомнил, что его мать, когда он вступил в возраст полового созревания, упорно вдавливала ему мысль, что половые отношения — это грязь и зараза. Когда он понял и увидел это ясно, как на ладони, все его болезни на почве секса вдруг куда-то подавались.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что любая болезнь, будучи производной от страхов, ограничивающих убеждений или негативных состояний, имеет своих материальных возбудителей. Я еще раз убедился в этом, когда недавно прочитал, что ученые за рубежом открыли микроб-возбудитель инфаркта. Передается он через половой акт. Интересно, какая же болезнь не передается через половой акт?

Еще один пример, как от мыслей могут возникать соответствующие болезни.

Пять лет назад я работал с женщиной, которая полагала, что больна СПИДом. Великодушный и жертвенный человек, она пошла на близость с мужчиной-наркоманом, зараженным вирусом иммунодефицита, чтобы хоть как-то облегчить его отчаяние. Через некоторое время у нее был контакт с еще одним мужчиной, также страдавшим этой болезнью. Она не проходила проверку на СПИД, но симптомы у нее были налицо, и поэтому она почти не сомневалась в том, что больна.

Обратилась она ко мне примерно через год после ее первого контакта, а до этого пыталась справиться с болезнью сама с помощью силы мысли и прочих одной ей ведомых процедур. Надо сказать, что кое-каких результатов она добилась, но до конца справиться с симптомами не смогла. Когда я несколько раз поработал с ней по методу Единорог (метод высвобождения травм, фобий, страхов, навязчивых состояний и мыслей), все симптомы у нее исчезли.

Но самое интересное началось потом, когда в меня начала закрадываться мысль, что я тоже заболел этой болезнью. В какой-то момент я увидел это очень ясно. Эта мысль мгновенно заполнила все мое тело, которое также начало выдавать соответствующие симптомы.

И вот мои дальнейшие действия. Я лег на подушку, успокоился, расслабился и дал возможность этой мысли подняться и ясно встать перед глазами. Я ее четко видел, думал, чувствовал и переживал эмоции, которые она во мне вызывает, а также страх, что я болен, как утверждают, неизлечимой болезнью. Когда мое состояние достигло высшей точки, я изо всех сил ударил себя по лбу (поэтому я и лег на подушку), позволяя уйти тому, что во мне было, отпуская.

Где-то с полминуты я приходил в себя после удара, а потом опять пошел внутрь себя, чтобы проверить, осталось ли там что-нибудь от этой мысли, страха и соответствующих эмоций. Что-то все еще присутствовало. Я позволил подняться этому состоянию, дал ему достичь максимума, а затем опять с силой ударил себя по лбу, отпуская оставшееся. Большие подобные мысли ко мне никогда не приходили, а страх исчез.

Люди болеют, потому что в них присутствуют соответствующие негативные мысли и страхи. Негативные мысли генерируют соответствующие вирусы и микробы, а страхи проделывают дыры в нашей защите. В этих местах мы становимся уязвимыми для соответствующих инфекций. Шестая и седьмая чакры отвечают за наши мысли и страхи. Именно поэтому я бил себя по лбу. Также полезно легко постукивать себя в области солнечного сплетения, где записаны основные наши страхи, помогая им высвободиться.

Негативные мысли, страхи и блоки — это то же самое на тонком плане, что и вирусы, бактерии и микробы на физическом. Можно с большой долей вероятности предположить, что определенным мыслеформам, страхам и блокам соответствуют свои виды микроорганизмов-возбудителей болезней. Поэтому, когда в результате работы с собой у вас выделяется блок, всегда есть риск заболеть соответствующей болезнью. В начале так и будет происходить, пока вы не научитесь определять болезнь в зародыше и принимать меры, чтобы не дать ей развиваться. Я ясно понял это, когда буквально у меня на глазах распустился огромный гнойник, после того как я отпустил один из блоков. В блоке содержалось много гнева.

Болезнь можно подхватить совершенно случайно, точно также существует возможность подхватить от других людей мысли и состояния, например, упаднические или негативные, которые потом могут привести к соответствующим болезням или создать соответствующие ситуации — мысль-то имеет способность материализовываться! За всем этим надо внимательно следить, впуская в себя только то, что считаете нужным и полезным для себя. Освобождайте ум перед беседой и после.

5. Любая мысль всегда обретает материальную форму. Одни мысли обретают ее мгновенно, другие — через годы, а третьи — через десятилетия или столетия. Но все равно обретают.

Одна женщина, будучи еще ребенком, любила мечтать о том, как найдет зимой в снегу с грязью настоящее сокровище — золотое колечко, серьги с камнями, браслет, кольцо. Она ходила и все высматривала их. Прошло тридцать лет, и она действительно нашла в грязи (в переносном смысле этого слова) все, о чем мечтала.

Вы можете расслабиться. Все ваши мысли рано или поздно обязательно воплотятся в жизни. Учитесь ждать, потому что у каждой мыслеформы — свой срок реализации.

Тактика "От противного"

Эта тактика всегда дает самые блестящие результаты при решении любых задач, надо лишь взять на себя труд сесть и подумать.

Если вы планируете начать какое-то дело, организовать какое-то предприятие, решить стоящую перед вами проблему, распишите самые невероятные условия, самые большие трудности, все мыслимые препятствия, которые могут помешать вам осуществить задуманное. Теперь, помня о заложенных вами условиях, начинайте разрабатывать план достижения поставленной цели, не забывая также о работе с мыслью.

Как говорят на Востоке: "Если вы хотите добраться до самой вершины горы, то хоть до половины ее, но доберетесь". Закладывая максимальные трудности при достижении поставленной цели, вы открываете в себе источник энергии. Вы начинаете нагнетать в себе энергию, необходимую для достижения желаемого. Нужно вам количество и качество энергии. Все это автоматически происходит в подсознании, так уж мы устроены внутри.

Если вы встретите на своем пути все заложенные вами препятствия, у вас все равно есть план достижения цели — даже при таких неблагоприятных условиях. Если какое-то из заложенных вами препятствий не проявится, что, согласитесь, очень часто случается, вы получаете в свое распоряжение силу этого препятствия и быстрее двигаетесь вперед. Все очень просто.

Приступая к реализации любого плана, закладывайте наихудшие условия. Это помогает мобилизовать внутри наибольшее количество сил для достижения успеха.

Препятствия

Возникновение

Давайте сделаем следующее упражнение для исследования состояний ума. Для этого вам потребуются стена, еще один человек и вы сами.

1. Встаньте примерно в трех метрах от стены, боком к ней, и вытяните перед собой руку параллельно стене. Держите ее крепко, она станет препятствием.

2. Другой человек стоит в трех-четыре метрах от вас. Его задачей будет пройти сквозь вашу руку-препятствие к стене. Он **знает**, что ваша рука — очень сильное препятствие на его пути, и **видит** это препятствие перед собой, сосредотачивая на нем свое внимание. Пускай он начинает движение (подлезать под препятствие или огибать его нельзя), а вы следите за мимикой, жестами и походкой человека, а также за своими ощущениями. Проследите, чтобы ваша рука находилась на уровне его груди, иначе может быть травмировано горло. Затем вы оба занимаете прежнее положение, но теперь ваш друг сосредотачивает свое внимание не на руке, а на конечной цели, на стене. Ему надо пройти к ней **любой ценой**, он видит перед собой только ее. Пускай начинает движение, а вы наблюдайте за ним и за собой.

3. Поменяйтесь ролями и сделайте то же самое.

4. Обменяйтесь впечатлениями и ощущениями, которые возникали у вас в ходе выполнения упражнения.

5. Если необходимо, повторите упражнение, чтобы лучше зафиксировать чувства и мысли, которые возникают у обоих из вас в ходе его выполнения.

Мой большой совет вам: не поленитесь проиграть это упражнение физически, потому что мысленно вы не сможете познакомиться с состояниями, которые возникают в ходе его выполнения. Если вы, не выполнив его физически, скажете себе: "А я понял/а, в чем тут дело!", то будете иметь дело только со своими мыслями, но не с состояниями, а именно они здесь важны.

Я видел, как маленькие, худенькие девочки, следуя к поставленной цели, отбрасывали руку сильного мужчины, как перышко. Они просто не замечали ее, потому что их ум был сконцентрирован на другой цели. Это может означать только одно: распознает и обозначает препятствия только ваш ум, потому что они — построение вашего ума; как таковых их во вне не существует.

Первый закон

Иногда, двигаясь вперед по жизни и решая какие-то стоящие перед вами задачи, вы вдруг начинаете ощущать, что уперлись в какую-то стену. Так обычно проявляют себя препятствия. Вам кажется, что эта стена во вне. На самом деле она внутри, и это легче всего увидеть, если вы

посмотрите внутрь себя и почувствуете, где в вашем теле возникают напряжение или другие ощущения. Это и есть блок, который породил препятствие. Дальше остается лишь пойти в него и начать переживать, как это мы уже обсуждали.

Если вы, увидев перед собой нечто, называете это препятствием, оно тут же превращается в препятствие. Если вы, сталкиваясь с какой-то ситуацией, называете ее проблемой, она тут же превращается в проблему. Если вы в своем уме добавляете к ним прилагательное "трудный" — трудное препятствие, трудная проблема, — они тут же становятся трудными, а вы, стремясь к заданной цели и преодолевая их, получаете головную боль.

Встречали ли вы когда-нибудь по-настоящему сильного и свободного человека — не важно, мужчина это или женщина, — который остался бы в памяти людей, но добился всего, не прикладывая никакого труда? Я знаю только один такой пример — Илью Муромца, который пролежал на печи тридцать лет. И то, по-моему, для этого тоже нужно иметь очень сильный характер.

Если, шагая по жизни, вы встретились с чем-то, что задержало ваше внимание, потребовало от вас некоторых дополнительных затрат времени и сил — ведь именно по этим признакам мы узнаем, что перед нами проблема или препятствие, — то:

во-первых, не называйте это ни проблемой, ни препятствием и не оценивайте их как трудные, непреодолимые и т.п.;

во-вторых, вы можете всегда превратить их в свою силу, если поймете следующее:

Любое препятствие, которое встало на вашем пути, полностью готово отдать вам свою силу. Преодолевая препятствие, вы получаете его силу.

Например, у вас есть велосипед, но вы не можете ездить на нем. Однако, научившись кататься, вы сможете преодолевать на нем любые расстояния. Он передал вам свою силу.

Если вы будете регулярно бегать, земля и преодоленные вами расстояния передадут вам свою силу. Если будете заниматься поднятием тяжестей, сила гравитации поделится с вами своей силой. Если будете овладевать интересующими вас знаниями, они дадут вам ту силу, которая вам нужна на данный момент: уверенность, работу, деньги, власть и т.п. Лишь бы вы приняли решение взять силу, которая спрятана в препятствии, а не бороться с ней.

А теперь посмотрите, как препятствия зашифрованы в нашем языке. Однажды, достаточно давно, я наблюдал разговор между моей женой и одним мужчиной. В беседе она часто употребляла частицу "но". В какой-то момент ее собеседнику это, видимо, надоело, и он попросил ее сказать то же самое, только без частицы "но". Она начала запинаться чуть ли не на каждом предложении. Попробуйте и вы, очень любопытное упражнение.

Попробуйте сравнить два предложения: "Я хочу пойти в кино, и мне надо встретиться с человеком" и "Я хочу пойти в кино, но мне надо встретиться с человеком". Как видите, в первом случае противопоставления нет, а во втором есть.

Второй закон

Еще один закон, связанный с препятствиями, гласит: **Препятствия и помехи помогают достичь цели.** Они помогают сами по себе, поэтому не надо вступать с ними в соревнование и бороться, стараясь преодолеть.

Предположим, вы подошли к горе, которая препятствует вашему дальнейшему движению, и ни обойти ее, ни объехать. Что вы делаете дальше? Вы ставите ногу на ее подножие, шаг за шагом начинаете подниматься на нее. Гора-препятствие подставляет **вам** себя, и вы, благодаря этому, преодолеваете **ее**. Препятствие само помогает вам преодолеть себя.

Поскольку в мире действует закон: "Как Наверху, Так и Внизу", этот же самый принцип должен быть справедливым и для других сфер жизни.

Если у вас появилась боль и вы сбегаете от нее, пытаетесь тем или иным образом подавить ее, что является совершенно естественной реакцией, она либо останется, либо, скорее всего, усилится. Потому что вы боретесь с ней. Чтобы избавиться от боли, надо вступить в нее, позволить ей быть, начать смотреть на нее и переживать, как это было описано в Алгоритме переживания боли в моей третьей книге. Тогда сама боль поможет вам достигнуть желанной цели под названием "здоровье".

Рассмотрим такое нелюбимое многими явление, как присутствие живота. Одной из физических причин его появления является прогиб позвоночника в пояснице (впрочем, это может быть и единственной причиной его появления). Почему люди не любят живот? Он мешает им действовать, лишает их гибкости.

Если вы сядете на пол и начнете делать наклоны вперед, он, конечно же, будет мешать вам. С другой стороны, при наклонах вперед он же будет служить тем рычагом, который оказывает дополнительное давление на позвоночник, помогая лучше растягивать его. Таким образом, сам же живот начнет исправлять создавшееся положение, если вы этого захотите.

В любом препятствии зашифрован выход. Но его можно увидеть, только не противопоставляя себя, принимая препятствие. В конце концов, вы сами его и породили, препятствие — ваши плоть и кровь.

Третий закон

Если в какой-то момент перед вами возникло препятствие, оно отражает ваш внутренний блок, который пришел в движение и отразился во вне. Расслабьтесь и примите его, тем более что другого выхода у вас нет. Самый подходящий момент начать работать с ним.

Это можно делать двумя способами. В первом случае вы просто начинаете преодолевать препятствие на физическом уровне, делая для этого все, что потребуется. Во втором случае вы можете проработать препятствие на внутреннем уровне, ища и находя ощущения, которые оно вызывает в теле. Вы же знаете, что все препятствия-блоки записаны в теле человека, в его мышцах, связках, членах, органах.

Например, когда у меня начали разблокироваться руки и ноги, сразу же появилось множество дел, которые необходимо было срочно переделать. Пришлось делать, а куда денешься от самого себя?

Этими ощущениями могут быть чувство дискомфорта в конкретной точке тела, чувство слабости или напряжения, боль и т.п. Далее вы позволяете этим ощущениям быть и переживаете их, отпуская. Вместе с блоком растворится и препятствие, как по мановению волшебной палочки.

Четвертый закон

Вы наверняка попадали в своей жизни в следующие ситуации. Например, вы слегка поранились. Вы идете дальше, и вам по дороге попадет врач, но вы по какой-то причине стесняетесь попросить у него помощи. Проходит небольшой отрезок времени, и ваша рана начинает все больше беспокоить вас. Вы решаете все-таки заглянуть к врачу, но его нет на месте. Его нет на месте и в следующие несколько часов. Только на следующий день вы можете случайно его встретить, причем, когда уже потеряли всякую надежду.

Другой пример. Накануне вы, раздумывая о своих делах, решаете, что вам надо поговорить с определенным человеком. Замечу, что дело не очень срочное. На следующий день вы "случайно" встречаете этого человека, но не заговариваете с ним, решив, что сделаете это как-нибудь в другой раз. Этого другого раза приходится ждать очень долго.

Таких примеров можно привести сотни, и каждый человек встречался в жизни с подобными ситуациями. Они имеют место в любой сфере жизни. **Когда вы пользуетесь предоставленным шансом, эффективность решения проблем резко возрастает.**

Этот закон вытекает из одного из законов Ньютона, где сила обратно пропорциональна квадрату времени. Чем меньше времени вы вкладываете, тем больше выход силы. Если вы пользуетесь моментом, сила, поступающая в ваше распоряжение, становится практически бесконечной. Поэтому ваши действия становятся максимально эффективными. "Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня".

Пятый закон

Если перед вами возникает препятствие, следовательно, у вас появляются и силы преодолеть его. Препятствие без силы не возникает, они неразделимы. Поэтому волноваться тут нечего.

Это очень легко доказывается, если вы вспомните, что Внешнее Равно Внутреннему. Отсюда следует, что данное препятствие породили вы сами. Раз данное препятствие — это ваш блок, раз каждый блок содержит в себе энергию, следовательно, энергия этого препятствия поступает в ваше распоряжение, когда вы делаете шаг ему навстречу.

Шестой закон

У вас на пути возникло препятствие. Как узнать, надо ли его преодолевать или нет? Ведь преодолеешь, а потом расхлебывай до конца дней своих.

Расслабьтесь и **принимайте то, что происходит**. Если вам надо преодолеть его, у вас откуда-то появятся силы, чтобы решить эту проблему. Если нет, силы ваши растворятся без следа, и вы не сможете даже пальцем пошевелить.

Если вы преодолели препятствие, а последствия не вызывают у вас особого энтузиазма, даже наоборот — это всего лишь ваши оценки и заключения логического ума. А этот ум, как известно, весьма ограничен в своем видении.

Есть более мудрая часть нас, которая лишена оценок "плохо — хорошо". Именно она, в конечном итоге, руководит нашими действиями. Доверьтесь ей, потому что "все, что ни делается, — к лучшему". Поразмышляйте над этим.

Проблемы

Как мы обычно поступаем с проблемами, если они нас преследуют? Решаем, пытаемся найти выход. Ошибочная тактика. Пытаясь найти выход, пытаясь решить проблему, вы не соприкасаетесь с тем, что ее породило, с ее причиной, а только удаляетесь от нее.

Например, одна женщина все время страдала от сильнейших запоров. И она нашла выход, виртуозно овладев приемами внутрь всевозможных слабительных в гигантских дозах и многолитровыми клизмами. Она стала большой специалисткой в этих вопросах, но ее проблема все время оставалась с ней, усугубляясь из года в год. Она никак не могла увидеть свою способность намертво вцепляться и не отпускать. Уж если что-то к ней попадало, она ни за что не соглашалась расстаться с этим, особенно если речь шла о мужчинах.

Если вы живете с какой-то проблемой, это означает, что вы все еще сопротивляетесь ей внутри, игнорируете ее или пытаетесь контролировать. Все это разные виды борьбы. В данном случае борьба вовсе не помогает, а только усугубляет положение дел.

Что делать? Повернуться к проблеме лицом, **признать** ее и начать переживать, то есть иметь дело с сопровождающими ее мыслями и эмоциями. Это означает начать уделять ей время, размышляя над ней, замечая все, что происходит внутри вашего тела и снаружи. **Когда вы поворачиваетесь к проблеме лицом, она начинает терять свою силу, открывая вам причину своего возникновения.**

Существует два способа думать над проблемой. Первый заключается в том, чтобы попытаться решить ее, найти выход. Второй способ заключается в том, чтобы **найти причину** возникновения проблемы.

В первом случае вы скользите по поверхности Ума и пользуетесь примитивными механизмами решения простейших задач по арифметике. Во втором случае вы развиваете в себе способность заглядывать в глубины своего я, проникать в суть вещей.

В первом случае вы просто перебираете возможные варианты, отыскивая для себя наилучший; во втором случае вы развиваете в себе анализ, синтез, интуицию, способность видеть то, что находится под поверхностью. Во втором случае вы перемещаетесь на высшую ступень развития, все больше обретая свободу.

Как найти причину возникшей перед вами проблемы? Отложите в сторону свои дела, успокойтесь и просто поставьте эту проблему перед своим внутренним взором. Начинать смотреть на нее, не ставя оценок и не стараясь найти выход из создавшейся ситуации. Через некоторое время вы все поймете и увидите выход.

Поддержка

Одни люди с трудом просят о помощи, и им надо учиться это делать, а другие любят чуть ли не по каждому пустяку обращаться за помощью к своим близким — им надо учиться находить силу внутри себя.

К каким из этих типов людей вы себя относите?

Идеалом является, когда вы научились сами справляться с проблемами и, вместе с тем, легко можете попросить помощи у других людей.

Сначала поговорим о первом типе людей. Поскольку внешнее равно внутреннему, тогда, прося помощи у других, вы опираетесь, таким образом, на себя. Потому что каждый человек, который стоит перед вами, отражает какие-то ваши внутренние я. Поэтому расслабьтесь и спокойно просите. Если вам отказываются оказать помощь, значит, этот участок своего пути вы должны пройти сами, вот и все. И не надо тут дуться и обижаться, себе же хуже делаете.

Часто вы не обращаетесь к кому-то за помощью, потому что держите на этого человека какую-то обиду или возлагаете вину за что-то — да мало ли бывает причин, которые разводят людей. Иногда вы не обращаетесь за помощью, потому что думаете, что данный человек ну вообще не имеет никакого отношения к решаемой вами проблеме, нечего его и беспокоить, дескать. Иногда вы можете посчитать человека слишком мелкой сошкой, чтобы он вообще способен был что-то сделать.

Как правило, **человек, к которому вы не хотите обратиться за помощью, несет в себе решение вашей проблемы.** Это касается друзей, близких, дальних, сотрудников. Если же вы все-таки смогли превозмочь себя и обратились к нему за помощью, все решается легко и мгновенно. Так жизнь учит нас не оценивать, не отгораживаться и принимать все.

Вы отнесли себя ко второму типу людей? Нет? Очень жаль. Любой нормальный человек любит получить что-то задарма, любит прокатиться за чужой счет, любит, чтобы за него кто-то что-то сделал, любит, как говорится, халяву. Это нормально для человека, и нечего тут себя корить, просто надо каждый раз видеть и осознавать эти свои попытки. И все.

Видя и осознавая это свое качество, вы постоянно будете сталкиваться с какой-нибудь слабостью внутри себя. Если вы при этом не будете осуждать и ненавидеть себя, ваши слабости, в конце концов, приведут вас к силе. Дайте себе время и шанс.

Закон целого

Каждое явление, каждая ситуация, каждый человек, который возникает перед вами, в точности и до конца отражает нечто, что есть у вас внутри, раз внешнее равно внутреннему. Отсюда можно сделать вывод, что бесполезно, даже очень и очень вредно отрицать что-либо во вне. То же самое касается и нашего организма.

Если вы будете отрицать свои ноги, не желая пользоваться ими, чтобы идти по жизни, они начнут спотыкаться, биться, ломаться, болеть — в самом крайнем случае они могут отсохнуть, или их отрежет в какой-нибудь специально созданной для такого случая ситуации. Ведь ноги обладают собственным сознанием, поэтому они могут создавать соответствующие их сознанию ситуации.

Любой орган, любое место на теле и внутри него обладают собственным сознанием и реализуют собственные, только им присущие программы и ситуации. Если вы что-то отрицаете в себе, не принимаете, данный орган начнет создавать ситуации, которые, в конце концов, преодолеют вашу блокировку и позволят ему соединиться с Целым, в данном случае — с вашим организмом, чтобы проживать жизнь внутри Целого, а не отдельно от него.

Если вы отрицаете какие-нибудь энергии внутри себя, они извратятся, но все равно найдут выход наружу. Далее они начнут создавать ситуации, чтобы стать нормальными. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не измените чего-то в своих взглядах на мир.

Если вы будете отрицать каких-то людей и какие-то качества, которыми они обладают, эти качества завладеют вами, и уже вы будете выражать их во вне, проживая их таким образом, чтобы, в конце концов, принять и освободиться от них.

Все, что вы видите во вне, отражает то, что есть у вас внутри. Отрицая внешнее, вы отрицаете внутреннее, и последствия не заставят себя долго ждать. Принимая внешнее безусловно, поворачиваясь к нему лицом и проживая его, вы всякий раз мостите себе дорогу к свободе. Рано или поздно блоки, создающие негативные ситуации, уйдут, а отрицаемые ранее энергии выправятся и встанут вам на службу.

Каждая ситуация, каждый человек учат нас любви и приятию, потому что все вокруг стремится объединиться в одно целое.

Верх Равен Низу

"Как наверху, так и внизу" — эту мысль когда-то сформулировал знаменитый Гермес Триждывеличайший, который, как говорят, научил людей магии. **Все в этом мире строится по принципу аналогии.** Просто потому, что энергетически было бы слишком расточительно строить мир по другому принципу.

Посмотрите, например, на строение атома и солнечной системы. Они одинаковы. Противоположности существуют как в микромире, так и в макромире — везде. Если закон фундаментален, то его действие можно обнаружить и на грубом и на тонком уровнях. Например, закон "сила действия равна силе противодействия" можно обнаружить и при взаимодействии материальных тел и на уровне мысли. Его действие можно обнаружить и в точных и в гуманитарных науках.

Ошибочно думать, что люди, находящиеся наверху социальной лестницы, чем-то отличаются от других людей. Если взять жизнь высшего света, то можно предположить, что существует жизнь высшей тьмы. Кто принадлежит к высшей тьме? Скорее всего, те, кто принадлежит к теневой экономике и противостоит государству и его законам, так уж принято считать.

Если последить за средствами массовой информации, то мы увидим, что они одинаково освещают и отемняют жизнь и тех и других. Часто и тех и других можно видеть на собраниях и

вечеринках в одних и тех же местах, и среди них очень много таких, которых можно было бы приписать к обоим лагерям, если так можно выразиться. И жизнь у них одинакова, и внешние атрибуты, и болезни, и мысли — все одинаково. Поэтому Левое всегда Равно Правому, но это я — к слову. Нас ведь сейчас интересует верх и низ.

Внешне жизнь людей верха и низа очень отличается, но в остальном она абсолютно одинакова. Те же проблемы, те же скандалы, все то же. Если говорить о количестве энергии, то оно абсолютно равно и у тех, кто наверху, и у тех, кто внизу. Я упомянул об этом потому, что с виду кажется, будто те, кто наверху, большие трудяги, а остальные — обыкновенные лентяи. Это полная неправда.

Просто одни направляют свою энергию на приобретение известности, власти и денег, а другие прикладывают все силы, чтобы оставаться там, где они есть, и еще больше ухудшать свое положение. Например, одна женщина утверждала: "Я боюсь нищеты, поэтому избегаю денег". То есть она все свои силы направляла на то, чтобы не иметь денег или избавляться от них, когда они появлялись. Как видите, и те и другие трудятся, как пчелки, дено и ношно, изматываясь так, что еле дотягивают до постели, когда приходит пора отдохнуть. И те и другие из всех сил пытаются сохранить существующее положение вещей в их жизнях.

Почему-то считается, что быть наверху — хорошо, престижно, выгодно и т.п., а внизу, соответственно, плохо. Но так думают не все. Часто, и даже очень, бывает так, что те, кто оказался наверху, мечтают о том, чтобы снова начать вести простую жизнь.

На мой взгляд, занимать какую-либо из позиций на длительное время означает подставить себя под удар. Если вы занимались боевыми искусствами или смотрели фильмы-боевики, то, наверное, заметили, что атакуют, как правило, тогда, когда человек останавливается. Пока он движется, его трудно атаковать.

Как-то, на следующий день после вечеринки, на которой мы праздновали одну замечательную дату, я спросил свою жену: "Ты, наверное, заметила, что в последнее время, особенно когда я немного выпью и захмелею, у меня на поверхность выходит некто, кто очень отличается от того человека, которым я представляюсь в обычной жизни. Не могла бы ты описать мне его?"

Надо сказать, что как раз в последнее время я в очередной раз начал постепенно расслаблять защитника-контролера (см. третью книгу "Путь к Свободе. Взгляд в Себя", глава "Множественное Строение Личности") и снимать его запреты, чтобы то, что находится у меня в подсознании, выходило наружу. Если вы хотите узнать себя по-настоящему, вам рано или поздно тоже придется это сделать. Но только делайте это постепенно, шаг за шагом, иначе подавляемые ранее энергии, вырвавшись наружу, могут нанести вам большой урон. Вы можете сделать это с помощью, например, следующей мыслеформы:

"Я принимаю то, что есть у меня внутри, без всяких оценок и критики, потому что это — часть меня. Я расслабляюсь и позволяю этому постепенно начать выходить наружу в том темпе, в котором это безопасно для моего здоровья и благополучия и для здоровья и благополучия окружающих".

Как вы знаете, когда сознание человека занято какой-то мыслью или субличностью, он не замечает этого. Он просто начинает отыгрывать модель поведения, представляемую данной мыслеформой. Только если вы твердо помните, что внешнее всегда отражает внутреннее, вы сможете заметить по внешним знакам, что некая новая мыслеформа завладела вашим сознанием и моделирует ситуации и окружающую реальность.

Чтобы сэкономить время и силы на исследовании того, что так регулярно начало выходить на поверхность, я обратился за помощью к жене. Близкие и друзья — люди, которые хорошо знают вас, — быстрее всего могут заметить происходящие в вас перемены. Обращайтесь к ним за помощью почаще, и вы очень много выиграете от такого рода общения.

"Могу, — сказала она. — Это самодовольная, безапелляционная, давящая всех личность, которая слушает только себя".

Я подозревал это, но мне не хватало еще какой-то мелочи в характеристике.

"В чем суть этой личности, где ее зерно?" — спросил я.

Подумав некоторое время, она сказала: "Значимость".

Услышав этот ответ, я мгновенно увидел личность во всей красе, почувствовал ее, увидел, когда она появилась в детстве и что было причиной ее появления, увидел я и ее противоположность. Обе эти противоположности начали сжиматься, подобно шагреновой коже, потом исчезли. На их месте осталась только пустота, ни одной мысли о том, кто выше, а кто ниже. Это был самый первый этап осознания того, что нет ни верха, ни низа.

Если вы считаете себя выше, не важно в чем, вы будете любить быть выше, вы станете стремиться быть выше, вы будете желать быть выше. Но поскольку мы живем в дуальной вселенной, иногда жизнь будет подтверждать то, что вы выше, а иногда — нет. Так начнет формироваться негативный опыт.

Появится я, которое будет знать, что оно выше. В его активе будет много побед и других "замечательных" событий, подтверждающих его значимость. Оно будет хранить и накапливать информацию определенного рода, касающуюся только его собственной значимости. Поэтому оно будет **видеть**, что оно выше, а остальные ниже.

И появится я, которое будет не очень лестного мнения о себе, а правильнее сказать, очень плохого мнения. На основании пережитого им опыта, когда вы терпели всевозможные поражения и унижения, оно сформирует множество негативных убеждений относительно себя и своих способностей. Оно так же, как и "высшее" я, будет видеть и отовсюду получать подтверждение, что оно — ниже, а рядом находящиеся люди — выше его. А как же может быть иначе? Чем себя считаешь, то и видишь. Так мы разделяем себя на верх и низ.

Оба этих я не хотят иметь никакого дела друг с другом. Они существуют в совершенно разных вселенных и проживают совершенно отдельную друг от друга жизнь. Это один из примеров того, как человек расщепляется на субличности.

Еще раз о духовности

Раз мы затронули тему верха и низа, тема духовности напрашивается сама собой. Принято считать, что занятие собственным духовным развитием — это нечто высшее, а простое хождение на работу, зарабатывание денег, выращивание детей, занятие повседневными делами или сексом — низшее.

Я заметил, что многие люди рассматривают духовное развитие, во-первых, как нечто необычное (и черпают в этом процессе чувство собственной исключительности — они думают, что узнают что-то, чего не знают другие) и, во-вторых, как нечто отдельное от земной жизни. Оба эти, если можно так выразиться, явления в духовном развитии человека имеют один корень. Вот об этом мне и хотелось бы сказать несколько слов.

Корень этот лежит, как вы уже начали догадываться, в дуальном восприятии мира — самой банальной и врожденной способности ума все делить на выше — ниже, лучше — хуже, все выстраивать в ряд по ранжиру. Даже если перед человеком положить две совершенно одинаковые вещи, ум все равно, в конечном итоге, разделит их и скажет нечто вроде: "Вот эта вещь должна стоять на первом месте, а вот эта — на втором". И тут ничего не поделаешь, пока вы не станете ближе знакомиться с этим свойством ума разделять и властвовать. В противном случае, вы будете делить и делить и делить вещи бесконечно. Ни о какой свободе и гармонии с целым здесь, конечно, даже речи быть не может.

Вера в собственную исключительность, когда человек становится на духовный путь развития, происходит от веры в то, что небесный путь лучше земного, которая, в свою очередь,

происходит от веры в то, что земной путь и духовный путь — это разные вещи. Как видите, тут нет никакого восприятия реальности, нет видения целого, есть лишь голая и сухая работа ума, который только и может, что присваивать оценки и разделять.

Как только вы поверили в свою исключительность, как только поверили в большую значимость своего духовного пути, сразу же в вас начинают расти гордыня, спесь, жажда руководить и направлять темную толпу, иначе говоря, жажда власти, желание проявить силу и поставить на колени все ту же непокорную толпу, потому что она вас не слушает и это вас бесит. Вы думали, что идете по высшему пути, а это все сугубо земные штучки, милостивые государи и государыни.

Люди готовы днями и неделями разговаривать о чакрах и силах, которые они открывают, о третьем глазе и других высших материях. Они ставят это превыше всего. Что станет с вашим третьим глазом и куда одеваются все высшие материи, если вам вдруг захочется в туалет, если вас будет распирать от нужды, а сходить будет некуда? Постарайтесь увидеть, что чакры существуют, потому что есть тело, а тело существует благодаря тому, что существуют чакры; третий глаз существует, потому что есть прямая кишка, а прямая кишка существует, потому что есть третий глаз. Все внутри нас взаимосвязано, и внутри нас нет ни высшего, ни низшего.

Однажды у одного Мастера Дзэн спросили: "Что такое Дзэн?" "Это когда я ем, сплю, испражняюсь", — ответил он.

Постарайтесь увидеть, что высшие чакры существуют благодаря низшим чакрам, и наоборот. Как бы высшие чакры узнали, что они высшие, если бы не было низших чакр? Постарайтесь увидеть, что верхняя часть тела существует благодаря нижней, и наоборот. Они отражают друг друга и равноценны. Постарайтесь увидеть, что земной путь и небесный — это одно и то же. Все это гармонично соединяется в человеке, и если мы будем проводить границы и разделять, то будем резать по живому, а это означает вредить самим себе.

И последнее. Как вы, наверное, заметили, очень часто, а может быть, и всегда, люди ударяются в духовность после какой-то психической или физической травмы или в результате каких-то жизненных неурядиц. Они сбегают от чего-то, с чем очень и очень не хотят встречаться лицом к лицу — чаще всего речь здесь идет о боли. В духовности и религии они находят убежище. Все здесь замечательно, кроме одного: это бегство, бегство от трудностей жизни и тех страданий, которые она несет с собой.

Сравните: бежать — убежать — убежище — убеждение. Проще всего искать убежище в занятиях духовными дисциплинами или в вере, но не забывайте, что вы пришли сюда проживать именно земной путь, а не мифический, небесный. Быть мыслями на небесах и ходить по земле означает постоянно спотыкаться и расшибать себе лоб, что, впрочем, очень часто и происходит.

Замечательно иметь какие-то убеждения — мы часто говорим: "Это мое твердое убеждение", — но не забывайте, что каждое ваше убеждение — это то, куда вы спрятались от многообразия мира, не желая иметь с ним ничего общего. Как бы высоки ваши убеждения ни были, они все равно ограничивают вас, заслоняя от вас внешний и внутренний миры.

Поскольку термин "духовность" (кстати, определите для себя его смысл) стал таким популярным в настоящее время, у меня к вам есть несколько вопросов:

Как быть духовным и при этом не иметь чувства снисхождения или презрения ко всему материальному?

Как жить на земле, полностью отдавая себя этому процессу и проходя все уроки жизни, и быть одновременно духовным?

Как быть духовным и при этом не ограничивать себя всевозможными духовными и религиозными концепциями, догмами и убеждениями?

Я заметил интересный факт: множество людей, в том числе бизнесмены, рассказывали мне истории о том, что, когда они начали всерьез интересоваться духовностью, их материальный

уровень резко падал. Иногда доходило до того. Что они не могли найти деньги на хлеб. Это очень наглядный пример, как люди разделяют внутри себя небо и землю, духовное и материальное.

Одна женщина все никак не могла найти себе мужчину. Конечно, такая ситуация ее не очень устраивала. Наконец, она справилась с этой задачей — у нее появились двое мужчин. Один удовлетворял ее духовные запросы, она ходила с ним в филармонию, беседовала на возвышенные темы, но у него не было денег, и как мужчина он был не вполне состоятелен. Другой не интересовался высокими материями, но зато у него были деньги, он одаривал ее всевозможными подарками, развлекал и регулярно занимался с ней любовью — иногда по несколько раз в день. Через некоторое время и эта ситуация ее перестала устраивать. Ей захотелось найти такого мужчину, который бы и интересовался духовным развитием и был материально и физически состоятелен.

Такое возможно? Возможно ли найти идеал на этой земле?

Вообще, истории, когда женщина имеет двух друзей — одного для души, а другого для тела — весьма и весьма распространены. От мужчин я таких историй не слышал.

Как соединить духовные и материальные запросы?

Как вообще соединить духовное и материальное?

Что надо понять, увидеть или почувствовать?

Еще раз про любовь

Почему, когда хочешь, не можешь, а когда можешь, ну никогда не хочешь? По сути дела, речь здесь идет о дуальных парах "идеал — обыденность", "старое — новое", "знакомое — незнакомое", причем две последние пары являются производными от первой. Вторая часть этого знаменитого закона достаточно проста и понятна — кто же будет шевелиться ради того, что не волнует и не возбуждает, не бросает вызов? А вот первая его часть довольно любопытна, ею-то мы и займемся.

У одного мужчины была любимая девушка. Он много гулял с ней, разговаривал на возвышенные темы, но никогда не смел притронуться к ней. Короче, обычная история любви. Он переспал с ее подругой. Когда его любимой стало все известно, они расстались.

Почему то, что вы любите и цените, вы стараетесь не трогать и не даёте трогать другим? Это касается не только взаимоотношений, но и вещей.

Давайте немного порассуждаем логически. Как вы узнаете о том, что данная вещь ценная? С помощью собственных механизмов оценки и значимости, конечно. Сталкиваясь с кем-то или чем-то, вы сначала даёте оценку и определяете значимость данного человека или предмета. Чем выше ваша оценка и чем больше вы придаёте значимости чему-то, тем более трепетно и осторожно вы к этому относитесь. Идеал появляется тогда, когда вы присваиваете человеку или предмету самую высшую оценку и придаёте наивысшую значимость.

Поэтому к идеалу, хоть и любим его так сильно, мы никогда не притрагиваемся, не можем, хотя и очень хочется. Наши оценки и присвоенная ему высшая степень значимости не пускают. Такова искусственная любовь, любовь от ума. От ума, потому что она продукт механизма оценки и разделения на значимое и незначительное.

Существование высокой оценки и придание большого значения чему-то заставляет также предположить, что здесь имеет место какая-то травма и, соответственно, страх. Что нас отталкивает от какого-то предмета? Наличие страха. Что нас притягивает к нему же? Тот же самый страх. Мы и хотим и не можем. В любом страхе живут и любовь и ненависть, которые отталкивают и притягивают.

Один человек в семь лет попытался заняться любовью с девочкой, своей ровесницей. По неопытности у них тогда ничего не получилось, но девочка побежала и рассказала об этом его

родственникам. Его жестоко наказали. Потом, учась в школе, он очень сильно влюбился в девочку из своего класса и предложил ей дружбу, а она рассказала об этом всему классу и выставила его на всеобщее посмеище. Далее, уже во взрослом возрасте он опять сильно влюбился, а эта женщина прямо на его глазах ушла заниматься любовью с другим мужчиной. Мать, по его словам, тоже была не подарок. Для этого мужчины женщины всегда были идеалом, он превозносил их до небес, он к ним тянулся... и всегда у него были трудности в общении с ними, он с большим трудом мог воспользоваться предоставляемым ему бесчисленным количеством шансов пообщаться с ними ближе.

Если вы что-то превозносите, подумайте почему. Какой страх живет в вас по отношению к данному предмету? Где именно он находится в вашем теле?

Как соединить идеал и обыденность, высокое и низкое? Как уравновесить их?

Если есть понятие о высоком, то внутри обязательно есть и понятие о низком, которое часто подавляется и может быть вычислено только по знакам во вне. Если есть понятие об идеале, то внутри обязательно и автоматически сформировались понятия об обыденности, легкой доступности, старом и давно известном. И то и другое, как вы понимаете, есть ложь, потому что все эти понятия были сформированы искусственно на основе пережитых когда-то травм или с помощью работы логического ума.

Именно травма и сопутствующий ей страх раскололи единое явление на верх и низ, на высшее и низшее. **Придавая чему-то значимость, вы раскалываете себя и данное явление на верх и низ. Вы сами порождаете в своей жизни высокое и низкое.**

Например, женщины, как явление, представляют собой одно единое целое. Когда мужчина начинает включать внутри себя механизм присвоения оценок и значимости, он сам расщепляется по вертикальной оси и расщепляет женский пол, например, на идеальных и падших. Хотя всем понятно, что любая идеальная в глазах какого-то мужчины женщина, обладая половыми органами, тоже занимается сексом, если не с этим мужчиной, то с другим-то точно. Любое явление, любой предмет, любой человек изначально представляют собой единое целое, и нет в них ни высокого, ни низкого.

Другой пример, наше тело. Принято считать, что верхняя часть тела хорошая, чистая, безгрешная, красивая, наконец. А нижняя, соответственно, плохая, грязная, греховная, безобразная. Однако грязные мысли рождаются в верхней части тела, в голове, а любовь — одно из самых прекрасных переживаний человека — творится нижней частью.

И еще. Овладев идеалом, мы его теряем, утрачиваем игрушку. Поэтому мы всегда будем хотеть, но не мочь. Это больше волнует и возбуждает, получаешь более яркое ощущение жизни. Искусственно созданное ощущение.

Сумеете ли вы хотеть, если будете мочь все?

Отрицание

Как известно, все в этой вселенной связано друг с другом, а она сама едина. Соответственно, все вещи в ней стремятся к единству. Энергия, которая устремляет вещи друг к другу и соединяет все вокруг, называется любовью. Она же — силы притяжения в физике.

Энергия, которая держит вещи отдельно друг от друга, называется... Я не знаю, как она называется, в нашем языке я не нашел ей названия. Давайте назовем ее "нелюбовь", противопоставляя объединяющей силе любви. В физике она называется "силы отталкивания". Эта энергия такова, что позволяет всем вещам существовать отдельно, ничего не отрицая и не подавляя. Потому что все в этом мире существует за счет друг друга.

Слово "ненависть", как мне кажется, здесь не совсем подходит, потому что означает "чувство острой вражды, злобы к кому-нибудь, чему-нибудь", а злоба, в свою очередь, означает "недоброжелательность, проникнутость враждой, ненавистью и желанием мучить кого-либо".

Если мы возьмем политику, то между правыми и левыми партиями существует скорее ненависть, чем нелюбовь. В последнем случае они не старались бы друг друга изничтожить, чтобы единовластно воцариться на Олимпе власти. Они не понимают, что существуют только за счет друг друга.

Совместная энергия любви и нелюбви соединяет все вещи в единое целое и одновременно держит их раздельно друг от друга, позволяя им, таким образом, проживать собственные жизни. В, так сказать, нормальных условиях вещи и соединены в единое целое и раздельны. Они не враждуют друг с другом, не отрицают право на существование друг друга, не стремятся отгородиться или уничтожить друг друга.

Во вселенной нет разделения вещей на плохие и хорошие, на значимые и незначительные, на правильные и неправильные. Все вещи в ней гармонично сосуществуют.

Закон отрицания гласит:

Когда вы отрицаете, не принимаете, отторгаете нечто, эта вещь, ситуация, человек будут преследовать вас до тех пор, пока вы не примите и не смиритесь с его/ее существованием.

Принять и смириться с чем-то означает снять с этой вещи оценки "плохо" и "хорошо", признать за ней право на существование и уважать то место во вселенной, которое она занимает.

Одержание

Перечитайте определения ненависти и злобы, данные выше. В обоих из них встречается слово "вражда". Что такое вражда? Это непризнание за кем-либо или чем-либо **права на существование** и желание **уничтожить** это. А теперь давайте поиграем в игру, где есть преследуемый и преследующий.

У вас есть противник, которого надо поймать. Любой человек, который играл в детстве в подобные игры, понимает, что для того, чтобы справиться с этой задачей быстро и эффективно, надо начать думать, как противник, чтобы просчитать, где тот мог спрятаться.

А теперь представьте себе, что у вас есть враг. Ситуация складывается такая, что либо вы — его, либо он — вас. Его поймать не просто, на это надо потратить годы. Выслеживая его, вы вынуждены начать думать, как он, чтобы просчитать, где он может находиться в данный момент. А раз вы начинаете думать, как он, тогда, автоматически, вы начинаете поступать, как он, начинаете копировать его образ жизни.

Вы посещаете те места, где он бывает, разговариваете с теми людьми, с которыми он разговаривал, — вы почти все делаете, как он. Чем дольше вы его преследуете, тем меньше различий остается между вами. Проходят годы, и вас уже не отличить от него. Одержание произошло.

В идеале, чтобы быстро поймать кого-то, нужно найти его двойника (если известно, как преследуемый выглядит) и пустить по следу. Они сами притянутся друг к другу.

Если есть кто-то, кто вас недолюбливает, можете торжествовать — со временем он превратится в вас. Если есть кто-то, кого вы не любите, поскорее отпустите это чувство, простив его/ее за все, потому что вы уже начинаете проживать его/ее жизнь, начинаете превращаться в этого человека.

Посмотрите на людей, которые говорят, что не хотят быть похожими на своих родителей. Они все больше и больше становятся ими — и привычками, и голосом, и образом жизни, и внешностью.

Ненависть и вражда превращают вас в тех, кого вы ненавидите и с кем враждуете. Ненависть и вражда превращают вас в то, что вы не любите и ненавидите. Не важно, идет ли речь о людях, вещах, привычках, чувствах или состояниях — это закон одержания, и он ни что

иное как более жесткая форма закона отрицания. Материя, следуя за мыслью и оформляя ее, делает вас похожими на то, что вы ненавидите.

Посмотрите внимательно на человека, который во весь голос заявляет, что он не любит или ненавидит нечто. Религиозные фанатики сами превращаются в бесноватых. Женщины, которые повсюду ругают слабых мужчин, уже давно превратились в мужиков. Мужчины, которые из всех сил стараются быть сильными, ненавидя и не принимая свою слабость, ломаются при первом же серьезном испытании.

Внимание

То, на что вы обратили внимание, теряет для вас разрушительную силу, нейтрализуется и становится вам на службу, вы становитесь одним целым с данным предметом.

Однажды у одного Мастера Дзэн спросили:

— Что такое Дзэн?

Он ответил:

— Внимание, внимание, внимание.

Однажды одна женщина, человек широкой души и большой доброты, решила пойти учиться. Чтобы осуществить свою мечту, она решила передать свой хорошо отлаженный бизнес новым людям, которых специально взяла на работу незадолго до этого и которым назначила очень приличные оклады. Они были хорошими специалистами, но, тем не менее, за три месяца, пока она, отстранившись от дел, занималась учебой, ее фирма и она сама потеряли очень большие деньги.

Однажды я наблюдал такую картину. Молодой человек медленно шел по тропинке, думая о чем-то своем и при этом глядя на небо. Как известно, такие вещи даром никому не проходят. Наконец, случилось то, что должно было случиться: он наступил на коровью лепешку, поскользнулся и упал. Он опять оказался на земле, и его внимание сосредоточилось на здесь и сейчас.

Однажды я оказался в очень смешном положении. У меня начали исчезать деньги, причем, ситуации шли сплошным косяком. Меня обманывали, мне не возвращали долги, люди не выполняли своих обязательств, в результате я оставался "с носом", я терял деньги, они сами исчезали, у меня, наконец, чуть ли не силой забирали их. В общем, просто какая-то вакханалия. Я смотрел на все это, не понимая, что происходит. В один прекрасный день настал момент, когда я сказал себе: "Хватит!".

Я отодвинул все дела, сел и стал пристально рассматривать сложившуюся ситуацию. Когда я посмотрел в себя, я обнаружил, что стою как бы за тонким прозрачным стеклом, вроде как легкая дымка отделяет меня от реального мира. Что же касается внимания, оно было полностью направлено на другие проблемы, а деньги оказались вне круга моих интересов.

Обратите внимание, что в русском языке такие слова, как, например, радость, обладание, благополучие, отсутствие сомнений, открытость, внимание, бдительность и др., передают внутренние состояния. Но состояния нельзя описать словами, с ними можно только лично познакомиться, начав смотреть внутрь себя. Когда вы поняли то или иное состояние, вам ничего не стоит включить его, поднять в себе в любой момент, чтобы на внешнем уровне достичь нужных вам результатов, потому что внешнее всегда отражает внутреннее.

Чтобы вы лучше поняли то, о чем я говорю, я приведу одно упражнение, которое может помочь вам успешно решать проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

1. Расслабьтесь, успокойтесь, закройте глаза и подумайте о вещи, которую **хотели** получить, **знали**, что получите, и **получили**. Это могут быть деньги или что-нибудь другое.

2. Вызовите наружу чувства, которые были у вас до и после того, как вы получили желаемое. Запомните это состояние.
3. Вспомните, какие позитивные мысли появлялись у вас относительно того, что произойдет, если вы будете обладать этой вещью. Запомните это состояние.
4. У вас было тогда внутреннее знание, что вы получите эту вещь. Вспомните это состояние и запомните его.
5. Вы пребывали тогда в состоянии отсутствия всяких сомнений и беспокойства по поводу того, что что-то может не получиться. Вспомните это состояние и запомните его.
6. Вспомните ощущение радости, когда вы получили эту вещь. Запомните это состояние.
7. Вспомните ощущение обладания этой вещью. Запомните это состояние.

Прodelайте это упражнение несколько раз, чтобы лучше познакомиться и запомнить эти состояния. С их помощью вы легко сможете привлекать в свою жизнь нужные вам вещи, и не только материальные. Разумеется, не забывайте, что вы живете в материальном мире и что в нем всегда необходимо предпринимать конкретные материальные шаги, чтобы получить то, чего желаете.

Состояние внимания фокусирует вашу энергию на выбранном предмете. Чем больше концентрируется внимание и чем оно избранное, тем более узок луч вашей всепроникающей энергии, тем легче и быстрее вы добиваетесь до сути предмета, с которым хотите разобраться.

Состояние внимания может быть общим и частным, глубоким и поверхностным. Общее внимание — это внимание, которое мы уделяем всей жизни в целом и таким ее сферам, как взаимоотношения, любовь и секс, тело, деньги, работа и т.п. Частное внимание мы уделяем предметам, ситуациям и проблемам, когда хотим разобраться с ними.

Ясно, что глубокое внимание, общее и частное, приносит лучшие результаты, нежели поверхностное. Развитая способность к глубокому вниманию — это результат регулярной работы с собой и своим умом. Поверхностное внимание — это результат поверхностного ума и страха перед жизнью, перед физическим существованием в этом мире.

Все стабильно преуспевающие люди, с которыми мне довелось встречаться — не важно, идет ли речь о бизнесе или о духовном пути, — обладают хорошо развитой способностью концентрировать свое внимание. Редко кто из людей обладает этой способностью от рождения, в основном, ее развивают в себе. Иногда на это уходят годы и десятилетия. Такова плата за успех в этой жизни. В Тибете говорят: "Если бы люди научились концентрировать свой ум хотя бы на две минуты, они стали бы гениями".

И последнее. **То, на что вы обращаете внимание, привязывает вас к себе и питается за счет вашей энергии.** Например, если вы будете носиться со своей болезнью как курица с яйцом, она никогда не пройдет или будет проходить, но очень и очень медленно. Вы это наверняка замечали на своем опыте.

Бдительность

Я помещаю здесь небольшую главу о бдительности, потому что бдительность и внимание всегда идут рука об руку. Их невозможно представить друг без друга. В толковом словаре слову "бдительный" дается определение "заботящийся о безопасности, настороженный". С другой стороны, корень этого слова намекает на то, что какая-то часть нашего сознания должна бдить, не спать, отслеживать то, что происходит внутри и снаружи, чтобы вовремя привлечь наше внимание к какой-то вещи.

Если состояние внимания фокусирует нашу общую энергию на предмете, помогая проникнуть в его суть, то состояние бдительности фиксирует появление нового предмета — мысли, чувства, эмоции, состояния, вещи, знака, ситуации, проблемы — в нашем поле зрения.

Далее проходит мгновенная оценка данного предмета и, в случае необходимости, переключение внимания на него для дальнейшего анализа. Такой вот своего рода внутренний сторож-переключатель.

Состояние бдительности позволяет установить контроль над умом, а, следовательно, и над внешним миром. Оно крайне важно для достижения состояний безопасности и свободы. Медитации представляют собой прекрасное средство для овладения этим состоянием. Состояние бдительности — это не напряжение.

Некоторые законы ума и тела

Трудно определить, где кончается тело и начинается ум. Точнее, это вообще невозможно сделать. Поэтому я решил объединить их в одну часть.

Переживание

Закон переживания гласит: **"То, что вы переживаете, отпуская, уходит от вас навсегда"**. В своей третьей книге я приводил вам алгоритм избавления от боли. Напомню его:

8. Уйдет — уйдет, останется — останется.
9. Где именно эта боль или неприятные ощущения находятся в теле?
10. Какой формы?
11. Каких размеров?
12. Какого цвета?
13. Какие образы и слова прошлого приходят? Ни в коем случае не старайтесь вспоминать, берите то, что приходит.
14. Где сейчас это находится?
15. Какой сейчас это формы?
16. Каких сейчас это размеров?
17. Какого сейчас это цвета?
18. Какие слова или образы прошлого приходят?
19. И т.д.

Поскольку мы уже подробно рассматривали этот алгоритм, я просто использую его для того, чтобы продемонстрировать некоторые законы. И первое, с чем мы будем иметь дело, это с законом принятия, который применяется в первом пункте алгоритма.

Принятие

Насколько вы принимаете в себе нечто, настолько это нечто передает вам свою силу. У вас появляется в два раза больше сил.

Вы, наверное, уже поняли, о чем идет речь. Совершенно верно, это закон отрицания, но с другой стороны.

Как вы знаете, в нормальном человеке существует великое множество блоков, страхов и прочих всевозможных эмоций и чувств, с которыми он ни за что не хочет иметь дело — слишком

болезненны они для него. Поэтому он держит их в подавленном состоянии. Он тратит определенное количество силы, чтобы держать их в таком состоянии.

Предположим, вы удерживаете рукой туго сжатую пружину. Если приотпустить ее, ослабить давление, вы будете тратить меньше сил, чтобы удерживать ее в сжатом состоянии. Так пружина начинает отдавать часть своей силы вам. Если вы полностью отпустите пружину — позволите ей быть, — вы получите в свое распоряжение всю силу, которую раньше тратили.

Внутри нормального человека находится великое множество таких пружин — эмоций, чувств и энергий. Вы тратите огромное количество сил на удерживание их в подавленном состоянии. Когда вы частично снимаете свой контроль над одной из энергий, например, сексуальной, у вас прибавляется сил. Если вы полностью принимаете в себе какую-нибудь энергию, в ваше распоряжение поступает сила, которая тратилась вами на удержание ее в подавленном состоянии, плюс собственная сила данной энергии. Поэтому вы выигрываете вдвойне, когда по-настоящему принимаете в себе нечто.

А теперь представьте себе, что произойдет, если вы примите себя полностью.

Легенда о царе Пенфее

Раз Внешнее Равно Внутреннему, следовательно, одна и та же энергия существует и внутри нас и во вне. Например, творческая энергия существует в нас, потому что мы строим дома, создаем нечто новое, и снаружи нас, потому что мы видим, что природа тоже творит. В нормальном, незаблокированном состоянии энергии текут изнутри наружу и снаружи внутрь, то есть наши тела для них проницаемы. Проницаемость, прозрачность, способность свободно пропускать сквозь себя, не блокируя, — это наше нормальное состояние.

Если мы подавляем, блокируем какую-нибудь энергию внутри себя, чтобы не иметь с ней дело, тогда энергия, которая снаружи, начинает стучаться в наши ворота, чтобы восстановить состояние целостности, потому что все в этом мире стремится к восстановлению. Этот стук в ворота может принимать самые разнообразные формы. Если мы не реагируем на него, тогда со временем он может начать приносить боль. Это те самые болезни и проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Мне кажется, что теперь становится более понятным, как работает закон "Подобное Притягивает Подобное".

Хорошим примером здесь может послужить отрицание и подавление женщиной сексуальной энергии и, как один из вариантов, следующее за этим изнасилование. Так эта энергия пытается восстановить свой нормальный ток. Отсюда можно утверждать, что **энергия, которую мы отрицаем и подавляем, оборачивается против нас.**

Как вы знаете, в свое время на нашей земле существовали языческие религии с множеством богов и богинь. Но вы, может быть, не знаете того, что все эти боги и богини олицетворяли собой разные силы Природы, иначе говоря, энергии, которые существуют во вселенной. Например, Марс олицетворял собой войну, Венера — плодородие и любовь и т.д.

Цивилизация со временем пришла к единобожию, которое дало нам возможность познакомиться с понятием Единого Целого, но из-за него же мы частично или полностью утратили связь с множественным аспектом строения этого мира, с энергиями, которые существуют в нем, которые и есть сама жизнь в ее бесконечных проявлениях.

Здесь мы проиграли дважды. Во-первых, потеряли связь с внешним, с жизнью. А во-вторых, лишились возможности ориентироваться в нашем внутреннем пространстве. Создается такое впечатление, что пришла пора восстановить язычество в его глубинном смысле. Тогда единый и множественный аспекты строения мира соединятся в умах людей, а это и есть гармония. Гармония внутри приведет к гармонии снаружи.

Древнегреческие мифы и трагедии очень хорошо отражают законы, которые мы уже рассматривали в этой книге и которые еще будем рассматривать. Вы сами подумайте над этим, а нас интересуют сейчас законы принятия и отрицания.

Когда-то очень давно в Древней Греции жил да был некий царь Пенфей из города Фивы. Он был воспитан в строгом поклонении Аполлону, который считался в то время главным божеством. И надо же было такому случиться, что именно в то же самое время, то есть во времена правления царя Пенфея, в Грецию начал проникать культ бога Диониса, который олицетворял собой плодоносящие силы земли, плодородия, виноделия.

Последователи этого культа пили вино, устраивали оргии и совершали действия, которые полностью нарушали все правила умеренности, сдержанности и трезвого образа жизни, столь милые сердцу последователей культа Аполлона. Дионису поклонялись, впадая в экстаз, неистовствуя и творя прочие непотребности, достойные порицания в глазах поклонников рационального и строгого бога Аполлона. Конечно же, подобные ритуалы не могли понравиться царю Пенфею, и он стал активно сопротивляться приходу нового культа на свою землю. Драма начала разворачиваться.

Напоминаю, что главное правило, которое существует в этом мире энергий и регулирует его целостность, состоит в следующем: **то, что вы отвергаете, становится вашей судьбой.** И это полностью справедливо, иначе все давно развалилось бы на кусочки.

Как-то Дионис появился перед светлыми очами царя Пенфея и сказал ему следующее: "Я вижу, царь, ты не любишь меня и презираешь. Это очень прискорбно и не служит славе никого из нас, но ты находишься в особенно неприятном положении. Я-то, фактически, уже здесь, и тебе ничего не остается делать, как только заключить со мной мир, потому что я пришел сюда, чтобы остаться.

У меня к тебе есть справедливое, на мой взгляд, предложение: мне просто надо от тебя, чтобы ты разучил самый незначительный танец в мою честь, вот и все. Как видишь, все не так ужасно. Но если ты откажешься сделать это, тогда, к великому моему сожалению, тебе придется станцевать большой танец, и за последствия будешь отвечать только ты один".

Царь Пенфей пришел в ярость от требований этого молодого выскочки. Он велел вышвырнуть Диониса из своего дома и приказал ему больше не появляться в его владениях.

Немного спустя, ночью, последователи Диониса собрались для очередного ритуала в его честь. Они, как всегда, напились вина и, обезумевшие, носились по лесу, совершая дикие и непристойные действия. Царь Пенфей, возмущенный происходящим, решил вмешаться, чтобы положить конец оргии. А надо сказать, он не знал, что его мать и жена были менадами — последовательницами культа бога Диониса. В ту ночь они тоже принимали участие в этом сборище — напились и вместе со всеми веселились, славя своего бога.

Мать Пенфея, увидев своего сына, с пьяных глаз приняла его за живого льва, пожаловавшего в их лес на шум. Она схватила копье и метнула его в царя, сразив наповал. Затем отрезала ему голову и, насадив ее на копье, с плясками прошла по всем Фивам, восклицая: "Смотрите, смотрите, вот лев, которого я убила!"

Так царь Пенфей, отказавшийся станцевать маленький танец для бога Диониса, вынужден был станцевать большой танец в его честь, как ему и было обещано.

Эта драма ясно показывает, что царь Пенфей не знал законов отрицания и принятия и не понимал, что то, что мы не принимаем или ненавидим, это прямое отражение того, что заблокировано у нас внутри. Он всю жизнь поклонялся Аполлону, не обращая внимания на других богов. Он так долго это делал, что начал думать, что у того есть все ответы на интересующие его вопросы.

Но вселенная множественна, и Аполлон всего лишь один из многих в ней. Каждый из богов, олицетворяя собой одну из сил природы, отражает только одну из ее сторон.

Природа-Вселенная едина, но состоит она из многих частей. Наше тело тоже едино, и в то же самое время оно состоит из многих частей. Если мы не будем обращать внимания на какую-то часть тела, отторгнем ее, она обязательно заболеет, чтобы привлечь к себе внимание.

Если мы не будем давать выход какой-то энергии, она обязательно появится снаружи, чтобы привлечь к себе внимание. Так внешнее отражает внутреннее и подобное притягивает подобное.

Нашей задачей является открыть и признать в себе все существующие во вселенной энергии, отдавая каждой из них должное и почитая как равноправную часть.

Речь здесь идет не о том, чтобы, например, сдержанный человек с рациональным умом начал регулярно участвовать в вакхических оргиях, где требуются экспрессия и буйство чувств. А речь идет о том, чтобы он **признал** за этой энергией **право на существование** в себе и снаружи, это и будет его маленьким танцем. Тогда наступает свобода.

Признавать нечто не означает проживать это.

Что вас преследует изо дня в день, из года в год? Это уже стало вашим большим танцем, да?

Когда вы признаете за этим право на существование? Когда уступите и смиритесь?

Смирение

Смирение и принятие — это два этапа вхождения человека в жизнь, нашего с вами вхождения в жизнь, ощущения себя единым целым с Природой и Миром. **Смирение — это соприкосновение с жизнью, соединение с ней.** Раньше я очень не любил, не понимал и не принимал это состояние. Однако, взглянув в глубь себя, я пришел к выводу, что мне больше ничего не остается делать, как уступить, смириться и начать принимать то, что есть у меня внутри и снаружи.

Многие люди считают: "Я выше/умнее/достойнее и т.п."

Для чего вы хотите быть выше/умнее/достойнее и т.п.?

Что вы хотите доказать себе?

Почему вам надо убеждать себя и других в этом?

Также существует достаточное количество людей, которые думают: "Я ниже/не достоин/не достойна/глупый/глупая и т.п."

Почему вы хотите так думать?

Почему хотите занимать именно такое положение в мире?

Что выигрываете, какие выгоды получаете, проживая такую жизнь?

Можно утверждать, что смирением не обладают ни те, кто думают, что они выше, ни те, кто думают, что они ниже. Во всем этом присутствует большая искусственность и стремление получить вполне определенную выгоду из своего положения. И в первом случае и во втором проглядывает гордыня. Сильная она или слабая — не важно, гордыня — всегда гордыня. Она, как известно, главный бастион эго, и ее целью является прикрывать собой слабость. А эго, наше я, — это разделенность с Целым.

Смирение заключается в том, чтобы принимать положение вещей таким, какое оно есть. Как говорится: "Не тобой положено, не тебе и брать; не тобой заведено, не тебе и менять". Чем больше вы будете знакомиться с состоянием смирения, тем больше будете соединяться с Целым, тем больше сил у вас будет появляться, чтобы строить свою жизнь так, как вы хотите. Когда вы научитесь принимать вещи такими, какие они есть, они станут на путь служения вам, отдавая вам свою силу.

Когда вы научитесь принимать себя, вы соединитесь внутри, и перед вами исчезнут преграды мира. Преграды вовне — это не более чем преграды и стенки, существующие внутри вас, с которыми вы боретесь.

В древнем Китае жил человек, который мог переплывать любую горную реку в любом месте, какой бы бурной она ни была. Когда у него спросили, как он это делает, он ответил: "Я вместе со струями погружаюсь и вместе с пеной всплываю".

Боль

Мы уже много раз обсуждали тему боли, и, тем не менее, нам придется возвратиться к ней еще раз, потому что это очень важные в жизни каждого человека переживания. **Боль в точности указывает на место в теле, где человек не принимает себя, разделен с самим собой и с Целым.** А зная место, можно узнать причину. Поэтому боль это не наказание, как нас учат с самого детства, а БЛАГО.

Вселенная была настолько мудра, что вмонтировала в нас этот механизм, чтобы направлять по правильному пути. Боль необходимо принимать со смирением, тем более что никакая борьба тут не только не помогает, но только усугубляет положение вещей.

Если вы болеете, следовательно, вы что-то не принимаете в себе, подавляете. Если вы болеете, следовательно, вы не делаете то, что давно хотите делать.

Мне нравится один прекрасный пример, который я давно прочитал в каком-то журнале, — он все время приходит мне на ум, когда я вижу какую-то ситуацию, где человек много страдает и болеет.

В одном американском институте создали тест, который определял профессиональные наклонности человека, заложенные в него с самого рождения. Ученые набрали ряд добровольцев, провели их сквозь этот тест, определили виды профессий, к которым у них была предрасположенность, провели через курсы переквалификации и устроили на работу.

Через очень короткое время жизнь этих людей начала полностью меняться. Их болезни стали проходить, и у них начали налаживаться отношения с людьми и близкими.

Если вы болеете, что вы не делаете, что давно хотите сделать?

Работа с собой

Приняв боль, которая существует в вас, вы, таким образом, во-первых, останавливаете ее накопление и дальнейшее развитие болезни и, во-вторых, получаете от нее разрешение начать работать с нею. Ваше доброе намерение и принятие позволяют ей подпустить вас к себе. По сути дела, блок подпускает вас к себе и позволяет начать работать с собой, когда видит ваше принятие себя. Именно об этом говорит первый пункт алгоритма избавления от боли.

Остальные пункты алгоритма позволяют направить ваше внимание и энергию на переживание данного блока и скрытых в нем негативных эмоций и чувств, которые и порождают все эти неприятные ощущения и боль. Если вы обратите внимание на свое тело, если вы начнете прислушиваться к нему, оно всегда предупредит вас о надвигающейся болезни.

Работу с собой можно условно разделить на два направления. Первое направление — это:

Работа с телом

Когда у вас появляются боль или неприятные ощущения в каком-нибудь месте тела, необходимо отложить все дела и сконцентрироваться на боли, переживая и отпуская. Обычно люди все откладывают "на потом". "Потом" не наступит никогда, постарайтесь понять это.

Если вы будете следовать этому совету, вы никогда не будете болеть. А что касается существующих болезней, они также постепенно исчезнут, потому что вы не бегаєте от них, а повернулись к ним лицом. Вы приняли их и начали переживать.

Вы можете сознательно создавать боль или неприятные ощущения, чтобы начать переживать их, отпуская. Например, если вас постоянно беспокоит поясница, вы можете принять такое положение тела, чтобы там появилась боль. Потом вы открываетесь этой боли, идете в нее и переживаете, отпуская. Если вы смогли создать болезнь, у вас всегда есть силы справиться с ней.

Если у вас проблемы с суставами, вы также можете поискать такое положение, когда появится боль, а затем начать переживать ее, отпуская. Наконец, вы можете пальцами найти на теле больные точки — обычно они находятся на стыке костей, на выпирающих частях костей или в местах крепления мышц к костям, — нажать на них с разумной силой и, переживая боль, позволить ей уйти.

Использование ума

И последнее, о чем мне хотелось бы сказать относительно работы с телом, это как использовать свой ум, чтобы излечиться от болезней или избавиться от боли. Если вы попытаетесь пойти своим умом (иначе говоря, поместить свое сознание) в какое-нибудь здоровое, по вашему мнению, место в теле, например, в палец, у вас, скорее всего, ничего не получится.

Не получится по двум причинам. Во-первых, для этого нужен навык, а во-вторых, отвергая какой-то частью своего сознания материальный мир, вы, таким образом, отвергаете и свое тело, которое, замечу, тоже материально. О каком же помещении сознания может идти речь?

Если вы попытаетесь пойти умом в место на теле, которое болеет, например, в печень, у вас тем более ничего не получится. Не получится, потому что **болезнь всегда возникает в том месте, которое вы полностью отвергли**, с которым не хотите иметь никаких дел. Этот процесс называется блокированием. Мы отделяем себя от данного места и от того аспекта жизни, за который это место отвечает.

То место, в которое вы смогли проникнуть умом, куда вы смогли поместить свое сознание, излечивается. Потому что там, где сознание, — жизнь. Здесь у вас, естественно, может возникнуть вопрос: "А что это такое "проникнуть умом"?". Это означает посмотреть на больное место внутренним глазом и постараться почувствовать его. Этот процесс ничем не отличается от процесса взаимодействия с внешними предметами, просто он проходит внутри.

Если вы будете регулярно практиковать это упражнение, через некоторое время процесс сдвинется с мертвой точки. Когда данное место начнет раскрываться, иначе говоря, когда блокировка, стенка, которую вы воздвигли между собой и данным местом, сдвинется с места, вы это ясно ощутите. Данное место начнет раскрывать информацию, которая в нем записана.

Силой ума можно вылечить любые болезни, нужно всего лишь поместить сознание в место, которое болеет. Иногда этот процесс занимает дни, иногда месяцы, а иногда и годы.

Работа с умом

Это — второе направление работы с собой, и оно имеет дело с ситуациями и проблемами, которые вас беспокоят. Вы можете сделать следующее:

20. Вы вспоминаете ситуацию, проблему или ряд похожих ситуаций и проблем и **позволяете** подниматься эмоциям и боли, которые содержатся в них.
21. Вы можете **усилить** свои эмоции и неприятные ощущения, задав себе вопрос типа: "А что будет, если тебя всю жизнь каждый человек, все друзья и близкие будут обманывать/оскорблять/предавать/не признавать/принуждать и т.п.?". Здесь все искусство

заключается в том, чтобы максимализировать неприятные условия, которых вы изо всех сил хотите избежать.

22. Чтобы глубоко проработать ситуации или проблемы, вы, конечно же, должны **вернуться** к ним лицом и **принять** их без всяких оценок, не стараясь уйти в защиту.
23. Затем, как всегда, вы начинаете **переживать** все связанные с данной ситуацией или проблемой эмоции и боль, **отпуская** их. Как правило, все они также концентрируются в определенном месте тела, и, следовательно, здесь можно применить алгоритм избавления от боли.
24. Когда вы соприкоснетесь с проблемой умом и начнете переживать ее, отпуская хранящуюся в ней боль, вы обязательно столкнетесь с **наслаждением**, которое подсознательно получаете, находясь в этой ситуации. Это так называемое негативное наслаждение. Переживайте его, отпуская столько, сколько нужно, чтобы оно не привязывало вас к данной проблеме. Вопрос: "Какую **выгоду** я получаю от данной ситуации, какое наслаждение она мне приносит?" очень поможет вам при работе.
25. Вы также можете **придумывать** себе всевозможные ситуации на волнующие вас темы. Вы можете **наполнять** их деталями, словами, поступками, персонажами, чтобы с помощью всего этого глубже соприкоснуться с негативными эмоциями или болью, с которыми хотите поработать. Они будут служить резонаторами.

Некоторые люди рассказывали мне, что, когда они применяют практику медитативной концентрации на ситуации и на переживании связанных с ней неприятных ощущений в теле, ничего в их жизни не меняется. Они переживают, а ничего не меняется, боль и негативные эмоции все равно остаются! Это происходит потому, что вы не отпускаете эти переживания, вы **привязаны** к ним.

Либо вы боитесь их отпустить, либо переживание их доставляет вам удовольствие где-то на глубинном уровне, поэтому вы бережно храните их, как самую большую драгоценность. В первом случае вами руководит страх перед неизвестным будущим, который нашептывает вам нечто вроде: "А как ты будешь жить без нас, ведь твое будущее изменится и неизвестно, что ждет тебя? Тебе ведь придется взять на себя больше ответственности за свою жизнь". Во втором случае вами руководит мазохистское негативное наслаждение. Вы не знаете, как напрямую получать наслаждение от жизни и своего творческого импульса, поэтому получаете удовольствие от боли и неудач.

Часто бывает довольно трудно локализовать ощущения в каком-то определенном месте. Они как будто расползаются по телу. Тогда просто переживайте, отпуская то, что ощущаете, столько времени, сколько надо, чтобы эти ощущения ушли. Это может растянуться на несколько дней, а иногда месяцев.

У меня бывали случаи, когда я месяцами проникал умом в одну и ту же часть тела, в конкретное место, чтобы пережить заключенные в нем болевые ощущения. Бывали случаи, когда я годами возвращался к одной и той же ситуации или ряду ситуаций, чтобы вскрыть хранящиеся в них негативные эмоции и пережить их, отпустив насовсем. Но игра стоит того. Это не означает, что вы должны с утра до ночи только и делать, что работать над собой, думая про себя великую думу. А жить-то и наслаждаться жизнью когда, в таком случае?!

Правда, изредка, когда меня допекала какая-то тема, а я долго не находил ответа на поставленный вопрос, я включал режим форсирования. Это означает, что я каждый день вставал с одним и тем же вопросом и ложился с ним. Когда я занимался повседневными делами, этот вопрос маячил на заднем плане моего сознания, я держал его там, чтобы не упускать из виду. Когда я смотрел кино, проводил время с друзьями, когда я занимался прочими делами, заданный самому себе вопрос, тема, ситуация, проблема всегда находились в поле моего зрения. Такой режим рано или поздно позволял мне, наконец, сдвинуться с мертвой точки.

Все это может показаться своего рода фанатизмом. Если вы так думаете, то глубоко ошибаетесь. Я отвожу непосредственной работе над собой — медитации — от получаса до часа в день. Все остальное время я живу, занимаюсь делами, встречаюсь с друзьями, развлекаюсь, но всегда стараюсь находиться здесь и сейчас, замечая, что происходит вокруг и во мне самом. Это помогает мне лучше справляться со своими делами. Регулярно посвящать даже минимальное время работе над собой и учиться быть здесь и сейчас выгодно с любой точки зрения.

Рецидивы

Работая с собой, вы не раз будете ошеломлены тем фактом, что:

26. Вы вроде бы уже прошли блок, а он опять отражает себя во вне в виде ситуации и, кажется, с такой же силой, если не большей;
27. Вы вроде бы установили внутри себя гармоничное состояние, а тут опять скатились в депрессию или нечто подобное и чувствуете себя при этом намного хуже.

Это вполне нормальное явление. Вам кажется, что вы чувствуете себя хуже, потому что у вас появилось с чем сравнивать и вы уже успели оценить и привязаться к новому состоянию, состоянию, когда внутри больше мира и покоя. Поэтому вы воспринимаете происходящее с вами так болезненно.

На самом деле, ничего страшного не происходит. Да, вы откатились назад, но не в прежнее состояние, а в чуть улучшенное. Вы не можете заметить это потому, что, во-первых, ваше новое состояние мешает вам оценить это, а во-вторых, вы страшно боитесь оказаться опять там же, в прежнем болезненном состоянии.

Никакая работа с собой не проходит даром, и в вашем случае это тоже справедливо. Продолжайте работать, твердо веря в собственный успех, а время сделает все остальное.

И еще. Бывают такие состояния, которые можно описать как томление духа, гнетущее состояние, когда хочется все бросить и вырваться на свободу, вы слоняетесь из угла в угол и не можете найти себе места, вы ничего не можете делать, и ничто вас не радует и не интересует. Поздравьте себя, если такое происходит. Такое состояние обычно длится недолго и бывает перед резким скачком вперед. Очень скоро вы должны что-то понять, и перед вами откроются новые просторы.

Сознание

Все дело заключается в том, чтобы вы научились направлять свое внимание на избранный предмет, будь это еда, повседневные дела, бизнес, негативные эмоции или блок и скрывающаяся там боль. Когда вы направляете на избранный вами предмет свое внимание и в этом процессе нет никакого отрицания, ограничивающих мыслей и оценок, вы непосредственно соприкасаетесь с предметом, становитесь едины с ним. Тогда он начинает раскрывать вам свою истинную суть. Вы и данный предмет встречаетесь, он отдает вам свое знание о себе, и у вас с ним появляется СОЗНАНИЕ, сознание.

Сознание может появиться у вас только тогда, когда вы открыты миру, данному предмету, теме, проблеме, ситуации, тому, что вас волнует. В другом случае в вас нет никакого сознания, есть только сон, иллюзия. Потому что сознание — это со-знание, а со-знание требует наличия еще одной стороны.

Когда появляется со-знание, познающий и познаваемое сливаются в одно целое. То есть нет ни вас, ни другой стороны. У каждого человека такое случалось в жизни — например, когда вы влюблялись, первые мгновения.

Сознание лишено мыслей, оценок. Это некий поток, который связывает вас с миром или с данным предметом. Впрочем, я дезориентирую вас, это не поток. Какой может быть поток при слиянии и единстве?

Давайте выполним следующее упражнение. Возьмите, например, карандаш. Если вы начнете думать о нем, что он плохой, он начнет от вас отдаляться и становиться чужим. Почувствуйте это. Если будете думать, что он хороший, он начнет приближаться и станет родным. Это тоже легко увидеть и почувствовать.

Если вам сразу понравилась форма и внешний вид этого карандаша, вы можете не заметить, что вместо мягкого карандаша вам дали твердый. Так наши мысли и оценки морочат нас, затуманивая сознание и скрывая истинные знания о предмете.

Пока у вас есть хоть малейшие мысли и оценки, вы никогда не соприкоснетесь с интересующим вас предметом и не получите нужные сведения о нем. Ваши мысли и оценки будут стоять между вами и данным предметом. И вы, фактически, будете иметь дело с ними, а не с предметом. А теперь подумайте и ответьте себе на вопросы:

Идя по жизни, встречая на своем пути множество вещей, решая всевозможные проблемы, вы многое узнали. Действительно ли вы знаете то, что знаете?

Вы многое узнали от других людей. Действительно ли они знают то, что знают? А вы?

Вы прочитали множество умных книг. Действительно ли вы знаете то, что знаете?

Сознание ни материально, ни нематериально. Если бы оно было материальным, оно имело бы запах, вкус, цвет, форму. Сознание не нематериально. Если бы оно было нематериальным, оно, подобно мыслеформам, имело бы преходящую природу, возникало бы и исчезало подобно им, цеплялось бы, несло бы в себе оценки, имело бы границы и могло бы отражаться во вне, то есть имело бы материальное отражение, как это происходит с мыслеформами. Поскольку оно не относится ни к материальному миру, ни к нематериальному, следовательно, оно находится между ними, посередине. Путь сознания — это знаменитый Срединный Путь.

Сознание лишено противоположений в себе. Оно не имеет ни внешнего, ни внутреннего, ни верха, ни низа, ни левого, ни правого. Если бы оно обладало всем этим, это было бы не сознание. Противоположения появляются, когда возникают мысли о предмете, который мы в данный момент рассматриваем. Следовательно, сознание и в этом случае находится посередине, в центре. Следовательно, **сознание это — Золотая Середина.** Вспомните систему уравнений, которую мы приводили вначале. **Сознание — это Бог.**

Свобода, Равенство, Братство

А теперь будьте внимательны. Сознание изначально присуще человеку, человек и сознание нераздельны, не так ли? Следовательно, человек тоже находится в центре, в середине. Посмотрим, так ли это.

Если мы взглянем на внешнее и внутреннее человека, то увидим, что внешнее бесконечно и внутреннее тоже бесконечно. Следовательно, человек находится ровно посередине, когда речь идет о внешнем и внутреннем.

Если мы посмотрим вперед и назад, то также увидим, что и впереди и сзади нас простирается бесконечность. Следовательно, и в этом смысле человек находится в центре.

Если мы посмотрим на верх и низ человека, мы также увидим, что выше человека бесконечность и ниже человека бесконечность — и в смысле пространства, и в смысле эволюции, и в смысле иерархии. Следовательно, человек и здесь находится ровно посередине, когда речь идет о верхе и низе.

Если мы посмотрим на левое и правое человека, мы также увидим, что слева от человека бесконечность и справа от человека бесконечность. И в смысле пространства, и в смысле правоты и неправоты, и в смысле мужского и женского начал. Следовательно, и здесь человек находится в центре.

Эти же самые рассуждения будут справедливы для любого растения, животного, насекомого, для самой Земли, наконец. Они справедливы для любой планеты, для любой системы, для любой галактики.

Таким образом, получается, что каждый человек на этой земле, и вы в том числе, находится в центре вселенной. Вы — центр вселенной во всех смыслах! Вы, **как и любое существо на этой земле**, — центр мира! Так устроен этот мир. Древние именно это имели в виду, когда говорили, что вся вселенная, включая Солнце, вращается вокруг Земли.

Свобода, Равенство, Братство — все эти понятия вытекают из выше предложенных рассуждений. Каждый человек на этой планете — Бог, потому что он изначально находится в центре. Каждое существо на этой планете — Бог, потому что оно изначально находится в центре. Наша планета — это тоже Бог. Все вокруг, каждый предмет является Богом.

Почему же люди этого не знают и не видят? Вы замкнуты в своих мыслях.

Сознание — это Бог. Вы ищете Бога? Это вы! Потому что вы — это сознание и вы изначально находитесь в середине, как мы это уже показали. Вы ищете знаний? Вы изначально все знаете. Потому что вы изначально связаны с каждой точкой этого мира, со всеми вещами. Любовь, счастье, сила, свобода — все это вы. Потому что сознание присуще каждой вещи и каждому человеку, а мы все связаны в одно целое.

Сознание и мысль

Ваше со-знание может спать, скорее всего, это так и есть, но если вы будете работать с собой, смотреть в себя, знакомиться и принимать то, что есть у вас внутри, вы постепенно пробудитесь. Оно может быть затуманено или замусорено. Но, работая с собой, вычищая свои блоки, негативные эмоции, избавляясь от оценок, вы постепенно очистите его, и оно станет ясным.

Подумайте о чем-нибудь, что вас волнует, и попробуйте одновременно с этим читать книгу или смотреть телевизор. А теперь перестаньте думать об этом. Даже если вы не смогли полностью перестать думать о волнующем вас, вы все равно почувствуете очень четкую разницу — вы будете лучше видеть и понимать, что происходит в книге или телевизоре. Начало работать сознание, со-знание.

Бог — это состояние со-знания с тем, что находится у вас внутри и во вне. Сознание — это состояние открытости и слияния с миром, с каждой его точкой. Тогда вы получаете знания мгновенно и из любой точки. Тогда у вас есть бесконечная сила и свобода. Свобода — это путь сознания, со-знания.

Вы можете сказать, что все эти рассуждения не более чем очередные философские мудрствования, которые не имеют никакого реального приложения в жизни. И будете полностью правы. Любые, даже самые высокие знания должны иметь прикладной характер, чтобы сделать нашу жизнь легче и давать нам возможность эффективно решать задачи, которые встают перед нами. Давайте посмотрим, что дает нам знание о природе сознания.

Как вы думаете, почему один стрелок попадает в центр мишени, а другой — нет? Первый стрелок смог успокоить свой ум и освободиться от мыслей, поэтому он смог полностью слиться с целью. И он открыт. Почему один бизнесмен больше преуспевает, а другой — меньше? Тот, который больше преуспевает, больше открыт предмету своего бизнеса и слился с ним. Поэтому он получает больше знаний о нем, а знания, как известно, это сила.

Откуда берутся гении, таланты, удача, успех? Человек сливается с предметом, которым он занимается. Он открыт знаниям, он открыт данному предмету, между ним и данным предметом нет ничего, что могло бы помешать знаниям перетекать от данного предмета к нему. Поэтому в нем легко возникает со-знание с данным предметом. Его сознание работает легко и четко, и он получает все необходимые для себя сведения.

Почему первое мнение дороже второго, почему первое впечатление правильнее всего? Потому что в этот момент ум с его мыслями и оценками отключен, происходит непосредственный контакт с сутью интересующего вас человека и вы получаете практически всю информацию о нем. Потом, позже, через минуту или две, когда ум включился, вы начинаете сомневаться в полученном знании. Ваш ум встает между вами и знанием.

Упражнение на осознание

Помните выражение "задним умом крепок"? С вами ведь не раз такое случалось? Например, вы, поговорив с кем-то, через час, а чаще на следующий день или через несколько дней начинаете понимать мотивы поведения и скрытый смысл сказанных слов и предложений. Вы начинаете понимать, что скрывалось за всем этим. Но момент уже ушел, а вы расхлебываете ту кашу, которую заварили, и все это только потому, что не смогли сразу понять, что происходит.

Ситуация с задним умом кажется безвыходной, потому что каждый раз вы, давая себе обещание впредь быть внимательным, все равно попадались, и это продолжается годы и десятилетия. Давайте попробуем использовать задний ум, чтобы разрешить эту проблему.

28. Поймите момент, когда вы, вспоминая прошлый разговор с кем-то, вдруг понимаете, начинаете видеть, что ваш собеседник говорил и подразумевал нечто другое, чем вы думали. Поймите момент, когда вы вдруг увидели, что ваш собеседник еще кое-что имел на уме, хотя пытался скрыть это всеми силами. Если вам удалось это сделать, остановитесь, замрите, чем бы в этот момент ни занимались. Тогда мгновение тоже остановится.
29. Смотрите на состояние, которое возникло у вас внутри. Чувствуйте, переживайте и запоминайте его. Это состояние открытости и единства с вашей темой, с тем человеком. Это вы, но вы открыты миру. Ваши стены, которые вы обычно ставите между собой и миром, между собой и людьми, куда-то подевались.
30. Не упускайте это состояние открытости и ясного восприятия действительности, одновременно начиная вспоминать, воспринимать, ощущать и переживать ту стену, которая стояла между вами и вашим собеседником в тот момент. Это тоже вы, но вы отделились, отгородились и в ваших действиях присутствует автоматизм и механистичность. Последнее очень важно увидеть и почувствовать. Например, когда вам улыбаются, вы автоматически улыбаетесь в ответ, когда вам говорят приятные для вас вещи, вы охотно склоняетесь к тому, что вам предлагают. Когда перед вами стоит человек, допустим, богатый или занимающий высокое положение, вы автоматически киваете в ответ и соглашаетесь с тем, что он говорит, или наоборот. Важно увидеть этот механизм автоматического и бессознательного реагирования на события.
31. Сначала вы уловили состояние открытости, когда ваши чувства доставляют информацию о внешнем мире непосредственно, а потом увидели внутри себя бездушный автомат. Задайте себе вопрос: "Как мне выгоднее: воспринимать мир непосредственно или действовать как автомат?". Здесь очень важно сделать выбор.
32. Если вы выбрали первое, тогда вы мысленно мягко отстраняете автомат в сторону, отпуская его, и позволяете состоянию осознания и непосредственного взаимодействия с миром выйти вперед.
33. Прodelайте это несколько раз, чтобы закрепить это состояние в себе, а время доделает все остальное.

Вера и переживание реальности

Состояние веры целиком связано с работой ума и является производным от наших мыслей, убеждений, страхов. Следовательно, вера не имеет ничего общего с реальностью, с данным моментом.

Волшебный вечер, свечи, шампанское, цветами усыпанное ложе, очаровательная женщина или мужчина. Все просто восхитительно. Этот вечер врезается в вашу память, как нечто незабываемое. Через некоторое время вы пытаетесь повторить этот вечер, устраивая все в точности, как было тогда... Не работает! Чего-то не хватает, все кажется тусклым и натянутым. Вас подвела ваша вера.

Вы пережили прекрасное чувство единения с природой в лесу, в горах, на море. Пережив все это, у вас появляется масса мыслей о том, как все было чудесно, и желание повторить все это. Потому что мы, люди, очень любим повторять приятные ощущения. Вы едете в то же место с теми же людьми, и... ничего не получается: погода оказывается испорченной, чувства — блеклыми, окружающие люди — неинтересными. Вера, родившаяся из опыта, как все было хорошо, подвела вас и на этот раз.

Ваша вера имеет дело с прошлым, а вы живете сейчас. И этот мир — мир перемен.

Никогда нельзя повторить пережитый опыт, выполняя те же самые условия, которые были. В одну и ту же реку нельзя войти дважды.

Во всех приведенных выше примерах, а вы можете привести их множество, ваша вера мешала вам переживать данный момент, потому что ваши мысли были в прошлом. Вместо того, чтобы переживать данный момент, который по-своему очарователен и оригинален, вы мыслями уносились в прошлое. Вот почему жизнь очень часто становится пресной. Вы застреваете в прошлом и не способны оценить настоящий момент.

Вы верите, например, в то, что у вас все будет прекрасно. Это замечательно, но вы не живете сейчас, не наслаждаетесь настоящим мгновением, а уносите мыслями в будущее. Вы верите, что встретите прекрасного человека, и не видите людей вокруг. Вы верите в Бога, но ваша вера заслоняет то, как он проявляет себя в окружающем вас мире. Вы находите убежище в вере, но она заслоняет от вас настоящую реальность.

И с помощью веры вы привязываетесь к вещам и создаёте шаблоны, чтобы потом постоянно повторять одни и те же мысли и действия. Потому что верите, что это однажды поможет вам опять пережить такой дорогой вашему сердцу опыт.

Чтобы переживать реальность, надо избавиться от веры и мыслей. Тогда появляется со-знание и вы становитесь едины с тем, на что направили свое внимание. Ведь в то время, когда вы переживали самые прекрасные моменты своей жизни, вы не думали ни о чем. Вы действовали спонтанно, без всяких схем и намерений получить что-то. Вы просто жили.

Надежда

Надежда — это одна из форм бегства от настоящего момента, отказ от того, чтобы принять то, что происходит с вами именно сейчас. Вместо того, чтобы начать переживать то, что с вами происходит в настоящий момент, как бы болезненно это ни было, вместо того, чтобы начинать действовать, снова и снова пытаюсь решить стоящую перед вами проблему, вы надеетесь, что все как-то само собой исправится, образуется.

Понятно, что будущим жить значительно легче, чем настоящим, а надежда, будучи сама по себе мощной энергией, очень эффективно помогает осуществить это бегство.

Чтобы начать переживать то, что происходит с вами в данный момент, надо перестать рассуждать, перестать принимать решения и искать выход, перестать надеяться, перестать искать помощь — все это условия принятия того, что происходит в данный момент. Иначе происходит отрицание ситуации, то есть очередное блокирование.

В какие моменты надежда действительно помогает?

Циклы

Существует выражение: "Миром правят ритмы". Давайте посмотрим, действительно ли это так.

777

Однажды я сидел в медитации, как вдруг внутри меня прозвучали слова: "Семь дней, семь недель, семь месяцев", и вместе с ними пришло понимание, что речь здесь идет об одном из циклов, которые существуют в жизни человека. Дальше все было, как говорится, дело техники — надо было просто проследить, как одно и то же событие отражается через семь дней, семь недель и семь месяцев.

Например, как-то моя дочь, играя с подругой, случайно задавила своего любимого хомяка. Она рыдала несколько часов. Я же ей, помнится, сказал тогда: "Добро пожаловать во взрослую жизнь". Через семь дней у нее пришли первые месячные, через семь недель она поболела немного, а ровно через семь месяцев, день в день, у нее резко повысилась температура до сорока градусов. Температура продержалась примерно полдня, потом спала, и на следующий день моя дочь была абсолютно здорова. Разумеется, она даже не подозревала о причине приключившейся с ней хвори, пока я не показал ей этот цикл.

Таких примеров можно привести великое множество. Да вы и сами, прочитав эту информацию, сможете теперь ясно видеть, что происходит в вашей жизни. Когда кто-нибудь рассказывает мне какую-нибудь историю, я всегда спрашиваю его о том, что происходило с ним неделю назад или семь месяцев назад, чтобы установить причину создавшейся ситуации. Люди, которые более или менее внимательны к своей жизни, обязательно расскажут что-то, что действительно является причиной переживаемой ими ситуации. О семи неделях я не спрашиваю, потому что люди, как правило, обычно не фиксируют этот срок, для этого нужен навык.

Отмечу, что и семь дней, и семь недель, и семь месяцев раскладываются внутри себя на "3+4". Проследите сами, что происходит в эти промежуточные сроки.

Итак, смысл цикла Трех Семерок заключается в том, что:

34. Любое происходящее в нашей жизни событие будет отражаться во времени с периодом в семь дней, семь недель и семь месяцев.

35. Любое происходящее в вашей жизни событие есть отражение события, которое произошло с вами семь дней назад, семь недель назад, семь месяцев назад.

Если вы дадите себе труд начать записывать все важные события, которые с вами происходят, или внутренние переживания и прозрения, через которые вы проходите, вы ясно увидите этот цикл в действии. Иногда становится просто смешно, когда видишь, что через семь дней, например, размышляешь над той же самой темой и прокручиваешь почти те же мысли, что и неделю назад. Попробуйте, это доставит вам массу удовольствия. Что же касается незначительных событий и мыслей, то они тоже отражаются, просто их эффект труднее заметить.

Таким образом, получается, что любое происходящее с вами событие будет отражаться в вашей жизни до самой смерти. А оно, в свою очередь, является отражением события, которое произошло с вами раньше. При желании отражение определенного события можно проследить вплоть до самого момента зачатия.

Когда вы на собственном опыте убедитесь в действии этого цикла, сделайте следующее: отстранитесь и посмотрите на себя и свою жизнь со стороны, сверху. Вы увидите, что вы — это волна, волна каких-то одних и тех же событий, которые постоянно отражаются в пространстве и времени. Кстати:

От чего отражаются события, чтобы сформировать данное событие?

Вы — волна переплетающихся друг с другом событий. Вы — это не ваше тело, вы — волна. Теперь, я думаю, вы начинаете лучше понимать, что такое человек и его карма. Благодаря существующим в Природе ритмам, от кармы — судьбы — действительно никому не уйти.

Но ее можно менять. Если вы будете отводить время работе с собой, если вы не будете сбегать, но переживать то, что происходит с вами в каждый момент вашей жизни, осознавая и отпуская это, вы, таким образом, будете закладывать циклы новых событий. Тогда и карма будет меняться.

Напоминаю еще раз, что обычно нужно самое большее семь дней, чтобы решить какую-то проблему. Вы ставите перед собой вопрос и носите его с собой, помня о нем, смотря на него, уделяя ему максимум внимания. Проходит нужное время, и вы получаете ответ. Вообще, уже одно то, что вы сформулировали вопрос, говорит о том, что ответ на подходе. Все, что от вас требуется, это уделить ему некоторое время.

Большинство людей отражают происходящие с ними события жизни ярко и наглядно, так что эти события без труда можно заметить. Но существует небольшое количество людей, которые делают это медленно и незаметно. Например, после моих семинаров у многих людей начинаются бурные перемены, другие же не видят вообще никаких изменений.

Если вы относите себя к последним, подождите семь месяцев. Через семь месяцев можно будет пронаблюдать наглядный сдвиг даже у самых непробиваемых. Это касается любых событий, которые с вами происходят. Я всегда улыбаюсь про себя, когда слышу жалобы вроде тех, что, дескать, потратил время, силы и деньги на то-то и то-то, а никакого результата не видно. Результаты есть и будут проявляться всегда, до самой смерти, что бы вы ни делали.

Если вы — волна событий, если события, как бы вы ни старались их избежать, все равно будут происходить в вашей жизни, что вы выбираете: нервничать по каждому поводу или спокойно принимать их?

9

Говорят, что нормальный срок ношения ребенка — девять месяцев, девять дней и девять часов. Звучит вполне правдоподобно. Я тоже заметил, что для того, чтобы что-то родить — конечно же, я имею в виду деятельность ума, мысли, — **требуется девять месяцев, чуть больше или чуть меньше**. Иногда мысли надо двенадцать месяцев, чтобы пройти весь цикл от зачатия до рождения.

Как-то в случайном разговоре я предложил одной женщине пойти заниматься айкидо. Она живо откликнулась на это предложение, сказав, что это ее давняя мечта, и мы договорились о встрече. Когда я подводил ее к месту, где находится зал для тренировок, она вдруг воскликнула, что знает это место, и рассказала следующее.

Как-то она была приглашена на празднование дня рождения. Придя в гости, она подошла к окну и увидела в доме напротив большой ярко освещенный зал с огромными окнами, в котором как раз проходила тренировка. Это зрелище ее совершенно зачаровало, и она, стоя у окна и восторженно глядя на происходящее, сказала про себя: "Как я хочу заниматься в этом зале!". Ровно через девять месяцев я предложил ей пойти заниматься, и через несколько дней она пошла на свое первое занятие.

Как видите, мечты сбываются, и у них есть конкретный срок созревания. Мыслям требуется примерно девять месяцев, чтобы они набрали силу и вышли наружу уже оформившимися и созревшими для реализации. А когда мысль оформилась и родилась, она, по аналогии с процессами, происходящими в материальной вселенной — Как Наверху, Так и Внизу, — начинает расти и развиваться. Вместе с мыслью развивается и материальная форма, которая ее отражает, то есть ваше материальное окружение. Понаблюдайте за собой.

И еще совет. Когда что-то задумали, не спешите делиться этим с людьми, даже со своими друзьями и близкими. Первая мысль еще слаба и бесформенна, поэтому легко уязвима для критики, скептических замечаний, недоброго глаза, наконец. Сначала мысль должна набрать силу, созреть и оформиться, и только потом ею можно делиться.

Например, вам в голову пришла блестящая идея, которую вы хотели бы реализовать в жизни. Обычно такими идеями человек спешит поделиться, они буквально распирают его. Вы шли и делились ею. И что потом происходило? Буквально через час вам эта идея становилась безразлична.

Я часто, натолкнувшись на какую-нибудь интересную идею, отставляю ее в сторону, давая ей дозреть. Я просто забываю о ней, потому что, когда надо, когда она созреет, она сама поднимется на поверхность сознания, чтобы начать реализовываться во вне. Мысли и идеи бесполезно подгонять.

И я не беспокоюсь, что какая-то мысль или идея уйдут от меня, что я забуду их. Все, что принадлежит мне, все, что мне действительно надо сделать, никогда от меня не уйдет, тем более что существует еще и цикл Трех Семерок, а Прошное Равно Будущему.

Да, молчание действительно золото.

3

Как-то, когда я проходил курс медитаций под руководством настоятеля дзэн-буддистского монастыря в Сан-Франциско Реба Андерсена, я прорвался в очень чудесное состояние единства с миром. Это были прекрасные, глубокие и непередаваемые обычным языком чувства. Когда я, прогулявшись и пообщавшись с Природой, снова сел в медитацию, у меня совершенно естественно, как само собой разумеющееся, возник вопрос: "Я такой маленький и слабый по сравнению с этим огромным миром. Как я могу сделать здесь что-то существенное, как я могу ему помочь?".

Я некоторое время сидел в этом состоянии, а потом последовала вспышка и внутри меня прозвучало: "Мысль!". В это же мгновение я понял, что такое мысль, ее силу, короче, все, что она из себя представляет. Это длилось мгновение, а я уже четвертую книгу пишу на тему, что такое ум и что такое мысль. Я также понял, как все просто устроено и как люди морочат себе голову, безмерно усложняя свою жизнь. И я расхохотался, прямо посреди медитации.

Ровно через три года после этого события я начал писать свою первую книгу "Путь к Свободе. Кармические причины возникновения проблем или Как изменить свою жизнь". Если вы ее читали, вы знаете, что речь в ней идет о мысли и о том, как с ней работать, чтобы получать нужные нам результаты.

Человеческое сознание растет трехлетиями. Это означает, что, когда вы что-то поняли, оно станет вашим только через три года, иногда чуть раньше или чуть позже. Это также означает, что то, что вы поняли, вы начнете проживать на физическом плане только через три года. **Понятое вами полностью войдет в вашу жизнь и начнет проявляться во вне через три года.** Поэтому и говорят, что обещанного три года ждут.

Как видите, понукать и торопить детей, близких, кого угодно, бесполезно, выше головы они все равно не прыгнут. Все идет своим чередом и так, как должно идти. Неплохой урок терпения и смирения перед жизнью, не правда ли?

Ну, а что касается изменений, которые начали происходить после того, как я прошел курс обучения дзэнской медитации, вам с ними тоже было бы полезно познакомиться. Полезно потому, что такое происходит в жизни, наверное, с каждым человеком, когда он вступает на путь изменения сознания. Это естественный процесс, которому надо открыться, надо дать переменам происходить, не сопротивляясь.

В течение года после прохождения этого курса у меня в жизни разрушилось все, чему можно было разрушиться, причем, некоторым вещам я помогал разрушаться сознательно, чтобы поскорее завершить процесс и достичь, так сказать, дна. Меня трясло почти во всех областях жизни: благотворительный фонд, которым я руковожу, обанкротился, он не закрылся, но в нем не осталось ни копейки денег; отношения с сотрудниками чрезвычайно обострились, и все закончилось скандальным увольнением некоторых из них, а остальные ушли сами; с друзьями я разругался, и мы расстались; тело начало куролесить, выдавая наружу такие боли и болячки, о которых я даже не подозревал и от которых временами чуть ли не терял сознание.

Все, что мне оставалось делать тогда, это давать переменам происходить и каждый день садиться в медитацию "Просто сидение", переживая и отпуская то, что поднималось на поверхность. Я просто сидел, не сопротивляясь, давая процессам течь. Одновременно, я замечал, как нечто новое начинает входить в жизнь, нечто, начинающее менять жизнь в совершенно другую сторону, в сторону большей связанности с миром. Это продолжалось около двух лет, а над некоторыми вещами я продолжаю размышлять и сейчас.

Что же касается помощи, тогда она приходила из самых неожиданных источников каждый раз, когда я в чем-то испытывал затруднения. Создается впечатление, что так происходит всегда, когда искренне и не сопротивляясь отдаешься переменам, принимая все, что происходит, без оценок и ярлыков. Это я замечал и в жизни других людей.

Я рассказал вам все это, чтобы вы не отчаивались, когда с вами происходит нечто, по вашему мнению, негативное. Когда идет работа с собой, это будет происходить обязательно. Если вы не будете бороться с этим, а направите свои усилия на принятие, осознание и переживание происходящего, если вы не будете к этому привязываться, а будете отпускать, тогда все постепенно исправится. Не сразу, как вы уже понимаете, но обязательно исправится.

Еще одно интересное свойство трехлетнего цикла заключается в том, что **он несет в себе освобождение** от наваждения. Заметьте, люди очень часто говорят нечто вроде: "Это продолжалось три года". Это свойство лучше всего иллюстрируется на примерах.

Легенда о царе Соломоне

Вы, наверное, слышали легенду о царе Соломоне. Если нет, я не буду пересказывать ее всю целиком, а отмечу только интересующие нас моменты.

Решая кое-какие свои проблемы по постройке храма, который он должен был построить по повелению Бога, царю Соломону пришлось обманом пленить царя демонов Асмодея. Царь Соломон с помощью данной ему Богом силы сумел подчинить себе всех демонов, но только царь демонов Асмодей был вне его власти. Он обладал непонятной силой, поэтому царь Соломон попросил его рассказать, в чем заключается ее секрет.

"Развяжи меня, — сказал ему Асмодей, — и дай подержать твое кольцо". Кольцо царю Соломону подарил сам Бог, однако царь Соломон был настолько любопытен, что решил рискнуть и согласился на условия царя демонов. Как только он это сделал, царь демонов внезапно увеличился до гигантских размеров, одно его крыло касалось земли, а другое — самых высоких небес. Так, распростерши свои крылья на два мира, он проглатывает царя Соломона и выплевывает его настолько далеко, что тот оказывается в чужой стране, за много дней пути от Иерусалима. Что касается кольца, на котором было выгравировано священное имя Бога, то царь демонов бросает его в глубины моря.

Отправив царя Соломона в изгнание, Асмодей занимает его место. Он принимает его обличье и правит людьми от его имени, и никто не догадывается, что это царь демонов занял трон царя Соломона.

Секрет силы Асмодея прост:

Мощь и власть царя демонов заключается в его способности заменять истинное я, которое находится внутри человека, принимая облик данного человека и выполняя за него его функции. Царь демонов, главная слабость человека, — это ложное чувство собственного я. Сила всех остальных демонов вытекает из этой главной силы царя демонов Асмодея.

Царь Соломон скитался по чужим землям три года — нищий, всеми унижаемый и гонимый, никем не признанный и не признаваемый, хотя он громко провозглашал о том, кто он такой. Все эти три года Асмодей сидел на его троне и правил за него страной. В этих скитаниях царь Соломон нашел себе жену. Как-то она чистила купленную на рынке рыбу и обнаружила у нее в животе кольцо. Когда она показала его царю Соломону, тот сразу же признал в нем свое кольцо, которое отобрал у него Асмодей. Надев его на палец, он тут же обрел утерянную силу.

Когда царь Соломон показал кольцо царю демонов, тот немедленно бежал из дворца, оставив трон. Столкнувшись с истинным я, ложное я тут же исчезло. Борьба, которая длилась три года, завершилась победой истинного я. Когда истинное я пробуждается, ложное я мгновенно исчезает, испаряется без всякой борьбы.

Хотя царь Соломон и занял свой трон, в нем навсегда остался страх перед мощью царя демонов Асмодея, своей главной слабостью. С тех пор он всегда был начеку, потому что ни один человек, какой бы силой он ни обладал, какой бы славы ни добился, не может утверждать со стопроцентной уверенностью, что над ним не одержит верх какая-нибудь из его слабостей.

И царь Соломон каждую ночь выставлял у своей постели стражей, чтобы они охраняли его целостность, потому что во сне человек становится уязвим и его место легко может занять какая-нибудь враждебная сила. Кем бы вы ни стали, каких бы высот ни достигли, все равно вы всегда должны сохранять внимание и бдительность.

Аллегория данной легенды заключается в том, что истинное я царя Соломона было заменено ложным я. Это ложное я правил его сознанием три года, пока истинное я опять не взяло контроль над телом. Когда ложное я занимает сознание, его не почувствовать, не увидеть, не обнаружить никакими способами.

Помните, как вы не можете ни увидеть, ни почувствовать, когда какая-нибудь мыслеформа или субличность поднимаются на поверхность сознания и берут контроль над ним? Только закон "Внешнее Равно Внутреннему" позволяет по знакам во вне и по тому, что вам говорят другие люди, особенно близкие, обнаружить это. Хотя и это часто не срабатывает.

Стражи у постели царя Соломона — тоже аллегория, и, скорее всего, они означают сформированных им внутренних наблюдателей, в функции которых входит отслеживать все, что происходит во вне и внутри на разных уровнях личности и пропускать всю информацию через определенные тесты. Это ментальные структуры, которые довольно легко можно сформировать внутри — мы уже касались этого вопроса.

Одну женщину обвинили в крупной растрате. На нее, как водится, завели уголовное дело, и отобрали у нее паспорт — из командного состава она перешла в рабочие. Все это продолжалось три года, за это время ее всего один раз вызывали на перекрестный допрос, еще в самом начале этой истории. Как-то раз ей попала моя первая книга, и, прочитав ее, она решила съездить на семинар. Но как поехать, когда ее паспорт лежит в милиции?

Интересно, что, будучи не последним человеком в своем городке, она могла бы сделать новый паспорт сразу же, как только у нее отобрали старый, но она почему-то не стала этого делать. Когда решение поехать на семинар полностью созрело, она решила написать письмо, чтобы ей вернули паспорт. К ее огромному удивлению, паспорт ей вернули немедленно. И она узнала, что ее уголовное дело было закрыто через два месяца после того, как было заведено, за отсутствием состава преступления.

Три года она прожила в полной уверенности, что находится под следствием, строя свою жизнь соответствующим образом.

Чем отличается ваша уверенность от иллюзии?

5

По существу, речь здесь пойдет о всем известной заповеди: "Не судите, да не судимы будете". Слишком часто люди говорили мне примерно следующее: "И вот прошло ровно пять лет, и я оказался/оказалась в точно такой же ситуации, но наоборот".

Если мы что-то отталкиваем, это приближается, если мы что-то приближаем, это удаляется. Если мы что-то отрицаем, это начинает преследовать нас, чтобы мы, в конце концов, приняли это. Если мы чем-то или кем-то пытаемся владеть, это уходит от нас, потому что все в этой вселенной стремится к свободе.

Если мы даем чему-то или кому-то оценку "хуже" или "ниже", это начинает преследовать нас, и мы, в конце концов, вынуждены проживать ту же самую ситуацию или быть с этим человеком до тех пор, пока оценка не снимется, пока не произойдет процесс принятия.

И еще раз. **Чем сильнее мы отторгаем что-то, тем сильнее это прилепляется к нам, и мы живем с этим до тех пор, пока не переживем свою негативную оценку.** Теперь становится понятным, почему некоторые вещи, особенно неприятные нам, преследуют нас всю жизнь.

Мы живем в дуальном мире, и законы этого мира таковы, что мы, находясь в каком-то состоянии, обязательно начинаем перемещаться в противоположное состояние, если не принимаем его. Все в этом мире стремится к объединению в единое, и мы, как часть вселенной, тоже следуем этому закону. Вы многого не принимаете из того, что происходило или происходит с вами. Так вы порождаете ситуации, которые начинаете проживать, чтобы, в конце концов, принять их. И боль, которую вы испытываете, — это знак вашего сопротивления.

Уровень эмоциональной боли и страданий, которые возникают при проживании ситуации, зависит от того, насколько сильно вы не принимаете что-то или кого-то.

Одна женщина рассказала следующую историю. Они поженились с мужем и прожили примерно год, как ее муж влюбился в другую женщину, да настолько крепко, что речь уже пошла о разводе. Она страшно переживала, как водится в таких случаях, призывала всяческие кары на голову разлучницы и молилась, чтобы брак сохранился, потому что очень любила своего мужа.

Прошло ровно пять лет, и ситуация повторилась с точностью до наоборот. Она влюбилась без памяти в другого мужчину, муж ничего не знает, он очень любит ее, и у них, вдобавок ко всему, есть ребенок.

Ко мне на прием пришла одна женщина, которая рассказала следующую пятилетнюю давности историю. Когда-то ей в голову пришла одна блестящая идея, как сделать большие деньги, не прикладывая особого труда — имелся товар, который был нужен очень многим, а рынок ничего не мог предложить на этот счет. Она организовала бизнес вместе с одним мужчиной, и они быстро разбогатели.

Наступил момент, когда она захотела переехать в другой город. Придя к своему партнеру, она попросила свою долю, но он ответил, что ничего ей не даст, потому что она покидает его. Эта ситуация ее очень задела. Она все равно уехала, но в кармане у нее не было ни копейки.

В другом городе ей опять пришла в голову хорошая идея, и она снова организовала очень прибыльный бизнес. И опять с мужчиной, которого взяла в партнеры, потому что была не очень уверена в себе, и которому причитались определенные проценты в бизнесе. Когда она ко мне пришла, у нее был следующий вопрос:

"Я хочу расстаться со своим партнером по бизнесу, но я не хочу давать ему ни копейки. Как мне поступить?"

Допустим, у вас взяли деньги и не вернули, или обещали помочь и не помогли, или сказали, что возьмут вас в путешествие и не взяли. Как бы вы назвали такие действия, особенно если они повторяются регулярно? Вы, наверное, назвали бы это обманом, предательством, подлостью, и т.п.

Как только вы называете какое-то действие, вы тут же попадаете под его влияние, под его суд. Если вы назвали некое действие по отношению к вам обманом, вы автоматически переходите в состояние обманутого. Как только вы назвали нечто предательством, вы автоматически принимаете состояние предаваемого. Если вы называете некие действия по отношению к вам покиданием, вы превращаетесь в покинутого.

А дальше все разворачивается уже по заданной программе. Живя в дуальном мире, вы с абсолютной неизбежностью подчиняетесь законам этого мира. Помните о Перекидывании Монады? Поскольку вам не нравится состояние обманутого, вы не смиряетесь с этой ситуацией и начинаете активно ей сопротивляться. Когда вы сопротивляетесь, вас все дальше увлекает в эту воронку.

Наконец, вы достигаете предела и переходите в противоположное состояние, то есть теперь уже вы становитесь обманывающим/обманываемой, предающим/предающей, покидающим/покидающей. Впрочем, надо заметить, что даже если бы вы и не сопротивлялись этим состояниям, а просто назвали бы их, вы все равно перешли бы в их противоположность, просто в случае сопротивления процесс перехода затягивается и в нем может быть больше страданий.

Как только вы называете какое-то действие, название начинает двоиться — распадаться на противоположности — в самом себе. Следовательно, с этого самого мгновения противоположности приходят в движение, что и показано наглядно в динамике работы монады. Говоря простым языком, вы начинаете переходить из одной противоположности в другую, и нет сему конца, пока название совершаемого по отношению к вам действия не будет уничтожено в вашем уме.

Ваш ум и есть та дуальная вселенная, в которой вы живете. Ум дуален изначально, поэтому любое название, любое присваиваемое вами имя тоже двойственно. Поэтому вы и обманывающий и обманываемый, и предающий и предаваемый, и отвергающий и отвергаемый и т.д. Пока вы в своем уме, этому не будет конца.

Как-то мне пришлось поехать в дальнюю поездку, где я попал в очень неприятную ситуацию. Вначале я очень обижался, возмущался и ругал на чем свет стоит тех, по вине которых угодил сюда. Потом, поразмыслив над сложившейся ситуацией, я понял, что у тех, кто послал меня в это место, не оставалось никакого выхода. Это я не оставил им другого выхода.

Только в этом месте, только в это время и только таким образом я получал возможность столкнуться с некоторыми аспектами своего я, от которых упорно отворачивался. Все случилось так, как должно было случиться для максимальной моей пользы, хотя я и заплатил, по общепринятым меркам, дорогую цену за эту поездку. Сейчас я еще лучше понимаю, что можно заплатить любую цену, если это дает возможность глубже познать себя.

77

Знания об этом цикле получены из опыта наблюдения за своей жизнью и за жизнями других людей. Мы живем в двух семилетних циклах. Первый семилетний цикл начинается в момент зачатия, а второй — в момент рождения. Таким образом, они оказываются сдвинутыми друг относительно друга на девять месяцев и девять дней, если роды проходили нормально. Кроме того, они еще и перевернуты друг относительно друга.

Первый цикл состоит из подциклов "4+3". Второй семилетний цикл состоит из подциклов "3+4". Цикл зачатия говорит о том, что человек в течение первых четырех лет реализует материальные программы, то есть формирует тело и налаживает его работу в соответствии с

заложенной в него программой, а потом в течение последующих трех лет он реализует духовные цели — обучается.

Цикл рождения говорит о том, что в течение первых трех лет он реализует духовные программы — это период обучения и набора знаний, — а в течение следующих четырех лет он реализует полученные знания на материальном уровне. То есть материальное и духовное, учеба и труд в жизни человека равномерно чередуются.

Иначе говоря, в определенные периоды жизни человек больше внимания уделяет учебе, или, можно сказать, жизнь вынуждает его начать овладевать новыми знаниями, тогда материальная реализация идей отступает на второй план. В другие периоды он больше занимается материальным воплощением своих идей и полученных знаний в жизнь, а учеба проходит вторым планом.

Мягкий переход периода учебы в период труда и наоборот обеспечивается сдвигом семилетних циклов зачатия и рождения друг относительно друга. Второй план обеспечивается тем, что оба семилетних цикла находятся в противофазе друг к другу.

Семилетний цикл кратен циклу Трех Семерок, это легко считается. Раз это так, следовательно, моменты зачатия, а особенно момент рождения должны обязательно отражаться в жизни человека каждые семь лет — ведь общеизвестно, что ребенок, рождаясь, испытывает огромное чувство экстаза и освобождения. Следовательно, каждые семь лет с каждым человеком обязательно должно происходить нечто неординарное, нечто похожее на это событие.

Как известно, люди очень часто умирают в годы, кратные семи — чем не экстаз освобождения? С другой стороны, американские ученые, опросив несметное количество народа, установили, что в среднем каждые семь лет мужчин посещает большая и сильная любовь — тоже очень даже экстатическое состояние. Действительно, каждый из нас — волна повторяющихся событий.

У женщин, по-видимому, все должно складываться так же, как и у мужчин. Что же касается женщины-роженицы, то, скорее всего, те женщины, которые испытывают во время родов оргазм — а это, как говорят, что-то необыкновенно сильное по ощущениям, — должны более четко переживать семилетние циклы.

Итак, еще раз. **Семилетние циклы зачатия и рождения сдвинуты друг относительно друга на время, которое разделяет моменты зачатия и рождения у данного человека. Семилетние циклы зачатия и рождения находятся в противофазе друг к другу. Семилетний цикл зачатия строится как "4+3", семилетний цикл рождения — "3+4", где "3" означает духовные запросы человека, а "4" — материальные.**

Кроме этого, существует девятилетний цикл, я его чувствую, но еще не могу оформить в слова. Существуют солнечные циклы, которые делятся одиннадцать — двенадцать лет. Это годы, когда солнце особенно активно. В такие годы каждый человек склонен совершать нечто необычное для себя. Об этих циклах очень много написано, поэтому вы можете познакомиться с этими материалами самостоятельно.

Существует двенадцатилетний цикл. Про себя я называю его Большим Годом по аналогии с обычным годом, который состоит из двенадцати месяцев. Каждый год мы склонны совершать в одно и то же время одинаковые поступки. Так же дело обстоит и с Большим Годом.

Существует еще большое количество других циклов. С ними вы можете познакомиться, например, в астрологии.

Наложение циклов

Разные циклы могут накладываться друг на друга. Накладываясь, они формируют значительные события нашей жизни. Если кинуть в воду сразу несколько камешков, то в точках,

где волны встречаются друг с другом, вода вскипает. Эти всплески, которые получаются в результате наложения циклов друг на друга, представляют собой события особой важности.

Например, с вами в 1979 году, осенью, произошло некое значительное событие. Далее, через семь лет оно отразилось, и потом оно отразится через двенадцать лет. Итого, мы получаем осень 1998 года. Также вы можете вспомнить семилетние циклы зачатия и рождения, и они тоже смогут привести вас к этому сроку. Если с вами произошло нечто значительное осенью 1991 года, это событие также отразится осенью 1998 года. С вами могло произойти что-то значительное весной 1991 года. Это событие отразится на осени 1998 года через семь лет и семь месяцев. На осень 1998 года могут указать сроки, кратные семилетиям, трехлетиям и т.д. Таким образом, осенью 1998 года у вас в жизни может произойти нечто очень и очень неординарное, способное в корне изменить всю вашу жизнь. Так, вспоминая свою жизнь, вы можете научиться предсказывать свое будущее.

Отмечу, что особенно значительные события происходят, когда в одной точке встречаются циклы трехлетний, семилетний, девятилетний, двенадцатилетний и трех семерок. Это могут быть отрицательные или положительные события, и они, в свою очередь, дают начало следующим циклам. И так до бесконечности.

Сроки

Кроме циклов, внутри которых мы живем, существуют еще и сроки. Их можно определить, если вы знакомы с историей своего рода. Чем больше событий прошлого своего рода вам известны, тем более точно вы сможете предсказывать свое будущее.

Например, в одной семье муж, разводясь с женой, оставил после себя мальчика двенадцати лет. Прошло время, этот мальчик вырос и стал очень известным. Его убили, он ушел, также оставив после себя сына двенадцати лет.

Одна женщина в детстве, в возрасте одиннадцати лет, переехала на новую квартиру. Еще полгода после этого переезда она продолжала ездить в старую школу. Когда она выросла, она также поменяла свою квартиру... в том же возрасте, что и ее мать. А ее дочь, которой в то время было одиннадцать лет, также в течение полугода продолжала посещать старую школу, прежде чем ее перевели в новую. Причем, перевод произошел после того, как в старой школе создавалась невыносимая для ее дальнейшего обучения обстановка. Кто создал эту непереносимую для нее обстановку?

Я знаю множество историй, когда женщины, будучи выращенными в семье без отца, став взрослыми и выйдя замуж, также разводились с мужем, чтобы дальше в одиночку продолжать воспитывать родившуюся от него девочку. Причем, поводы для развода были самые несуразные. Как правило, развод происходил, когда они находились точно в таком же возрасте, что и их матери. Часто это поверье распространялось на несколько поколений.

Одна женщина осталась одна в четыре года, и ее воспитывала бабушка. Когда она выросла и вышла замуж, у нее родился сын. Сын вырос, женился, и у него родилась дочка. Когда его дочке исполнилось четыре года, невестка этой женщины, сделав себе аборт, получила заражение крови и умерла. Эта женщина удочерила свою внучку и вырастила ее. История, как видите, повторяется.

Внучка вырастает, выходит замуж и рождает девочку. Когда этой девочке исполняется четыре года, ее мать убивают. На этот раз отец не отдает дочку прабабушке, хотя та и пыталась отсудить ее на правах родственницы.

Разумеется, циклы и сроки могут переплетаться, формируя события нашей жизни.

Чтобы изменить что-то в жизни, необходимо сначала принять свою судьбу без оценок — если останется, хорошо, если уйдет, тоже хорошо. Далее вам необходимо начать смотреть на то, что происходит в вашей семье. Необходимо смотреть столько, сколько понадобится, пока вы не

начнете ощущать внутри блок, который породил эту ситуацию. Далее вы начинаете переживать его.

В основе любых перемен лежит принятие и осознание.

Закон повторений

Каждый нормальный человек всегда повторяет привычные для него шаблоны поведения, воссоздает привычную для себя обстановку, мыслит привычными для себя образами и категориями. Каждый нормальный человек стремится сохранить все это как можно дольше неизменным.

Каждый человек склонен снова и снова повторять виденное и пережитое — не важно, о чем идет речь, о негативных или о позитивных событиях. Почему? Потому что ум привязывается. Еще почему? Потому что человек видит в этом залог своей безопасности, своего выживания. Раз он прошел через какое-то событие, следовательно, оно безопасное, такова примитивная логика. Поступить наоборот — неизвестно, что получишь, а так — все уже испытано.

Каждый человек всю жизнь склонен повторять одни и те же действия, посещать привычные места, встречаться и общаться с привычными людьми, заниматься привычными делами, думать привычными образами и мыслями, жить в привычной обстановке, совершать привычные действия, есть привычную пищу.

Мы склонны повторять, копировать все, с чем встречались когда-то в своей жизни, особенно то, что произвело на нас неизгладимое впечатление. Наши родители, действия, которые они совершали, обстановка, в которой мы росли, — все это, конечно же, произвело на нас сильное впечатление. Поэтому мы в первую очередь копируем то, что происходило с нами в детстве, большей частью даже не задумываясь, почему мы это делаем.

Закон слепоты

Однажды мой сын, будучи подростком, подрался с местным хулиганом. Я уже не помню, как у них там все развивалось, но настал момент, когда он побежал. Разумеется, другой мальчик побежал за ним. На их пути стояло дерево, у которого вбок торчала толстая ветка. Подбегая к дереву, мой сын нагнулся и пробежал под веткой, а его преследователь, который бежал метрах в трех-четыре за ним, врезался в нее со всего разбега лбом.

Один мужчина, весьма и весьма преуспевающий бизнесмен, взял на работу коммерческим директором женщину. Ему нужен был опытный работник, а она как раз являлась таковым — она много лет проработала в системе снабжения. Кстати, его мать тоже много лет работала в системе снабжения.

Он долго ее уговаривал, прежде чем она согласилась пойти к нему работать. Мотивировала она тем, что у нее, дескать, много предложений и ей надо подумать, хотя поселок был маленький и найти хорошую работу было трудно. Он не обратил тогда на это внимания. Когда он пришел к ней домой, чтобы окончательно обсудить условия ее работы у него, он увидел, что в ее доме кругом грязь, а обстановка такая унылая, что скулы сводит, но и тогда он не обратил никакого внимания на эти знаки.

Заняв место исполнительного директора, она постепенно сосредоточила всю деятельность его фирмы в своих руках, надо сказать, не без его помощи. Да и как было не поддаться ее обаянию, если она каждый день вещала ему о космосе, энергиях, духовности, водила над ним руками и сыпала непонятными терминами вроде кармы, клише, трансцендентальное сознание и т.п.?

Шло время. Постепенно она посеяла в мужчине недоверие к самым ближайшим родственникам, в нем появилась неуверенность в себе, чувство дезориентации. Наметился упадок в бизнесе. Друзья пытались обращать его внимание на то, что происходит, но он не

обращал внимания ни на их слова, ни на то множество знаков, которые сопровождали работу женщины в его фирме. Он даже собрался покупать ей квартиру в Москве.

Наконец, наступил день, когда он все-таки вынужден был проверить дела фирмы. Просмотрев все, он ужаснулся — сотни тысяч долларов испарились неизвестно куда. Когда он пришел к ней домой и потребовал отчета, она начала клясться мужем и детьми (в их присутствии), что ничего не брала. Тогда мужчина предъявил ей неопровержимые доказательства, что она украла эти деньги, и наступила сцена молчания...

Потом она пыталась посадить его в тюрьму, обвиняя в том, что он ей угрожал и требовал какие-то деньги, о которых она слыхом не слыхивала. Если бы у него не было свидетеля того разговора с ней, она бы точно засадила его, потому что у нее были друзья в милиции. Сейчас он постепенно приходит в себя, его бизнес налаживается. Вот такие вот космические дела, сплошная духовность и полный экстаз.

Как бы вы ни предохранялись, вы все равно попадете в ситуацию, которую вам надо прожить. Ваши блоки все равно будут создавать ситуации, через которые вы будете проходить, чтобы набраться опыта. Единственный, на мой взгляд, эффективный способ избежать неприятных ситуаций — это медитативно, на ментальном уровне, проживать их. Но за один раз все равно все мыслимые ситуации и страхи не пережить, поэтому те или иные ситуации все равно будут происходить с вами.

Расслабьтесь и принимайте их как должное, с максимумом удовольствия. Ругая себя и испытывая к себе раздражение за собственную слепоту, несообразительность, слабость, нерасторопность и т.п., вы будете только усугублять свое положение. Такая позиция отрицания проживаемого опыта будет провоцировать блок уйти назад в подсознание, откуда он начнет создавать еще более жесткие для вас ситуации до тех пор, пока вы не примете урок, который он заставляет вас пройти.

Закон действия

Раз мы упомянули выше о заповеди "Не судите, да не судимы будете", перо просто трепещет и просится поговорить о еще одной заповеди-законе, которая вам хорошо известна. Эта заповедь: "Не делай другому того, чего не хочешь, чтобы делали тебе" или "Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой", а более точно этот закон выражается всем известными словами: "Око за око, зуб за зуб". Этот закон очень тесно соприкасается с законом "Не судите...", но, тем не менее, это вполне самостоятельный закон.

Поскольку Внешнее Равно Внутреннему, вы составляете с внешним миром единую замкнутую систему. Поэтому **рано или поздно каждое ваше действие в мире обязательно возвращается к вам же.**

Недавно одна женщина рассказывала мне о своих чувствах и эмоциях, которые в ней живут по отношению к ее бывшему мужу. В ее словах было очень много горечи, боли, обиды, ярости и прочего. Действительно, слушая ее, можно было предположить, что ее бывший муж был просто монстром. Послушав ее некоторое время, я спросил, не переживала ли она незадолго до описываемых событий в точности такую же ситуацию, но наоборот. Подумав, она ответила: "Да, со своим первым мужем".

Очень часто наши действия возвращаются к нам в измененном виде.

Один мужчина пришел ко мне посоветоваться, почему у него перестал идти бизнес, стали проваливаться сделки, партнеры не держали слова. А началось все с того, что его компаньон, очень надежный человек, по его словам, вдруг исчез с большой суммой денег. Когда я спросил его, не произошло ли еще что-нибудь до этого события, он вспомнил, что разбил новую машину. Это тоже явно было следствием еще какого-то события, и я спросил его об этом. Наконец он вспомнил, что незадолго до того, как разбил машину, он сделал переворот в фирме и занял место директора. Прежнего директора он уволил, хотя именно с ним он начинал свой бизнес.

Как оказалось, у него был сильный страх перед мужчинами, и он всегда и везде старался занять самую высшую должность, чтобы не быть подвластным никому.

Как вы понимаете, подобных примеров можно привести несчетное множество. Послушав их, можно вполне заработать себе страх перед действиями любого рода, потому что неизвестно, где добро, а где зло, где поступаешь по совести, а где идешь напролом по головам. Я думаю, наиболее надежным критерием здесь является соблюдение законов чести, уважение собственного достоинства и уважение индивидуальности и достоинства других людей. Что это такое, подумайте сами.

По сравнению с сиюминутной выгодой это, конечно, бег на длинную дистанцию, но он всегда приводит к выигрышу, как в бизнесе, так и в любой другой сфере жизни.

Привязанности

Как вы уже знаете, свойство нашего ума — привязываться, цепляться к вещам, ситуациям, событиям, к чему угодно. Вас поманили чем-нибудь очень приятным, и следующие полчаса, а то и значительно дольше, вы думаете только об этом, весь остальной мир для вас перестает существовать на это время. В крайних случаях вы даже можете начать проводить в своих грезах о приятном большую часть времени. Далее, ваши мысли могут начать **подталкивать** вас к определенным действиям, чтобы заполучить это приятное в свое распоряжение.

Вас напугали, и страх в абсолютном большинстве случаев поселяется в вас навсегда. В этом случае вы смотрите на мир уже сквозь свой страх. Свет тогда меркнет — не намного, но все-таки... А когда у вас много страхов, как у любого нормального человека, они, во-первых, **искажают** восприятие реальности подобно кривому зеркалу, а во-вторых, вы смотрите на мир как сквозь темные очки. Что же касается ваших действий, страхи **сковывают** каждое ваше движение.

Вас обманули, обругали, оскорбили, все это остается в вас на некоторое время — вы привязываетесь! — а часто и навсегда. Теперь вспомните о том, что у вас есть собственные мысли, опыт, переживания. И ко всему этому вы тоже привязаны, ваш ум никогда не остается свободным, чтобы вы просто наслаждались жизнью.

То, к чему вы привязаны, будет всегда искажать и затуманивать вам зрение, манипулировать вами и подталкивать к совершенно определенным действиям. Ваши привязанности делают вас рабом того, к чему вы привязаны.

Я знаю несколько способов избавиться от своих привязанностей, и сейчас мы с вами их рассмотрим, а дальше поступайте с ними, как знаете.

1. В первую очередь мы вспомним, конечно же, медитацию "Просто Сидение". Это, возможно, наиболее кардинальный способ научиться не привязываться. Когда вы сидите расслабившись, с прямым позвоночником, когда глаза, уши и все остальные ваши чувства открыты и вы полностью воспринимаете то, что происходит у вас внутри и снаружи, позволяете мыслям приходить и уходить, каких бы важных для вас предметов они ни касались, это самый лучший способ научиться быть свободным/свободной.

Чем больше вы ослабите хватку ума на себе, тем большую свободу обретете. Более того, это, в конце концов, приводит к тому, что вы становитесь хозяином своего ума. А кто хозяин своего ума, тот действительно свободен, по крайней мере, в этом мире. Все, что от вас здесь требуется, это ежедневно отводить упражнению несколько минут, сколько нравится. Здесь работает только регулярность занятий. Хочу отметить, что это же самое упражнение вы можете проводить и на ходу, в течение дня. Попробуйте.

2. Представьте себе, что кошку бьют прутом. Какая у нее будет реакция, если она будет защищать себя? Она бросится на этот прут, она будет реагировать на движения прута, но не руки, которая держит этот прут. Ум у человека и животных устроен одинаково, он реагирует на то, что

мелькает перед ним, на внешнюю форму, но не на суть. Вы в первую очередь реагируете на внешнее, но не на внутреннее.

Вас оскорбили, на кого вы обижаетесь? Правильно, на человека. Вы говорите себе: "Это он меня оскорбил", но вы не видите, что за этим стоит, кто вас в действительности оскорбил. Как известно, человек внутри множествен и в нем присутствует большое количество всевозможных негативных эмоций, страхов, блоков, травм, фобий, субличностей, наконец.

Вы обижаетесь на всего человека целиком, а в действительности им руководила какая-то одна его часть, как правило, травмированная и полная боли. И если расспросить ее, почему она это сделала, ее доводы могут показаться вполне логичными, а действия — оправданными. Он привязан к этому блоку в себе, и эта часть водит им как хочет. Вспомните об этом в следующий раз, когда попадете в ситуацию, где вам причинят боль.

3. Вы тоже привязаны к своей боли, если так среагировали на данную ситуацию. В вас тоже есть боль, потому что Внешнее Равно Внутреннему. Боль, которая у вас внутри, отразилась во вне, притянула к вам ситуацию, создала в вашей жизни ситуацию, чтобы показать себя и попросить вас поработать с собой.

Обычно наши травмы находятся в подсознании, и их оттуда никакими заклетами не выманишь. Они сами решают, когда им подняться на поверхность, чтобы вы поработали с ними. Будьте благодарны ситуациям, когда чувствуете боль или другие негативные эмоции. Это означает, что блок, который создал данную ситуацию, стоит на поверхности сознания и готов, чтобы с ним поработали. Это самый удобный момент, чтобы начать переживать, отпуская то, что с вами происходит или произошло. Ни в коем случае не впадайте в обиды, не бросайтесь обвинениями, сосредоточьтесь на себе.

4. Учитесь не давать оценок событиям и ситуациям. И людям. Именно они прочнее всего связывают вас по рукам и ногам.

5. И последнее. Предположим, что вы где-нибудь услышали или вычитали, что "во всем виноваты коммунисты, демократы, черные, евреи или кто-то еще", люди ведь всегда любят найти крайнего, чтобы не брать ответственность за свою жизнь на себя. Доводы, которые приводились в пользу утверждения о "виновном", были, на первый взгляд, неоспоримые.

А теперь следите внимательно. Вы можете впустить в себя данную мысль, поверив в нее на сто процентов. Если эта информация действительно верная, вы выигрываете, и она поможет вам решить часть ваших проблем. Если это ложь, вы проиграете, проживете всю свою жизнь, веря в химеру и постоянно конфликтуя с жизнью.

Вы можете не поверить ей и выбросить ее из головы. Если эта информация действительно верная, вы проиграете. Вы будете проигрывать каждый раз, когда надо будет воспользоваться именно этой информацией, чтобы избежать, например, провала при заключении сделки. Если эта информация — ложь, вы выиграете.

Итак, если вы верите какой-либо информации, если вы впускаете в себя какую-то мысль, вы либо выигрываете, либо проигрываете. Если вы не верите информации, вы тоже либо проигрываете, либо выигрываете. Неутешительный результат, правда?

А теперь предположим, что вы, услышав эту же самую мысль, запоминаете ее, но не склоняетесь ни в ту, ни в другую сторону. Вы ни верите, ни не верите ей. Вы просто открыты жизни во всем ее многообразии, внимательны, бдительны, слушаете свою интуицию, словом, делаете все, что необходимо, чтобы выжить и преуспеть. Вы просто готовы смотреть жизни в лицо, а не руководствоваться чужими мыслями.

Если вы сталкиваетесь с ситуацией, где эта мысль подтверждается, вы уже были готовы к ней и среагировали адекватно. Если в соответствующей ситуации эта мысль не подтвердилась, вы особенно и не огорчаетесь, вы и так чувствовали себя свободно и вели себя соответствующим образом. При таком подходе вы обеспечиваете себе стопроцентный выигрыш.

Вот, собственно, и все, что я хотел сказать вам о привязанности. Кстати, о евреях. Парадокс, но им ставят в вину обладание умом и деловой хваткой. Как правило, люди, которые обвиняют их в этом, сами мало чего смогли достичь в жизни. Если перестать постоянно думать, подозревать и обвинять кого-либо в чем-либо, тогда высвободится несметное количество времени, сил и энергии для собственного развития.

Начинайте развивать **свой** ум и **свою** деловую хватку. Ваше развитие будет способствовать славе и процветанию уже **вашей** нации и **вашего** рода. Боритесь, дерзайте, преодолевайте трудности, делайте хоть что-то, но только не проживайте роль жертвы. Ни слезы, ни стенания на несчастную долю еще никому никогда не помогали в жизни. Ваше счастье только в ваших руках, и ничьих больше.

Страхи

То, чего вы боитесь, обязательно одолеет вас. То, от чего вы убегаете, обязательно настигнет вас. Если есть нечто, чем вы не хотите быть, вы обязательно станете этим. Если есть некто, на кого вы не хотите быть похожим, с вами обязательно это случится. Единственный выход иметь дело со страхами — это принять их, повернуться к ним и посмотреть им прямо в лицо. Только в этом случае они отдадут вам свою силу.

Мы уже достаточно говорили о страхах в двух предыдущих книгах. И, тем не менее, это такая сложная и неоднозначная субстанция ума, что эта тема, наверное, никогда не исчерпает себя. Сейчас я хотел бы поговорить о положительной и отрицательной сторонах страхов. Как всегда, все в этом мире имеет двойственную природу, в том числе и страхи. Отмечу, что говорить мы будем о страхах, но все сказанное будет касаться и блоков. Помните об этом.

Положительная сторона страхов заключается в том, что они служат средством накопления силы и опыта. Отрицательная сторона заключается в том, что они препятствуют накоплению внутренней силы и опыта. Как это происходит? С одной стороны, они отделяют, отталкивают человека от чего-то, препятствуют ему делать что-то; с другой стороны, они неодолимо притягивают его к тому же.

Если вы, будучи мужчиной, боитесь драться, вы будете сторониться потасовок. Однако этот же страх заставит вас пойти заниматься боевыми искусствами, где вы начнете набираться опыта и силы, участвуя во множестве поединков. Он же, возможно, заставит вас проверить свои силы и в реальном бою. Как видите, страх драться и отталкивает человека и, одновременно, притягивает его.

Если говорить о женщинах, то один из самых показательных страхов здесь — это страх-убеждение, что вы некрасивы. С одной стороны, он заставляет вас сторониться мужчин; с другой стороны, он же заставляет вас изучать всевозможные приемы, как быть красивой, и проникать в суть красоты, чтобы, в конце концов, понять, что суть красоты — в естественности и принятии себя. И в данном случае страх и отталкивает человека, и притягивает его.

Можно утверждать, что положительная сторона страхов служит эволюции человека. Если мужчина проигрывает в реальном бою, он начинает изобретать новые приемы, чтобы все-таки научиться побеждать. Если женщина убеждается, что ее ухищрения быть красивой не приводят к результату в нужных ей случаях, она изобретает новые приемы, чтобы быть привлекательной.

Таким образом, получается, что **страхи — блоки — являются одновременно и преградой, и вратами к желаемой цели.**

У одной женщины был очень сильный страх войти в подъезд. Что ее так сильно испугало — то ли она слышала всевозможных историй, то ли сама подверглась нападению, — я не помню, главное, что страх был. И вот как она с ним работала. Она, подходя к своему подъезду, останавливалась и стояла перед дверью до тех пор, пока страх не отпускал ее. Она стояла и смотрела на свой страх, переживала его.

Через некоторое время страх полностью покинул ее, отдав ей свою силу — она приобрела способность видеть, что происходит за дверью и в самом подъезде, есть ли там кто и сколько человек.

Если вы идете в свои страхи, если работаете с ними, они, попугав вас как следует, отворяют двери, и вы получаете свой меч-кладенец, девушку-красу или заветную шкатулку, еще и еще раз убеждаясь, что страхи — это иллюзия. Главное условие работы со страхами — это не привязываться к ним и пропускать их через себя. Если вы привязываетесь к ним, борясь и сопротивляясь, то замыкаетесь в них — они постепенно овладевают вами, чтобы потом разрушить.

Мы привязываемся к страхам с помощью негативного наслаждения. Если вы пойдете внутрь какого-нибудь страха, вы обязательно найдете его. Самым показательным примером такого наслаждения являются чувства, переживаемые от ужаса, когда "сладостно замирает сердце". Поэтому фильмы ужасов всегда найдут своих поклонников.

Если вы хотите освободиться от страха, то, кроме поиска причин, породивших его, постарайтесь увидеть это негативное наслаждение, удовлетворение от сложившейся ситуации. Именно они привязывают вас к страху. Переживая, отпускайте их.

Постарайтесь почувствовать, как вам нравится находиться в той ситуации, в которой вы находитесь, как вам нравится жаловаться и ощущать себя беспомощными перед огромным миром. В этом есть своя особенная сладость, ведь это так напоминает детство, когда вы ни за что не отвечали и все решения перекладывали на родителей или взрослых. И всегда помните при этом, что причина происходящего с вами во всех случаях находится в вас самих, потому что внешнее отражает то, что находится внутри.

Как-то раз со мной произошел следующий случай. Я поднимался на эскалаторе в метро, и рядом со мной встали две молодые женщины, о чем-то беседовавшие между собой. Они были довольно симпатичны, хорошо одеты и соответствующе накрашены. Кинув взгляд в их сторону и заметив на их лице высокомерное и презрительное выражение, хотя в мою сторону они даже не смотрели, я отвернулся, с досадой пробурчав про себя: "Ну вот, еще две надменные сучки".

Через несколько секунд я опять бросил взгляд в их сторону и, отвернувшись, с изумлением отметил про себя, что передо мной стояли уже совершенно другие женщины. Они продолжали беседовать, не замечая ничего вокруг, но их лица были открыты и на них было приветливое выражение. И я вспомнил, что как раз в это самое утро я работал со своим страхом перед женщинами и кое-что понял о них.

Мы всегда видим только то, что в данный момент занимает наше сознание.

Оцепенение и сжатие

Это прекрасно, если вы будете работать со страхами, но на самом деле их в каждом нормальном человеке огромное множество, как блох на бродячей собаке. Ловить не переловить. Кроме того, что само отлавливание страха и избавление от него занимает много времени — страхи имеют неприятное свойство менять свое обличье.

Поэтому, приступая к работе со страхами, многие люди испытывают растерянность и смятение. Но можно подойти к этой проблеме с другой стороны. Какое самое яркое свойство страха, к чему приводит наличие страха в теле? К оцепенению и сжатию. Как правило, человек, переживая страх, цепенеет, застывает в неподвижности. Поскольку в человеке живет множество страхов, постепенно состояние оцепенения и зажатости становится для него привычным.

Посмотрите на маленьких детей. Они не испытывают страхов так, как взрослые, поэтому они необыкновенно гибкие, хоть в узел их завязывай. Они открыты миру, легко устанавливают контакты и достаточно свободно перемещаются в нем. Весь их мышечный аппарат отражает это внутреннее состояние свободы. Взрослые же люди похожи на ожившие памятники.

Окиньте свое тело одним общим взглядом. Сделайте это десятки или даже сотни раз. Постепенно вы начнете знакомиться с собственным состоянием оцепенения и зажатости. Почувствуйте его. Ум может морочить вас, но тело — никогда. Состояния тела конкретны, их всегда можно прочувствовать и пережить.

Когда вы увидели это состояние, разрешите себе жить и двигаться свободно. Ведь когда-то, будучи ребенком, вы это хорошо умели делать. У вас есть только два выхода: либо быть мертвым/мертвой подобно памятнику, здесь очень много боли и страданий; либо разрешить себе жить, делая то, что нравится, и получать от жизни удовольствие. Выбирайте. Прямо сейчас. Ваш выбор в точности определит ваше будущее.

Левое Равно Правому

Право и левота, собственная право всегда и постоянное отсутствие правоты у других.

Что вы защищаете таким образом?

Кто защищается?

Способны ли вы существовать, если не будете правы?

Индийские мудрецы, описывая Первоисточник, применяли отрицания. Поскольку его нельзя описать никакими словами и понятиями дуального способа мышления, им приходилось объясняться примерно таким образом: "Он ни то и ни это, он не имеет ни вкуса, ни запаха, ни цвета, его нельзя потрогать, увидеть, он не приходит и не уходит и т.п."

Мы тоже описываем себя с помощью отрицаний — с той лишь разницей, что в нашем определении себя присутствует противопоставление. Например, мы говорим себе (и другим): "Я не то, но я это; я не женщина, а мужчина; я не высокий, а низкий; я не брюнет, а блондин, и т.д.". Внутри каждого из нас существует, наверное, бесконечное количество определений себя, с их помощью мы определяем себя — это и есть эго — и представляем другим людям, чтобы они тоже могли понять, с кем имеют дело. Нам это очень важно.

Что вы будете делать, если вас перестанут узнавать?

Где вы окажетесь, если все ваши определения себя исчезнут?

Заметьте, что, определяя себя, мы отрицаем весь остальной мир. А отрицая, мы лишаем мир и других людей права на существование. Тогда не удивительно, что люди убивают друг друга и уничтожают природу вокруг себя. В самом способе определения человеком своего я заложено уничтожение и себя, и мира. И такое положение дел будет оставаться всегда, пока он не поймет этого.

Что произойдет с вами, с вашим я, если вы будете определять себя не с помощью отрицания остального мира, а говоря нечто вроде: "Я и то, и я — это, я и это тело, и мир вокруг меня, я и отдельный человек и, одновременно, все остальное человечество, я и блондин, и брюнет, я и толстый, и худой, и т.д."?

Давайте поумствуем немного. Если отсчитывать от толстых, вы — худой, если отсчитывать от худых, вы — толстый. Человек почувствовал эту ловушку и поэтому ввел дополнительные определения в виде веса и размера. Но вы сами, наверное, видели худых людей, которые весят непропорционально много, и толстых, которые не показывают приписываемый им вес. Вы сами бывали в ситуациях, когда при вас стройному человеку говорили, что он полный, а полному — что он стройный. Следовательно, есть еще кое-что, что делает нас такими, какие мы есть.

Однажды одна женщина волею судеб оказалась в командировке. И надо же было такому случиться, что ей пришлось в течение недели каждый вечер ходить на приемы, а из нарядов у нее было всего одно платье, несколько украшений и пара платков. Перед тем, как пойти на очередной прием, она подходила к зеркалу и мысленно одевала себя, представляя себе, как она прекрасно выглядит, какой на ней красивый наряд. В один из вечеров к ней подошла одна дама и сказала: "Вы всегда так элегантно выглядите, у вас такие красивые наряды".

Наши определения — это мыслеформы, производные ума, поэтому они ограничены по самой своей сути. Мы определили несколько видов вкуса — кислый, сладкий и т.п., — а теперь попробуйте описать вкус чая или какого-нибудь сока. Попробуйте описать чувства и эмоции. Существует другая вселенная, которая не ограничена вашими определениями.

Упражнения на растворение ограничений:

36. Позвольте себе подняться в расширенное состояние сознания. Не важно, что вы под этим понимаете, просто позвольте себе сделать это.

37. Спросите себя: "Кто я есть?".
38. Получив любой ответ, почувствуйте ограничение, которое вы сами на себя наложите простым определением себя. Когда прочувствуете это ограничение, увидите, что это рамки, в которые вы поместили себя.
39. Выбросьте это ограничение за рамки, и тогда рамки сами собой расширятся.
40. Снова поставьте перед собой вопрос: "Кто есть я?". Каков бы ни был ответ, он даст вам еще одно определение себя, и это опять будет вашим ограничением.
41. Отделите суть от ограничивающего вас определения.
42. Выбросьте ограничение за рамки, снова расширьте свое понятие о себе.
43. Снова задайте себе этот же самый вопрос, и т.д.

Мы многого лишаемся, когда определяем себя. По существу мы лишаем себя всей остальной вселенной. Когда мы помещаем себя на один из полюсов, мы режем себя по живому, потому что каждый из нас вселенная и вмещает в себя все. **Кроме бесчисленных определений себя, мы являемся, в том числе, и тем, что отрицаем, не принимаем, считаем неправильным.** В своей основе Целое неделимо, поэтому левое всегда равно правому.

Предположим, вы пришли на какую-то очень важную встречу, где присутствуют очень важные для вас люди.

Как бы вы представились, не называя ни себя, ни своего занятия?

Вы полностью обездвижены, а рот залеплен пластырем. Как бы вы представили себя, кто вы есть?

Кто присваивает определения и названия? Ум. Если вы проделали упражнение на определение сущности ума из моей второй книги "Путь к Свободе. Добро и Зло — Игра в Дуальность" (стр. 50—51), тогда вы поняли, что ум не имеет ни цвета, ни запаха, ни формы, ничего, что можно было бы определить привычными для нас понятиями. Ум — это пустота, однако он определяет и присваивает названия, он создает формы.

Как он это делает?

Если вы правша, усердно упражняйте левую сторону. Если вы левша — правую. Помещайте свое сознание в ту сторону тела, которая меньше развита. Такие упражнения очень способствуют пониманию и соединению левого и правого на уровне ума.

Закон полюсов

Вы, наверное, уже полностью убедились, что этот мир дуален и состоит из противоположностей. Закон полюсов гласит:

Все, что имеет полюса, является живым организмом.

Раз существуют два полюса, следовательно, существует разность потенциалов, не только электрических. Раз существует разность потенциалов, следовательно, между полюсами течет ток и существует поле, не только электромагнитное. Раз течет ток и существует поле, следовательно, данная, состоящая из двух полюсов система может жить и развиваться.

У каждого человека внутри существуют полюса и разность электрических потенциалов, например, между макушкой головы и ступнями ног и левым, и правым полушариями. Поэтому каждый из нас живет и развивается.

Планета имеет полюса, поэтому она живет и развивается. Государства, области и города имеют полюса внутри себя и снаружи, поэтому они живут и развиваются.

Семья, состоящая из мужа и жены, — единый организм и тоже живая система. Если в семье нет, например, мужа, то оставшиеся члены семьи так распределяют свои потенциалы, занимают такую позицию, чтобы создать два полюса. Иначе семья перестанет существовать.

Если мужчина держит сильную, мужскую позицию, а женщина тоже пытается взять на себя роль мужчины, семья распадается. Если мужчина внутри не хочет расставаться с такой женщиной, он волей-неволей начнет смещаться в женскую сторону, чтобы сохранить разность потенциалов между полюсами, а следовательно, и семью. И наоборот. Разумеется, все эти процессы проходят вне сознания людей.

А теперь мы вспомним школьный курс физики. Возьмем, например, янтарь и потрем его о шерсть. Он, конечно, тут же наэлектризуется, на нем появится заряд одного знака. Если мы теперь поднесем этот янтарь к какому-нибудь способному электризоваться предмету, не касаясь его, на этом предмете также появится заряд, но противоположного знака.

Раз "Как наверху, так и внизу", тогда описанное выше физическое явление можно увидеть и в других областях жизни, в частности, во взаимоотношениях людей. Если вы занимаете какую-нибудь позицию, то окружающие вас люди вынуждены принять противоположную позицию, при условии, если вы все представляете собой одну замкнутую систему.

Если в семье хотя бы один из родителей — трудяга, ответственный и честный человек, то в этой же семье найдется тот, кто будет лентяем, лгуном и безответственным, то есть станет полной противоположностью. Остальные члены семьи будут равномерно располагаться между ними.

Если в семье кто-то постоянно жертвует собой, работая не покладая рук ради других, в этой же семье обязательно найдется кто-то, кто будет законченным эгоистом и бездельником. Если в семье есть кто-то, кто будет демонстрировать свой ум, рядом с ним обязательно будет жить дурак. Если в семье кто-то все время поступает хорошо, в ней же обязательно появится кто-то, кто станет поступать плохо. Так системы, поляризуясь, сохраняют свою жизнеспособность и развиваются.

Если в вашей семье или среди знакомых есть кто-то, чье поведение вы осуждаете или оно не нравится вам по каким-то причинам, это вы сами создаете данного человека таким. Вы заняли позицию, и ему ничего не остается делать, как занять позицию, противоположную вашей.

Одна женщина жаловалась на своего мужа, что он, дескать, мало зарабатывает, безынициативен, мягкий. Сама же она была активной, энергичной, напористой, ей нравилось держать все в своих руках. Когда она увидела, что происходит, когда она стала постепенно сдавать свои позиции, передавая мужу инициативу, его зарплата начала подниматься вверх, а отношения их начали меняться в сторону теплоты и большей душевности.

Закон полюсов гласит:

Несмотря на то, что все живое в природе имеет два полюса, человек всегда стремится отождествить себя только с одной из противоположностей, занять какую-то одну определенную позицию. Тогда он чувствует себя в безопасности, но это же самое приносит ему самые большие неприятности.

Хотите изменить человека рядом с собой? Изменитесь сами.

Подобное притягивает подобное

По существу это тот же самый закон полюсов, но с другой стороны. Если в вашей семье или среди знакомых есть кто-то, чье поведение вы осуждаете или оно не нравится вам по каким-либо причинам, то это вы сами делаете данного человека таким. Если вы сталкиваетесь с какой-то неожиданной для себя ситуацией, которую можете не принимать или которая приносит вам боль и страдания, это вы сами создали ее. Люди и мир вокруг всегда отражают то, что вы имеете у себя внутри. Люди и мир вокруг всегда отражают то, что вы подавляете в себе.

Ваша подавленная энергия притягивает к себе точно такую же энергию снаружи. Таким образом, узник внутри вас подает знаки, что он существует. Если он сам не может пробить стены, которые вы выстроили, чтобы держать его внутри, он призывает, создает свое подобие снаружи, чтобы все-таки разрушить стены, которые вы возвели, чтобы держать его взаперти. Это вы сами создаете все те ситуации, которые с вами происходят, потому что стремитесь к свободе.

Если вы что-то отрицаете в себе или не хотите видеть, вы обязательно столкнетесь с этим снаружи.

Другая часть этого закона гласит:

Если вы что-то не видите в себе, вы не увидите этого и снаружи.

Например, вас обманули. Позднее, возвращаясь мысленно к моменту обмана, вы очень ясно видите, как это происходило. Но в тот момент вы были слепы. Почему? Потому что вы не хотите видеть в себе обман и отождествили себя с противоположностью. Когда мы отождествляем себя с чем-то, то перестаем видеть все остальное. А мир-то целостный. Вы не видите обмана в себе, поэтому не увидите его и снаружи.

Речь идет не о том, чтобы, увидев обман в себе, начать проживать жизнь мошенника, а о том, чтобы не осуждать и научиться видеть мир целостным. Раз вы живете на Земле, в дуальной вселенной, раз вы обычный человек, следовательно, в вас есть все, что есть на этой земле и в других людях — и добро и зло, и высокое и низкое, и правильное и неправильное.

Когда вы начнете преодолевать свои оценки и суждения, когда начнете принимать себя во всем своем многообразии, тогда имеющиеся внутри вас энергии начнут становиться вам на службу и на службу другим людям. Вы больше не будете порождать, например, обман и жадность вокруг себя, провоцируя людей с помощью своих же подавляемых энергий. И вы не будете жертвой, потому что вовремя увидите те знаки, которые сопровождают обман, и они не станут жертвами ваших подсознательных провокаций отразить во вне то, что вы подавляете внутри.

Энергия, которую мы увидели в себе и приняли, становится на службу нам и другим людям.

Закон двух колес

Этот мир дуален. Значит, все в этом мире может существовать, только если имеет две стороны, два полюса. Маятник не сможет существовать, если будет раскачиваться только до половины; карандаш не будет существовать, если в нем не будет грифеля.

Повозке, чтобы благополучно двигаться вперед, нужно два колеса. Ясно, что на одном колесе далеко не уедешь. У отдельно взятого человека тоже есть свои два колеса, левое и правое полушария головного мозга, отвечающие, соответственно, за образное и логическое мышление. Когда мужчина и женщина создают семью, они также образуют два колеса, и, таким образом, повозка семьи получает возможность двигаться вперед с максимальной скоростью.

Попробуйте поскакать на одной ноге. И сколько вы проскачете? А теперь встаньте на обе ноги и идите. Совершенно другое ощущение, не правда ли? Ощущение силы и свободы.

Как действует ваш ум? В нем есть какие-то мыслеформы, например, "быть сильным/ной и активным/ной хорошо". Вы впускаете эту мыслеформу в сознание и привязываетесь к ней. Вы отождествляете себя с этой мыслеформой — энергетическим шаблоном, а затем начинаете проживать ее. Вы смотрите на мир сквозь нее и действуете так, как она вам велит. Ясно, что тут нет никакой силы и никакой свободы, потому что это все равно, что ехать на одном колесе.

Когда же данная мыслеформа или шаблон проживают себя, вы перекидываетесь в противоположное состояние и начинаете жить уже в нем, и так до бесконечности. Во всем этом нет вообще никакой силы, никакой осмысленности, никакой свободы. Получается, что каждый человек проживает свою жизнь подобно роботу.

Вы прекрасно знаете, что ездить на повозке с одним колесом очень неудобно и непрактично. Однако в жизни вы поступаете только таким образом. Вы хотите только побеждать и не признаете поражений. Вы хотите быть только сильным и не признаете слабости. Вы хотите быть только успешным и не признаете ошибок. Вы хотите стабильности и не хотите перемен. Этот перечень можно продолжать до бесконечности.

Вы постоянно стремитесь жить в одной противоположности, отрицая и всячески избегая другую. Но этот мир двойственный, поэтому это ошибочная тактика. Чем больше вы старались избежать чего-то, тем быстрее это нагоняло вас и брало. Посмотрите на свою жизнь и убедитесь в этом. Вы какое-то время ехали на одном колесе, постоянно балансируя и стараясь сохранить равновесие, потом повозка падала и переваливалась на другое колесо, и все начиналось сначала. Путешествие продолжается.

Слабость

— самое, наверное, неприятное из переживаемых состояний. Сравните для себя чувство слабости и чувство бессилия. Когда-нибудь мы продолжим разговор на эту тему.

Как вы обычно поступаете в жизни, чтобы достичь желаемого результата, допустим, в бизнесе? Если вы нормальный человек, вы настраиваете себя на успех, нагнетаете в себе активную энергию, копите силу, работаете с мыслью, применяете массу вещей, чтобы гарантировать себе победу. Затем вы, полные сил, назначаете важную для себя встречу.

Что происходит потом? Почти сразу же после разговора в вас поднимается неуверенность, а все ли вы правильно сделали, все ли подготовили для такого важного для вас разговора. А дальше? Вы, как нормальный человек, загоняете вглубь противное чувство слабости и идете на следующий день на встречу. И "как карта ляжет" — либо вы преуспеете в переговорах, либо загнанное вглубь чувство слабости, как говорится, подставит вас, выйдя на поверхность сознания в самый неподходящий момент. Например, вы начнете заикаться или путаться в цифрах — да, да, все это делает энергия слабости и неуверенности в себе, — и ваши предполагаемые партнеры приостановят переговоры.

Каждый раз, когда вы не обращаете внимания на то, что говорит вам голос слабости, вы подводите себя. Отождествляя себя только с силой, вы ставите свою повозку на одно колесо. А это неустойчивое положение. **Каждый раз, когда в вас поднимается самоуверенность, когда вы отождествляете себя с сильной стороной своего я, монада уже приготовилась перекинуться в противоположное состояние.**

Что означает "прислушиваться к голосу слабости"? Готовясь назначить встречу, например, вы можете услышать внутри себя голос, который говорит вам, что вы не готовы к ней, потому что не знаете того-то и того-то, не переговорили с тем-то, не проработали такой-то вопрос и т.п.

Если вы не обращаете внимания на то, что говорит вам эта субличность, в переговорах вас может постигнуть неудача. Потому что вы поедете на переговоры на одном колесе, на колесе силы. Если вы прислушались к тому, что говорит вам ваша слабость, и выполнили то, что она требует от вас, успех вам гарантирован. Продвижение вперед в этом случае может замедлиться, но зато результаты будут всегда положительные и стабильные. Как видите, когда мы не отрицаем слабость, она дает силу.

Раз все в этом мире двоится, раз все существует только в паре, тогда надо просто принять такое положение вещей и использовать для собственного процветания.

Закон двух колес гласит:

Для того, чтобы жить и процветать, необходимо опираться на обе противоположности.

Что значит опираться на обе противоположности? Это означает видеть в себе силу и слабость, активность и пассивность, правду и ложь, честность и предательство, принимать и победу, и поражение одинаково.

Стремясь к победе, принимайте поражения, как урок познания того, в чем вы проявили некомпетентность. Стремясь к успеху, принимайте ошибки и неудачи, как залог вашего продвижения вперед. **Стремясь получить нечто, смириться с тем, что этого у вас может не быть.**

Не привязывайтесь ни к одной из противоположностей, не отождествляйте себя ни с одной из них. Располагайтесь в центре, тогда вы сможете свободно управляться с этими энергиями. Это и означает соединить в себе левое и правое.

Третий закон ньютона

Сила действия равна силе противодействия.

Этот закон очень близок к закону полюсов.

Если вы на кого-то давите, он/она сопротивляется вам с такой же силой. Если вы пытаетесь от кого-то добиться чего-то, у этого человека сразу же возникает желание ничего не давать вам.

Чтобы что-то получить, надо перестать желать этого. Многие вещи и люди пришли к вам, когда вы прекратили выцарапывать их и смирились с тем, что они могут вам не достаться.

Если вы за кем-то или чем-то побежите, это начнет убегать от вас. Если остановитесь, оно начнет приближаться. Помните: "Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей"?

"Ну хорошо, — скажете вы, — почему же все-таки что-то или кто-то приходит к нам, когда мы хотим этого, добиваемся и проявляем настойчивость"? Перечитайте главу "Препятствия".

Закон посоха

Во второй книге я привел вам дзэнский коан: "Если у тебя есть посох, я дам тебе посох; если у тебя нет посоха, я отберу у тебя посох". Получилось ли у вас решить его?

Да, я знаю, это не так просто. Однако, если вы будете помнить, что многие из коанов, а может быть и все, имеют дело только с законами работы ума и сознания и с законами строения этой дуальной вселенной, вам станет намного легче решать их. И, конечно же, надо посвятить некоторое время раздумью над ними. Это прекрасный тренинг по погружению в себя и развитию внутреннего видения.

Давайте вместо слова "посох" поставим в наш коан слово "деньги". Тогда он будет звучать так: "Если у тебя есть деньги, я дам тебе деньги; если у тебя нет денег, я отберу у тебя деньги". Не правда ли очень знакомая жизненная ситуация? Мы встречаемся с ней кругом и рядом — богатые богатеют, а бедные беднеют. Права народная мудрость, которая говорит, что "деньги идут к деньгам".

В нашем коане таким необычным образом был сформулирован один из законов дуальной вселенной, который можно представить примерно так: **Противоположности всегда стремятся увеличить разрыв между собой и укрепить это свое положение.**

Помните, в главе "Отрицание" мы говорили о силе нелюбви, которая держит полюса раздельно друг от друга? Теперь вы можете более конкретно увидеть и прочувствовать эту силу.

Это сила, которая разводит полюса, заставляя их проживать собственную, самостоятельную жизнь. Эта сила присутствует в каждой сфере, определяя нашу жизнь до мелочей. Она разделяет людей на классы, нации, страны, она же разделяет людей на мужчин и женщин.

Если в тебе есть мужское, я тебе прибавлю мужского (и мужчины стараются всеми силами укрепить свою мужественность); если в тебе мало мужского, тебя превратят в женщину. Если в тебе есть женское, я буду всячески подчеркивать, что ты женщина (например, даря подарки, подчеркивающие, что ты женщина); если в тебе мало женского, я тебя загружу мужской работой, которая сделает тебя еще больше мужчиной.

Эта сила разделяет начальника и подчиненного. Если ты начальник, я дам тебе еще больше власти; если ты подчиненный, я отберу у тебя и те права, которые были. Как видите, этот закон работает в любой области, и с его помощью вы можете прояснить для себя положение вещей где угодно.

Монахи спросили у Мастера Чань Чао Чоу: "Почему вы встали с сиденья, когда к вам пришел человек низшего ранга, и не встали, когда к вам пришел император?" Чао Чоу ответил: "Когда люди высшего ранга приходят ко мне, я не встаю с сиденья, когда среднего ранга, я встаю, когда они самого низшего ранга, я выхожу за ворота принимать их".

В мире очень часто можно услышать истории, когда отбирают у богатых и отдают бедным, оказывают почтение низкороджденным и не обращают никакого внимания на людей высокого ранга. Люди с удовольствием помогают слабым, стараясь поддержать их и дать им силу, и готовы заклевать тех, кто высоко поднимает голову. Наша страна, народы, населяющие нашу страну, семьдесят с лишним лет пытались воплотить эти идеи в жизнь.

Как вы думаете, почему таков происходит в мире?

Как-то одна женщина рассказала мне про одного мудреца, который всем советовал: "Два раза в день поступайте наоборот, вопреки своим привычкам".

Закон полноты

Что есть здесь, есть везде; чего здесь нет, нет нигде — это и есть закон полноты. Он говорит о том, что вы можете найти то, что вам надо, в любой точке пространства и в любой момент времени. То, что вам надо, всегда находится рядом с вами, просто вы не можете увидеть это. Все вышесказанное касается не только материальных вещей, но и любых возможностей для продвижения вперед в плане собственного развития.

Одна женщина очень любила испанские танцы и страстно хотела поехать в Испанию учиться этому мастерству. Я сказал ей, что для того, чтобы учиться танцевать испанские танцы, совсем не обязательно ехать так далеко, что она может найти все это в нашем городе. Однако она мне возразила, что ей нужны не просто испанские танцы, а некая редкая разновидность фламенко, которой просто не найти здесь. Я сказал, что, если ей действительно нужно, она найдет все именно здесь. Когда мы встретились с ней через некоторое время, она сказала мне, что я был прав, она нашла то, что ей было нужно.

Как вы не принимаете то, что хотите иметь?

Какие мысли у вас возникают относительно того, что вы не можете иметь то, что вам надо в данный момент?

У вас, наверное, случались ситуации, когда вы не могли найти дома нужную вещь, хотя знали, что она должна находиться где-то рядом, потому что помнили, что сами положили ее на это место.

Однажды одному мужчине жена дала некоторое количество денег для определенных целей, а сама ушла по делам. Через некоторое время он тоже собрался уходить, но, когда потянулся за деньгами, их на месте не оказалось. Подумав, что переложил их куда-то еще, он обыскал весь дом — денег нигде не было. Происходила какая-то чертовщина, как говорится. И тогда он сделал следующее. Он вспомнил, что в последний раз видел деньги на столе, куда сам их положил, прежде чем пойти одеваться. Он сел за стол на то же самое место, закрыл глаза и расслабился. Когда он открыл глаза, деньги лежали прямо перед ним, на том же самом месте.

Одной женщине были очень нужны деньги. Она попросила взаймы у своего друга, и тот, давая, сказал ей, что это подарок. Она взяла их, но чувствовала себя очень неудобно — она считала, что это слишком большая сумма для подарка. Эта мысль вертелась в ее голове постоянно. Через неделю ее друг позвонил ей и напомнил о долге. В тот день она смогла отдать только половину суммы, но сама ситуация удивила ее, потому что она точно помнила, что ей

подарили эти деньги, а ее друг был не такой человек, чтобы брать свои слова обратно. Поразмыслив над случившимся, она решила, что, раз эти деньги все-таки дали в подарок, она принимает этот дар. Больше ей никогда не напоминали о долге.

А как вы не принимаете то, что вам дарят?

Одна женщина творила чудеса в выращивании помидоров. Что бы ни происходило вокруг, какие бы погодные условия ни были, помидоры у нее всегда были самые лучшие, самые крупные, самые вкусные и сочные. Причем, она почти не заботилась о них. Соседи, знакомые брали у нее рассаду, расспрашивали подробно, что надо делать и как ухаживать, но не могли даже близко подойти к ее результатам. Короче говоря, у нее был талант к их выращиванию.

Как-то случилось, что ей несколько месяцев не выплачивали зарплату и в ее жизни сложилась тяжелая ситуация. Случайно встретившись с одним мужчиной, который побывал у меня на семинаре по Обретению Внутренней Силы, она рассказала ему о своем тяжелом положении. Он посоветовал ей отнестись к деньгам, как к помидорам, которые она так талантливо выращивает, распространить и на них свою любовь. Она так и поступила. Когда они встретились через некоторое время, она рассказала ему, что зарплату ей привезли прямо на дом, еще и возмущались при этом, что долго не могли ее найти.

Почему вы не любите то, что хотите иметь?

Как вы отталкиваете нужные вам вещи от себя?

Однажды на семинар пришли двое молодых людей, студент и диск-жокей, они и сели рядом. Они не знали друг друга, но в ходе семинара сблизились. В какой-то момент студент начал возмущаться тем, что у него нет возможности посещать дискотеки из-за дорогой цены за вход. Моя жена говорит ему: "Оглянись!". Он продолжает бубнить то же самое. Моя жена еще раз говорит ему: "Оглянись!". Он не понимает. Тогда она уже прямым текстом говорит ему: "Посмотри, кто сидит рядом с тобой!". Студент смотрит, и на лице у него отражается изумление и шок.

А вы видите всех, кто находится рядом с вами?

Однажды у одной женщины случился приступ боли от кисты в яичнике. Муж срочно усадил ее в машину, и они поехали в больницу. По дороге у машины спустили сразу два колеса. Пока ее муж бегал и искал колеса, прошло девять часов. Все это время она сидела и терпела адскую боль. Оказалось, что колеса у машины спустили как раз напротив больницы, в которой ее потом оперировали.

Если вам что-то надо, если вы ищите что-то, а судьба "случайно" забросила вас в какое-то место, внимательно поглядите вокруг. Как правило, то, что вам надо, находится именно здесь, может быть, в другой форме. То же самое касается и "случайных" встреч с людьми.

Закон пустоты

Одна женщина помогла мне увидеть этот закон. А дело было так. Нас сидело несколько человек, и мы разговаривали на всевозможные темы. В течение всего разговора эта женщина время от времени высоким от надрыва голосом жаловалась на то, что у нее в жизни нет мужчин и ей никак их не найти, потому что те, кто нравится, либо заняты, либо она боится, что они ее отвергнут. А мужчина ей нужен страсть как. Поскольку мы уже не первый раз слышали ее историю, все уже успели проникнуться глубоким состраданием к ней и к ее несчастной жизни. Все мы дружно искали выход из сложившейся ситуации и никак не могли найти его.

Разговор продолжался. Тут эта женщина случайно упоминает о том, что есть мужчина, который помогает ее. У меня от удивления глаза на лоб лезут, потому что из разговоров всегда было понятно, что кругом сплошное запустение, ни одной живой мужской души. Я голову себе сломал, что это за такой мощный блок или страх, который напрочь не подпускает к ней

мужчин. А оказывается, есть мужчина, который домогается ее. Задаю еще несколько вопросов и выясняю, что мужчин вокруг нее и желающих ее предостаточно, но это совсем не то, что ей нужно. Ей нужно то, что она никогда не сможет получить.

Спрашиваю у нее: "Что же ты не воспользуешься мужчинами, которые желают тебя?"

"Когда меня хотят, я устаю. Я сама хочу желать", — сказала она.

Итак, закон: **То, что находится рядом и легко доступно, мне не нужно. Я создаю недостаток в чем-то, чтобы пробудить в себе желания и почувствовать ток жизни.**

Иначе говоря, вокруг этой женщины существует полнота, изобилие всего, что ей нужно. Она блокирует это изобилие, не желая видеть его и иметь с ним хоть какое-то дело, и создает вокруг себя пустоту, нехватку. Вторая часть этого закона имеет в виду: **то, что есть, менее важно и значимо, чем то, чего нет.**

Одна женщина была на грани самоубийства. Ее история выдавит слезу даже из камня. Не замужем, двое детей, полгода уже сидит без денег, нечем кормить ни себя, ни детей. Из общежития, в котором она жила, ее выселяют за то, что не платит за комнату. Все соседки тоже на нее ополчились. При этом выясняется, что с комендантом общежития она на ножах, что уже полгода она не брала пособие на детей и что на работу, которую ей много раз предлагали, идти не хочет, потому что там мало платят.

У человека нечего есть, и он мечтает о хлебе; когда есть хлеб, он мечтает о мясе; когда есть мясо, он мечтает об икре; когда есть икра, мечтает о собственной яхте, и так далее до бесконечности. Такая умственная позиция создает постоянное ощущение нехватки и голода, утолить который практически невозможно.

Как наслаждаться тем, что есть, а не тем, чего у вас нет?

Чтобы прикоснуться к изобилию, надо сначала допустить, что оно есть, допустить, что закон полноты действует.

Пустота и полнота

Вы побывали сначала в полноте, а потом познакомились с пустотой. Давайте попробуем теперь их объединить, то есть выйти на середину.

Одна женщина устроилась работать страховым агентом в крупную фирму. Поскольку до этого у нее было плохое положение с деньгами, то на новой работе она изо всех сил старалась заработать побольше. Она делала все, чтобы найти клиента и застраховать его, она давала своим клиентам в долг деньги, чтобы они застраховались у нее — короче, чего только она не делала, чтобы преуспеть.

Это было трудное для нее время, клиенты очень неохотно шли к ней. И это понятно, потому что она чуть ли не силой затаскивала их. Можно сказать, что она нагнетала силу и поэтому **создавала полноту**. Клиенты не шли к ней, поэтому создавалась пустота.

Когда она, наконец, после больших трудов достигла того уровня ежемесячной зарплаты, который ей хотелось иметь, она расслабилась. Она больше не нагнетала силу, поэтому **образовалась пустота**, а клиенты уже сами без всяких усилий с ее стороны пошли к ней, создавая полноту. Ее заработок резко пошел вверх.

В искусстве ведения баталий наблюдается то же самое. Если вы наступаете, готовьте трехкратный численный перевес в живой силе, организуйте полноту. Создавая маневр отступления, — создавая пустоту, — вы затягиваете противника в ловушку, он сам в нее устремляется, потому что наступает и у него состояние полноты. Поэтому он бывает разбит в пух и прах.

Женщина, создав в своем теле пустоту — влагалище, — без всяких усилий притягивает к себе мужчин, потому что полнота всегда стремится заполнить пустоту. Если у женщины нет мужчин, скорее всего, она где-то в чем-то создала в себе полноту.

Справедливости ради надо заметить, что мужчина, создав в своем теле полноту — член, — также без всяких усилий притягивает к себе пустоту. Пустота всегда стремится заполнить себя полнотой. Если у мужчины нелады с женщинами, скорее всего, он где-то в чем-то создал в себе пустоту. В нем нет настоящей полноты.

Язык символов могуч и объемён. Вместо часовых разговоров и объяснений, что неправильного делает человек, вы можете разговаривать с ним на этом языке. Вы также можете теперь разговаривать на таком языке и с собой. Можете для тренировки попрактиковаться с дуальной парой "сила — слабость".

Дуальные пары и двойные узлы

Дуальные пары

Дуальной парой называются два противоположных аспекта одной и той же вещи, одного и того же явления. Например, мужчина и женщина являются двумя противоположными аспектами одного и того же явления под названием "человек". Примерами дуальных пар являются: "жертва — палач", "длинное — короткое", "жизнь — смерть", "лето — зима", "небо — земля", "сила — слабость" и т.д. В каждом человеке существует, наверное, бесконечное множество дуальных пар, и, следовательно, он может быть описан с их помощью тоже. С другой стороны, я заметил, что для некоторых людей определенные дуальные пары неактуальны. Иначе говоря, они у них "свернуты", и в этих точках данные люди непосредственно соприкасаются с единым, с пустотой, из которой двойственность вышла.

Дуальная пара — это статическое образование, подобное двум полюсам магнита или источника напряжения. Как вы знаете, если в магнитное поле поместить железный предмет, он будет испытывать на себе воздействие этого поля и притянется к одному из полюсов.

Человек также притягивается к одному из полюсов дуальной пары, точнее говоря, стремится отождествиться с одним из полюсов, или, что то же самое, один из полюсов притягивает его к себе больше. Например, одни больше любят свободу, а другие — тюрьму. Соответственно, одни прикладывают больше сил, чтобы быть на свободе, а другие — в тюрьме. Одни прикладывают больше сил, чтобы быть независимыми, а другие — зависимыми.

Дуальные пары появляются потому, что у человека есть способность разделять целое на противоположности. Предпочтение человеком одного из полюсов дуальной пары определяется с помощью существующих в нем оценок "плохо — хорошо".

Как металлическим опилкам не избежать влияния магнитного поля, так и человечество, каждый человек в отдельности всегда будут подвержены влиянию дуальных пар — до тех пор, пока у человека сохраняется дуальное восприятие мира. Ни о какой полной свободе здесь и речи не может быть.

Мы не видим дуальные пары наяву, не можем их потрогать, понюхать. От всего этого создается впечатление, что их вовсе не существует. Но мы не можем видеть закон гравитации, а только ощущаем на себе его действие, и точно так же мы ощущаем на себе эффект воздействия дуальных пар.

Например, если у вас есть оценки "плохо — хорошо" насчет того, как должно выглядеть общественное место, вы будете посещать только те места, которые соответствуют вашим понятиям "хорошо". Хотя по жизни очень часто бывает, что нужные для нас вещи или нечто ценное, что потом начинает определять нашу будущую жизнь, мы находим именно, когда "случайно" попадаем в место, которое "плохое".

Если у вас есть понятия о быстром и медленном, легком и тяжелом, тогда вы охотнее будете браться, например, за дела, которые решаются легко и быстро, или тяжело и медленно, или легко и медленно, или тяжело, но быстро. Так дуальные пары невидимым для нас образом влияют на нашу жизнь, полностью определяя ее.

Вроде вокруг пустой воздух, ничего такого не видно, кругом свобода, но на самом деле мы прочно вмурованы в силовые поля, которые порождаются этими дуальными парами. Мы — их пленники. А теперь у меня к вам вопрос:

Где находятся эти порождаемые дуальными парами поля?

Если вы ответите, что снаружи, то тогда непонятно, как ваши убеждения, ваши оценки и способность разделять на свое и чужое, на значимое и незначительное, на правильное и неправильное влияют на вас и вашу жизнь? Ваши оценки находятся внутри, а все происходит

снаружи? Вот теперь вы можете ясно увидеть, что то, что вы видите снаружи, есть только ваш Ум.

До тех пор, пока в вас существует только дуальное восприятие мира, ни о какой свободе и речи быть не может.

Жизнь и страдания

У дуальных пар есть интересное свойство — **полюса время от времени меняются местами**. Это закон, благодаря которому вселенная живет и развивается. Поэтому, как бы вы ни старались сохранить существующее положение дел, как бы вы ни избегали перемен, они всегда войдут в вашу жизнь.

Обратите внимание, вы не любите перемены, но именно они дают вам ощущение насыщенности жизни. Человек стремится побывать в крайних положениях, чтобы, получив сильную встряску, сказать себя: "Да, я жив". Однако это же приносит ему и страдания.

Человек избегает середины, потому что чувства там, по его мнению, не такие яркие. Он предпочитает либо испытывать страсть, наслаждаться, либо быть отвергнутым и преданным, страдать, но никак не середину.

Однажды я предложил одной женщине помочь выйти в середину в своих чувствах по отношению к мужчинам. Уж очень драматически складывались у нее отношения с ними. Она отказалась, сказав, что ей интереснее находиться в крайних положениях.

Само нахождение на пике чувств предполагает, что вы через некоторое время перекинетесь в противоположное состояние. Поэтому никого не ругайте, если вы от наслаждения переходите к страданию. **Блуждание между полюсами автоматически предполагает, что вы будете страдать, само ваше нахождение в дуальном мире предполагает это.**

Сострадание

Одна женщина рассказала мне о мужчине, который, по ее мнению, участвовал в преступлении и, возможно, даже был непосредственным виновником убийства. Когда она спросила его об этом, он начал рассуждать на тему того, что жертва всегда притягивается к убийце, она на него, дескать, сама выходит и т.п.

Разумеется, он был полностью прав, так всегда и происходит. Отсюда возникает вполне логический вопрос: "Вы здесь рассуждаете о дуальных парах, непривязанности, отпускании и т.п., не приведет ли все это к полному, извините, пофигизму, самодовольству и самооправданию при совершении всевозможных неприглядных поступков?".

"Запросто", — отвечу я вам. Если вы подходите к данной информации с позиций сухого, логического ума, вся эта информация запросто может изуродовать вас и превратить в монстра. Потому что всякий ум (читай, эго) всегда ищет оправдание своим поступкам, всегда хочет быть правым.

Давайте рассмотрим дуальную пару "жертва — палач". Под палачом вы можете понимать и убийцу в том числе. Если вы просто примите к сведению, что жертва притягивает к себе палача, а палач — жертву, если вы просто загрузите эти сведения в ум, не пережив эти состояния внутри на уровне сердца, эта информация, скорее всего, не принесет вам никакой пользы. Разве что в какой-нибудь светской беседе или за суровым мужским разговором это может принести вам кое-какие очки в глазах окружающих.

Если же вы при работе с собой сумели по-настоящему пережить роль жертвы, вы начинаете понимать ее боль и видеть, как жертва притягивает к себе палача и провоцирует его стать именно палачом. Тогда вы начинаете видеть, что палач по существу превращается в жертву — потому

что это жертва превратила его в палача. И тогда вы начинаете понимать и переживать боль, которую испытывает палач.

Когда вы поняли позиции и жертвы, и палача, когда вы поняли боль, которую испытывают и тот и другой, дуальная пара из с виду раздельных и ничем не связанных друг с другом полюсов превращается в неразрывное единое целое, в круг, где уже не существует ни жертвы, ни палача, а есть только боль и страдания, которые испытывают оба, один — явную, а другой — скрытую. И в вас просыпается тогда сострадание.

Понимание дуальной пары на уровне ума бесполезно и может породить только болтовню ума. Переживание дуальной пары пробуждает любовь и сострадание, терпимость.

Решение дуальных пар

Решать дуальные пары довольно просто. Надо сначала познакомиться с одним аспектом дуальной пары, переживая связанное с ним состояние. Например, вы берете всю ту же дуальную пару "жертва — палач". Сперва вы снимаете все оценки и сравнения относительно этих понятий, а затем внимательно исследуете, что означает слово "жертва" на уровне понятийного ума. Далее вы пытаетесь понять это состояние, переживая его на уровне чувств и эмоций. Таким образом, вы получаете полное представление об этом состоянии.

Потом вы проделываете то же самое с понятием "палач". Затем помещаете эти два состояния перед собой, одно — слева, а другое — справа, и смотрите на них, чувствуете на себе их воздействие, переживаете их. Если вы будете делать это регулярно, через некоторое время дуальная пара схлопнется. Это происходит подобно вспышке, и оба понятия теряют для вас смысл.

Немного спустя все восстанавливается, но понимание пары происходит уже на совершенно другом уровне. Вы видите относительность этих понятий и способны проследить, как они переходят друг в друга. Вы видите, что оба понятия означают одно и то же. Таким образом, вы выходите из линейного мышления и переходите в нелинейную вселенную, где причина является следствием, а следствие — причиной. Можно также сказать, что это вселенная, где нет причин и следствий. Это — освобождение.

Каждый человек обладает собственной структурой дуальных пар. Одни ваши пары могут быть решены от рождения, а другие будут постоянно преследовать вас, пока вы не решите их. Например, для одного человека не составляет никакого труда пойти заниматься спортом, организовать свое дело, по первому зову сердца отправиться в путешествие, чтобы хорошо отдохнуть, а для вас все это проблемы. Данный человек от рождения решил пару "активность — пассивность" и поэтому может спокойно заявить, что он не видит разницы между отдыхом и работой и спокойно может переходить из одного состояния в другое, а вы, например, застряли либо в пассивности, либо в активности и видите между этими состояниями огромную разницу.

Если вы где-то не видите разницы, следовательно, у вас данная дуальная пара решена, вы в данном месте своей души едины. Если вы видите или слышите, что кто-то в чем-то не видит разницы, тогда как вы так не считаете, этот человек может стать для вас Учителем по данной теме. Откройтесь и постарайтесь считать его состояние изнутри (полное понимание придет к вам потом). Если он обладает состраданием, он решил данную дуальную пару полностью, если в нем его нет, тогда это всего лишь конструкции ума — защита, короче говоря.

Регулярно работая с дуальными парами, вы рано или поздно приобретете навык в их решении и выйдете из-под влияния дуальной вселенной. Вы будете жить в ней, но оставаться свободным.

Двойные узлы

Если дуальная пара — это статическое образование, то двойной узел обладает динамикой, он подвижный. Дуальные пары создают иллюзию свободы действия, двойные узлы обездвиживают и напрочь лишают всякой возможности действовать. **Двойной узел — это динамическая структура, характеризуемая принципиальной невозможностью выбора по-настоящему приемлемого варианта действия.**

"Если я это сделаю, я буду наказан; если не сделаю, я тоже буду наказан"; "если я соглашусь, меня используют; если не соглашусь, меня все равно (уже) используют"; "если я попрошу, мне не дадут; если не попрошу, у меня этого не будет никогда"; "если я дам, мне не будут благодарны, не оценят, а еще могут и обсмеять; если не дам, я пропущу шанс сблизиться с человеком" — все это примеры двойных узлов. Ясно, что их намного больше, и каждый человек обладает собственной конфигурацией узлов, ему одному присущей.

Двойные узлы возникают из-за привязанности к одной из противоположностей. Это может происходить из-за страха перед чем-то. Например, если вы боитесь быть использованным, наказанным, боитесь что вас не оценят, и т.д. Как видите, непривязанность может принести очень и очень большую пользу, избавив от многих страданий и подарив свободу в действиях.

Поскольку внутри человека заложен механизм сравнений и оценок, поскольку человек настроен на то, чтобы всегда выбирать для себя (или для других) лучшее, то, встречаясь в жизни с двойным узлом, он попадает в тупик, потому что механизм "лучше — хуже" здесь не работает, вернее, работает, но не до конца. Тогда как двойной узел все жмет и жмет, и человек испытывает все большую и большую боль — тут, конечно, не до сострадания и любви к ближнему, самому бы выжить.

Некоторые люди так и застревают в этом положении, не в силах принять никакого решения. Двойной узел начинает сжимать их, а они всячески сопротивляются. Кто напрягается, упираясь, как говорится, рогом, а кто просто сбегает в мир фантазий, где ему сладко и хорошо.

Чем больше вы сопротивляетесь, тем больше вас расщепляет изнутри, таков закон действия двойного узла. Иначе говоря, вы, таким образом, формируете внутри себя дополнительные ментальные структуры, дополнительные я. А чем больше таких я, тем хлопотнее, особенно если вы не контролируете их и они живут в подсознании самостоятельной жизнью.

Другие выбирают "из двух зол меньшее". Это тоже, в принципе, ошибочная тактика. Во-первых, выбирая из двух зол меньшее, вы все равно выбираете зло, то есть худшее. Это ваша внутренняя оценка собственного выбора, вы ее запоминаете, и решение уходит в подсознание.

Идя по жизни, с самого раннего детства вы таким способом "решили" множество двойных узлов, и каждый раз вы выбирали из двух зол меньшее. Так внутри формируется худшая, ущербная составляющая, потому что вы не были полностью довольны своим выбором, когда встречались с двойными узлами. Вы шли на компромисс и поэтому расщепляли себя на плохие и хорошие я.

Решение двойных узлов

Как вы заметили, двойные узлы имеют две стороны (в предложении они разделены точкой с запятой), а лучше сказать — два рычага. Вы садитесь в медитацию, устанавливаете ровное, медленное дыхание, расслабляетесь, можете закрыть глаза, если это удобно для вас.

Далее вы вспоминаете двойной узел, с которым столкнулись в данный момент, и некоторое время размышляете над ним, настраиваетесь на него. Вы ясно видите оба его плеча. Один рычаг вы мысленно помещаете, например, слева от себя, а другой — справа.

Один рычаг начинает давить на вас слева, а другой — справа. Вы, сняв всякое внутреннее сопротивление, разрешаете этому двойному узлу начать сжимать вас. Вы отдаетесь на его волю и **переживаете** его давление на себе, полностью ощущаете это в своем теле. Это называется "повернуться к проблеме лицом, не сбегая ни в какие защиты".

Когда вы сняли все оценки по поводу существования своей проблемы и того давления, которое оказывает на вас двойной узел, когда повернулись к проблеме лицом, когда дали ей быть, не борясь с ней и не сопротивляясь, когда приняли свою ситуацию полностью и до конца, **двойной узел лопается**, а вы получаете свободу действий.

После того как двойной узел лопнул, проблема выбора что делать, что лучше, а что хуже, уже не стоит. Вы внутри знаете, что данные ваши действия наиболее оптимальны и для вас, и для остальных людей, кого они могут коснуться. Так практика решения двойных узлов рождает чувство безопасности и доверие к своему Пути.

Регулярно пытаясь решать двойные узлы, вы со временем научитесь делать это быстро и без усилий. Это, в свою очередь, также создаст предпосылки для выхода из линейной вселенной, из мира Добра и Зла.

Прошлое равно будущему

Эта книга у меня четвертая. Начиная со второй книги, со мной, а точнее с ними, происходит одна и та же загадочная, с точки зрения нормального человека, история. Находятся люди, которые утверждают, что очередная книга уже вышла в свет и они даже читали ее, хотя книги находились еще в процессе написания и до настоящей публикации оставались месяцы. Я сам в такие ситуации не попадал, но подобные истории рассказывали мне и моей жене люди, которые слышали это лично. Когда я спрашивал, как называется книга, они ничего не могли сказать, ссылаясь на то, что в разговоре эта тема мягко обходилась стороной. С этой книгой происходит то же самое.

Однажды одна женщина шла по улице и вдруг неизвестно почему внезапно остановилась — и ни вперед, ни назад. Через несколько секунд прямо перед ней разбилось огромное стекло, обдав ее осколками.

Семья моего друга со стороны отца попала в блокаду в Ленинграде. Как и положено, они голодали, и дело дошло до того, что над ними встал призрак смерти, они медленно умирали. Так получилось, что кто-то из них "случайно" полез в стол, который стоял в столовой, и вдруг из стола посыпался хлеб! Оказывается, отец моего друга, будучи еще ребенком, засовывал недоеденный хлеб между верхней и нижней крышками стола, где тот благополучно и сохранился в сушеном виде, пока в нем не возникла необходимость. Дальше — больше. Кто-то случайно полез в шкаф и в плотно запечатанных банках обнаружили залежи круп, муки и т.п. Это уже дед моего друга в период революции делал на всякий случай запасы. Такая вот дружная семья.

И еще одна, уже детективная, история — мне ее рассказал мой знакомый бизнесмен, а эту историю рассказал ему непосредственный участник событий. Как-то ясным погожим днем один бизнесмен подъехал к своему дому. Он огляделся — на скамейке рядом с его подъездом сидел мужчина довольно потрепанного вида, не внушающий никаких подозрений. Его телохранитель посоветовал ему все-таки не выходить из машины, чем-то этот мужчина ему не понравился, на что бизнесмен ответил, что, мол, все в порядке и ничего мне не угрожает.

Выйдя из машины, он пошел прямо к подъезду. Когда он стал открывать дверь, сидевший на скамейке мужчина встал и выстрелил из пистолета прямо ему в затылок. Бизнесмен упал.

Телохранитель, видя такое развитие событий, выскочил из машины и бросился бежать. Убийца, справедливо расценив, что свидетели ему не нужны, кинулся за ним. Пробежав некоторое расстояние, телохранитель споткнулся и упал. "Ну, все", — подумал он и закрыл глаза, приготовившись к смерти.

Убийца подбегает к нему, наклоняется и, приставив пистолет к его лбу, нажимает на курок. Ба-бах! Пистолет дает осечку. Убийца опять взводит курок, приставляет пистолет ко лбу и медленно нажимает на спусковой крючок. Осечки уже не должно произойти. Ба-бах! Осечка! Вдруг, откуда ни возьмись, из-за угла дома выезжает милицейская машина и едет прямо к ним. Убийца вкладывает пистолет в руку телохранителя и убегает прочь.

Можно ли написать и выпустить в свет книгу, которой нет в будущем?

Можно ли построить завод, которого нет в будущем?

Может ли выжить в критической ситуации человек, у которого нет будущего?

Может ли у вас появиться вещь, которой вы не обладаете в будущем?

Нельзя написать книгу, если ее уже не существует в будущем; нельзя написать картину, если ее уже не существует в будущем; нельзя организовать фирму или построить завод, если ее или его уже не существует в будущем. Если бы моему другу не было суждено создавать те прекрасные вещи, которые он сейчас создает, его родственники не выжили бы. Если у человека нет будущего, он уходит; если у рода по тем или иным причинам нет будущего, он заканчивается.

В линейном времени будущее постоянно втекает в нашу жизнь, по крупинке создавая то, чем мы должны обладать. В нелинейном времени Прошлого Равно Будущему, Причина Равна Следствию и **все вещи одновременно существуют в любой точке пространства и не существуют**. Это подтверждают законы полноты и пустоты.

Пусть теперь вещи сами беспокоятся о том, чтобы войти в нашу жизнь. Пусть теперь они сами беспокоятся о том, как это произойдет. Мы же будем беспокоиться только о том, чтобы давать своей великой созидательной энергии течь, то есть мы будем заботиться о том, чтобы быть самими собой.

Линейное и нелинейное мышление

Мы привыкли мыслить линейно. Что такое линейное мышление? Это когда мы свои мысли и действия выстраиваем последовательно, друг за другом, это логическое мышление. Самый хороший пример линейного взаимодействия — это книги. Буквы, следуя друг за другом, выстраиваются в слова, слова — в предложения, предложения — в абзацы и т.д.

Перед вами на столе лежит множество предметов. Чтобы описать эти предметы и порядок, в котором они располагаются, понадобится уйма времени. А если еще понадобится описывать порядок их расположения относительно стен комнаты, дома и т.д., можно вообще свихнуться. Но именно так, в большинстве своем, люди взаимодействуют друг с другом, тратя, можно сказать, бездну времени впустую, чтобы что-то описать друг другу. Например, как пройти на такую-то улицу.

У нас существует способность и к нелинейному мышлению. Если вы посмотрите на стол сверху, мгновенно вбирая в себя все названия предметов, которые находятся на нем, и порядок их расположения относительно друг друга и самого стола, это включается нелинейное мышление.

Как можно передать эту информацию другому человеку?

Если вы не можете этого сделать, какие ваши мысли и ограничивающие убеждения мешают вам это сделать?

Помните, когда в разговоре ваш собеседник или вы сами говорили нечто вроде: "Все, можешь не продолжать, все понятно, это слишком долго объяснять"? Помните, как, перекинувшись взглядами с кем-то, вы мгновенно понимали, что происходит, о чем идет речь? Это включились нелинейное мышление и нелинейная передача информации. Значит, вы все-таки можете это делать! Ловите и останавливайте эти мгновения.

Вы не видите, как мыслите не линейно и передаете эту информацию, потому что ваш линейный ум мешает вам увидеть. Постоянно обращайтесь внимание на моменты, когда вы включаете другое мышление; замечайте, замечайте, замечайте. Например, вы почему-то пошли не обычным путем, а другим и там кого-то встретили; почему-то зашли туда, куда никогда не заходите, и там купили что-то очень нужное; почему-то позвонили человеку, с которым сто лет не общались, а он вам сообщил нечто важное. Все это примеры нелинейного общения с миром в точках, где между нами и миром нет стен, где мы едины с ним.

Обращайте внимание, как дети общаются друг с другом, особенно когда они говорят на разных языках. Проходит несколько минут, и они уже установили контакт и действуют очень слаженно в одной общей игре.

Выработанная годами и десятилетиями привычка думать линейно блокирует нелинейное мышление. Непосредственное восприятие мира и общение с ним как-то и когда-то заменяется точечным и последовательным восприятием. Человечество уже захлебывается в потоке информации, и у нас сейчас есть один-единственный выход: начать осваивать нелинейное мышление и нелинейную передачу информации, тем более что мы этим владеем от рождения.

Мы, каждый из нас, владеем этими способностями изначально, от рождения! Если же говорить более конкретно, то основная наша жизнь проходит в нелинейном мире; основные

события происходят в нелинейном мире; основная информация поступает по нелинейным каналам связи; основные решения в жизни мы принимаем, используя нелинейное мышление, потому что там прошлое равно будущему и **нам все заранее известно. Вообще, любая система сохраняет свою целостность и не разрушается прежде времени только потому, что прошлое равно будущему.**

Обучение нелинейному мышлению и нелинейной передаче информации (а точнее, вспоминание) нужно вводить с первого класса. Тот, кто сделает это первым, опередит в развитии все остальные страны. Поскольку все и всегда находится рядом с нами, тем более уже созданы подобные программы, например, программа обучения приемам скорочтения, где текст усваивается блоками.

Линейное время существует потому, что существует линейное мышление. Именно поэтому мы строго различаем прошлое, настоящее и будущее и последовательность их прихода и ухода. При нелинейном мышлении времени нет, все существует одновременно. И вместе с тем, время может вести себя как угодно — течь медленнее или быстрее, закручиваться в спирали, возвращаться назад или полностью останавливаться. С этим вы тоже сталкивались, просто дайте себе труд вспомнить свое прошлое.

Постулат "прошлое равно будущему" можно доказать, прибегнув к помощи линейной логики, опираясь, например, на приведенные выше циклы или на описанные в моей третьей книге типы характеров. "Это триви-а-а-льно", — как любил говаривать наш профессор высшей математики. Говорил он это с таким непередаваемым выражением лица и таким тоном, что начисто отметал всяческие вопросы, делая их просто неуместными и даже, извините, неприличными. Нам, студентам, тогда очень понравилось это выражение и тон, которым он его произносил, и мы пользовались каждым удобным случаем, чтобы с его помощью подчеркнуть фундаментальность собственной позиции, на корню пресекая жалкие попытки оппонента что-либо возразить.

Поскольку прошлое равно будущему, образуется кольцо. Раз образуется кольцо, тогда вы автоматически **знаете то, что будет происходить и имеете под рукой все необходимое для успеха.** Если у вас нет будущего, то наступает смерть. У женщины, перед которой упало стекло, будущее было, поэтому она остановилась, дав стеклу благополучно упасть на землю.

Нелинейное мышление не имеет ограничений линейного ума. Здесь отпадает необходимость в бесконечном анализе своих ограничивающих убеждений и составлении для них новых мыслей. **Вы заранее все знаете,** как надо делать, как должно быть. Доверяйте себе.

Поскольку прошлое равно будущему, **причина и следствие также замыкаются в кольцо.** И тогда вам уже некого винить в том, что с вами происходит в жизни. Вы становитесь и причиной, и следствием одновременно, то есть вы ответственны за то, что с вами происходит. Спор о том, что раньше появилось, курица или яйцо, теряет свой смысл. Вы одновременно являетесь и собственными родителями, и их ребенком, и ваш ребенок является одновременно и самим собой, и вами, а вы — им.

Поскольку прошлое равно будущему, **все и всегда, находится рядом с вами, все, что необходимо для того, чтобы сделать следующий шаг, уже ожидает вас на расстоянии вытянутой руки.** Ну, а в линейном времени все, что вам нужно, приходит к вам в строго определенном порядке, чтобы вы не сошли с ума от избытка вещей.

Поскольку прошлое равно будущему, **у вас появлялось и может появиться из вещей только то, что необходимо именно вам для продвижения по Пути.** Расслабьтесь и оставьте свою привычку сравнивать себя и свою жизнь с другими. Оставьте в стороне ревность, зависть, подозрительность. Они вам больше не нужны, чтобы строить счастливое будущее. Оставьте в стороне свои страхи, жадность, ложь и обман — они лишь заставляют вас страдать, но от этого ваше продвижение вперед не остановится, как бы вы ни упирались. Вас, как и любого другого человека, неумолимо влечет к конечной точке.

Поскольку прошлое равно будущему, расслабьтесь и наслаждайтесь жизнью — **того, что с вами не должно произойти, ни за что не произойдет.** Поэтому принимайте происходящее с должным почтением перед собой прошлым, который создал предпосылки, и перед собой будущим, которому эти ситуации необходимы, чтобы быстрее и кратчайшим путем пройти к единству и гармонии с самим собой и с миром.

Поскольку прошлое равно будущему, вы обречены на успех.

Дзэн

Некий монах по имени Тодзан пришел к Учителю Уммону.

— Откуда ты пришел? — спросил его Уммон.

— Из деревни Саго, — ответил Тодзан.

— А в каком монастыре ты был летом? — еще раз спросил его Уммон.

— В монастыре Ходзи. что на южном Берегу озера, — продолжал отвечать ему Тодзан.

— И когда же ты его покинул? — спросил его Уммон, удивляясь про себя, сколько тот еще будет тянуть эту лямку, отвечая подобным образом на его вопросы.

— Двадцать пятого августа, — ответил Тодзан.

— Мне бы следовало дать тебе три удара палкой, но я тебя прощаю, — сказал ему Уммон. повернулся и ушел.

На следующий день Тодзан подошел к Уммону, поклонился ему и спросил:

— Вчера вы простили мне три удара палкой. Что я делал не так?

— Твои ответы бездушны, ты ни на что не годен. Ты просто бесполезно слоняешься из одного монастыря в другой.

Уммон еще не закончил говорить, а Тодзан уже все понял, он пережил просветление.

Некий Юн Чжа добился просветления без учителя только через чтение и размышление над "Вималакирти Сутрой". Чтобы проверить, действительно ли он все понимает правильно, он решил пойти к Шестому Патриарху Хой Нэну. Придя на место и подойдя к нему, он обошел вокруг Патриарха три раза и остановился перед ним, не оказывая никаких знаков внимания. Хой Нэн спросил его:

— Предполагается, что монах повинуется правилам Трех Тысяч Хороших Манер и Восьми Тысячам Правил Грациозного Поведения. Почему же ты проявляешь такую гордость и не оказываешь мне никаких знаков почтения?"

— Жизнь и смерть обладают величием, но все скоротечно в этом мире, — ответил Юн Чжа.

— Почему же ты не проникнешь в Суть Нерождения? Не будет ли это скорейшим путем к освобождению?

— Сама Суть есть нерождение, а освобождение — за пределами быстрого и медленного.

— Да, ты прав.

После этого Юн Чжа поклонился Патриарху и собрался уйти, но Хой Нэн остановил его и спросил:

— Не рано ли ты уходишь?

— Я никогда не начинаю движение с самого начала. Как я могу уйти слишком рано или слишком поздно?

— Кто тот, кто знает, что такое неподвижное?

— Мудрецу известно это само по себе.

- О, да ты действительно хорошо знаком со смыслом Нерождения!
- У него нет смысла, как же я могу его понять? Понять его, значит, потерять смысл.
- Хорошо сказано, хорошо сказано. Останься, пожалуйста, в моем монастыре на ночь.

Одна женщина рассказала о себе следующее. Когда ей очень нужна была какая-нибудь вещь, она обычно собиралась и шла по магазинам. Сначала она обходила магазины, которые были рядом с домом и, если не находила там нужную вещь, ехала в другие, действовала, так сказать, строго по плану.

Обычно, когда что-то надо, никогда не находишь. Очень часто так случалось и с ней. Когда же ей надоела эта бесполезная беготня, она отпускала себя. Тогда ноги несли ее, например, в метро, она ехала до какой-нибудь станции в район, где никогда не бывала, выходила из метро, шла по улице, по пути ей попадался магазин, она входила в него и покупала нужную ей вещь.

Зеркало и свеча

Я хочу поделиться с вами одним великолепным способом предугадывать будущее. Не могу удержаться от того, чтобы не посоветовать вам прочитать книжку, откуда мне стал известен этот способ. Это книга турецкого автора Радия Фиша "Спящие пробудятся" (1986 г.) из серии "Пламенные Революционеры", существовавшей до распада Советского Союза.

Речь в ней идет о замечательном человеке, уникальном человеке, достигшем просветления суфийском шейхе Бедреддине Симави, который жил шестьсот лет назад. Очень примитивно, суфизм — это одно из течений в исламе, обладающее уникальными методами достижения просветления. Во многом они очень схожи с методами, используемыми в дзэн-буддизме.

Восхищенный мудростью Бедреддина Симави великий завоеватель Тимур предложил ему возглавить духовенство только что созданной им огромной державы. Принять предложение Тимура означало смерть, потому что мало кто выживал рядом с ним. Отказаться тоже грозило гибелью. "Если драгоценность не может принадлежать мне, она не будет принадлежать никому", — так рассуждал Железный Хромец. Тогда Бедреддин Симави применил следующий метод, чтобы узнать, как ему поступать в этой ситуации. Все это он проделал перед тем, как пойти лечь спать.

1. Успокойтесь, расслабьтесь, выкиньте все мысли и заботы. Короче говоря, опустошите свою голову насколько можете.
2. Возьмите зеркало и поставьте его так, чтобы в нем отражалась горящая свеча. Смотрите на отраженное в зеркале пламя до тех пор, пока освобожденная от мыслей и забот голова не наполнится светом, а веки не станут тяжелыми.
3. Задуйте свечу и ложитесь спать.

Проснувшись на следующий день, он знал, как ему следует поступать. Как вы понимаете, метод направлен на то, чтобы во сне получить решение проблемы. Оно может быть показано прямо или в символах, как это часто происходит со снами. Но в данном случае символы легко расшифровываются — по крайней мере, мне не составило труда понять, что мне надо делать, когда я дважды воспользовался этим методом, чтобы разрешить очень сложные для меня ситуации.

Пользуйтесь этим методом только в самом, самом крайнем случае. Возможно, ситуация "жизнь — смерть" наиболее подходящая для него. Запомните, если вы будете часто им пользоваться, то либо он может потерять свою силу, либо вы станете его рабом и потеряете собственную силу, либо случится и то и другое. Будьте бдительны и благоразумны, не обращайтесь внимания на тот голос, который будет нашептывать вам, что вот, мол, это тот самый сложный случай, когда вам просто необходимо прибегнуть к этому методу. Все это игры ума.

Закон знаков

Понятно, что Внешнее Равно Внутреннему и что каждая вещь, каждая ситуация, каждый стоящий перед нами человек отражают все то, что происходит внутри нас на данный момент. Здесь все ясно, как Божий день. Однако существуют знаки, которые показывают то, что нам понадобится через некоторое время.

Например, через неделю или две вы должны куда-то уехать. Вы по каким-то своим надобностям лезете в шкаф, роетесь там, а вам на голову падает, допустим, чемодан или лыжи или рюкзак, то есть та вещь, которую вы обязательно возьмете с собой, которая вам будет необходима в вашей поездке. Случалось ли с вами такое? Не торопитесь, подумайте.

Вы часто заглядываете в шкаф по необходимости, и всегда все лежало на своих местах, а тут на тебе — вроде бы даже не тронули эту вещь, а она сама упала на голову. То есть вещи, **которые понадобятся в предстоящей поездке, начинают сдвигаться с места или приходить на ум**. Раз вы внутри пришли в движение, то и вещи снаружи начинают отражать этот процесс, поскольку Внешнее Равно Внутреннему и Прошлое Равно Будущему.

Еще пример. Вы уехали куда-то, а в пути спохватились, что забыли нужную вам вещь дома. Причем, вы помните, как она несколько раз попадалась вам на глаза перед отъездом. Это довольно часто случается, я имею в виду, что мы легко запоминаем подобные ситуации.

Вы уехали и в своей поездке столкнулись с ситуацией, когда с досадой подумали про себя, что не захватили с собой некую вещь, потому что просто не подумали о том, что с вами такое может произойти и данная вещь понадобится. Причем, она, конечно же, не раз попадалась вам на глаза: падала с полки, путалась под руками, лежала на видном месте, нахально мозоля глаза, и никто не мог сказать, откуда она взялась и кто положил ее на это место. Это более интересная и сложная ситуация, которая предсказывает будущее. То есть **вещи, которые понадобятся в будущем, начинают сдвигаться с места и всячески привлекают к себе ваше внимание**.

Коль уж мы заговорили о вещах, позвольте мне отвлечься на время, чтобы описать еще одно любопытное свойство, а к закону знаков мы вернемся немного позже. У вас дома или где-то еще лежит какая-нибудь вещь. Вещь хорошая, пригодная для использования, и вы знаете, где и как. Глядя на нее, вы обычно думаете про себя: "Нет, выкидывать нельзя и подарить нельзя, может мне самому/самой сгодится когда-нибудь".

Время течет, годы проходят, а в ситуации, где она может понадобиться, вы не попадаете. Тогда как вещей, которые могут пригодиться в будущем, все прибавляется и прибавляется, а ситуации, где они могут понадобиться, все не приходят и не приходят. Причем, вы хорошо знаете, что, если выкинете ее, она тут же обязательно понадобится — это закон. И вы храните.

Вещи имеют свойство **связывать, обездвиживать**. Чем больше вокруг вас вещей, которыми вы не пользуетесь, тем меньшей свободой вы обладаете. Между вами и вещами протягивается множество невидимых нитей. Помните связанного Гулливера?

Если вы приглядитесь к жизни пожилых людей или людей, которые очень привязаны к вещам и окружили себя ими во множестве, вы сможете почувствовать, что время и пространство как будто застыли вокруг них, нет тока жизни. Так действует живущая в каждом человеке консервирующая энергия. Теперь сами решайте, что делать с вещами, которыми не пользуетесь.

Итак, закон знаков гласит: **Нужный вам в будущем человек, нужная в будущем вещь, нужная в будущем мысль обязательно привлекут к себе ваше внимание тем или иным образом**.

Некоторые знаки

Я хочу привести здесь некоторые знаки, по которым вы сможете узнавать, что происходит у вас внутри.

4. Если вы перепоручаете вести переговоры с каким-то определенным лицом другому человеку, следовательно, здесь имеется какой-то блок. В общем, если вы с чем-то или кем-то не хотите иметь дело, здесь присутствует блок.
5. Если вы в чем-то или где-то часто ошибаетесь, следовательно, здесь имеется блок.
6. Если при взаимодействии с вещами что-то не получается, здесь существует блок.
7. Если вас нервирует, раздражает какая-то ситуация или вы впадаете в депрессию, стопор, здесь имеется блок.
8. Если вас к чему-то постоянно тянет, здесь имеется блок.
9. Если у вас появилась какая-то проблема, это ваш внутренний блок вышел на поверхность и отражает себя во вне, требуя решения.
10. Любая проблема, любая ситуация во вне отражает то, что происходит у вас внутри в какой-то определенной части тела, и наоборот.
11. Если у вас появилось множество дел, которые надо срочно решить, скорее всего, это разблокировываются руки.
12. Если у вас появилось множество мест, которые надо посетить одновременно, скорее всего, это разблокировываются ноги.
13. Если вы ушибли или поранили какое-то место, в данном месте существует блок.
14. Если вы часто ушибаете какое-то место или сторону тела, здесь имеется блок.
15. Если у вас запоры, следовательно, вы и в жизни с трудом отпускаете нечто.
16. Если у вас несварение желудка, следовательно, вы и в жизни с трудом перевариваете то, что с вами происходит.
17. Ни один человек, в том числе и вы, просто так ничего не делает, за этим всегда скрываются какие-то мотивы.
18. Ни один человек, ни малыш, ни взрослый, в том числе и вы, просто так ничего не говорит, за этим всегда скрываются определенные мотивы.
19. Слушая человека и себя, помните, что он рассказывает не про то, что с ним было, а про то, что у него внутри.

Знаков, конечно же, неизмеримо больше. Моей задачей было дать вам принципы чтения знаков.

Карма

Как известно, карма порождается нашими мыслями и действиями. В дуальном мире добра и зла, причин и следствий, линейного развития событий наши мысли и действия в прошлом приводят к соответствующим последствиям в настоящем и будущем. Если смотреть на ситуацию с точки зрения дуального восприятия мира, то есть линейного мышления, тогда можно прямо сейчас или в гроб ложиться, или начинать прожигать свою жизнь, потому что "все равно ничего не сделать".

Но мы с вами живем и в линейном, и в нелинейном мирах одновременно. В нелинейном мире прошлое **равно** будущему. Раз прошлое равно будущему, следовательно, в каждый данный момент времени, в каждой ситуации, в каждом движении мысли мы встречаемся со своим прошлым.

Очень часто можно слышать от людей, которые пытаются разобраться с собой и своей жизнью, что они абсолютно не помнят свое детство, а там, дескать, лежат те травмы, которые определяют их настоящую жизнь. Если смотреть на жизнь с линейной точки зрения, тогда, конечно, появляется чувство бессилия, а если человек еще и верит в перерождения, тогда можно "тушить свет". До тех пор, пока существует такое мировоззрение, гадалки, экстрасенсы, готовые растолковать вам ваши прошлые жизни, никогда не переведутся.

Каждое мгновение настоящего, каждое событие настоящего несут на себе полный отпечаток прошлого. Поэтому совсем не обязательно помнить свое детство или прошлые жизни, чтобы начать разбираться с настоящим.

Ваше настоящее полностью и до конца определяется вашим прошлым. **Принимая настоящее, каким бы оно ни было, участь быть здесь и сейчас, проживая каждое мгновение до конца, не сбегая, вы переживаете свое прошлое по-новому, уничтожаете свою карму и становитесь свободными.** Научившись работать с собой здесь и сейчас, научившись проживать свою жизнь здесь и сейчас, вы получаете ключ к своему прошлому и будущему.

Ваше линейное мышление говорит вам, что вы двигаетесь во времени. Но одновременно вы стоите на одном месте — лето, осень, зима, весна, лето, осень, зима, весна, лето, осень, зима, весна и так до бесконечности. Вы смотрите на календарь, годы идут, вы смотрите на свое тело, в нем происходят изменения, и ваша логика говорит вам, что время течет. Вы смотрите на мир только своим линейным взглядом. На самом деле время застыло в смене сезонов.

Если отвлечься от смены времен года и сосредоточиться на одном дне, тогда ничего, кроме смены дня и ночи, нет — день, ночь, день, ночь, день, ночь и т.д. до бесконечности. Здесь время застыло в смене дня и ночи, хотя ваше линейное мышление и календарь могут говорить вам обратное. Рассуждая подобным образом, вы дойдете до секунды, до мгновения, которое и застыло и движется одновременно. Это одно и то же.

Вы привыкли видеть время движущимся, а как насчет того, чтобы увидеть его теперь застывшим?

Это и называется быть здесь и сейчас. Если вы справитесь с этим, прошлое и будущее развернутся перед вами, как на ладони.

Единство

Чтобы определить себя, как индивидуума, мы определяем, где находится перед и где находится зад, где внешнее и где внутреннее, где верх и где низ, где левое и где правое. Так мы получаем свою трехмерную форму и обретаем существование. Тогда мы можем представлять себя людям, которые, в свою очередь, проделали ту же самую работу, чтобы быть узнаваемыми нами.

Когда люди говорят, что у кого-то глаза на затылке, это хороший пример соединения перед и зада. Когда идет грузин по улице, а за ним идет девушка, и он говорит: "Бландынка, спинным мозгом чувствую, блан-дынка, клянусь мамой", — это тоже хороший пример объединения переднего и заднего аспектов.

Соединение внешнего и внутреннего означает не отделять свой внутренний мир от внешнего, а видеть, чувствовать и переживать, что внешний мир является продолжением внутреннего. От внешнего мира нас отделяет наша телесная оболочка. Пусть отделяет, это способ нашего существования. Просто нужно жить и внутри нее, и снаружи. Тогда внешний мир принимает на себя функции вашего тела, ваших рук, ног, глаз... Это дает непередаваемое ощущение безопасности и свободы.

Соединение верха и низа означает не делить вещи, явления, людей на значимые и не имеющие значения, а мир — на высший и низший. С одной стороны, такое разделение уже

существует и нужно увидеть его и принять, чтобы иметь возможность жить и общаться с людьми и миром. С другой стороны, его необходимо преодолеть.

В линейной вселенной существует иерархия, и это явление надо уважать. В нелинейной вселенной все вещи равны в смысле своей уникальности, каждая вещь здесь сама представляет собой вселенную, каждая вещь здесь занимает свое, ей одной предназначенное место, которое не может занять никто другой. Поэтому в нелинейной вселенной все вещи, люди имеют одинаковый уровень значимости.

Объединение верха и низа означает занимать только свое место, каково бы оно ни было по иерархической лестнице, не претендуя на место другого, даже если это животное, растение или камень. Это дает непередаваемое чувство расслабления, комфорта и свободы.

Соединение левого и правого означает не отождествлять себя ни с одной из противоположностей, быть в центре. В линейной вселенной мы вынуждены определять себя и другие вещи, вынуждены занимать определенные позиции и делать оценки, чтобы получить возможность ориентироваться в этом мире и выживать. В нелинейной вселенной противоположности соединяются, отражаясь одна в другой так, что их невозможно отличить друг от друга. Вы находитесь тогда в центре.

Человек постоянно генерирует в себе оценки "плохо — хорошо", формируя, таким образом, внутри себя линии эмоциональных разрывов, создавая множество. Ствол дерева сначала разделяется на две ветки, каждая из них, в свою очередь, разделяется еще на две, каждая из них, в свою очередь, разделяется еще на две и т.д. Люди приняли единого бога и забыли о множественном строении мира. Внутри же они застряли во множественных оценках и не видят своего единства.

Объединение левого и правого означает принять в себе все дуальные пары, в каждой из них встать на обе ноги. Это дает непередаваемое ощущение силы, стабильности и свободы.

Мы также определяем себя и других с помощью времени. Мы очень определенные. Соединение прошлого и будущего означает жить в настоящем моменте. Как в росинке отражается весь окружающий ее мир, так и в мгновении времени отражаются все прошлые и будущие времена.

Десять тысяч лет — это тоже всего-навсего мысль, которая существует только в линейном времени и дуальном пространстве.

Как, не определяя себя, одновременно осознавать свое существование?

То, что я сейчас написал, тоже не более чем мысли, которые могут что-то означать только в дуальной вселенной. Каждый человек придает им собственный смысл. Следовательно, если говорить честно, то мы ни на йоту не прояснили, что же такое единство, и ни на йоту не приблизились к нему, если вы были в своем уме и старались мыслить логически, а не сердцем. Вы все ходили вокруг да около.

Что лежит за мыслью?

Что такое не мысль?

Где мысль начинается и где заканчивается?

Откуда она приходит и куда уходит?

Что лежит в промежутке между мыслями?

Все стянуто в точку.

Приложение

Законы Единого Целого

Целое одновременно является и единым, и двоится, оно и пустое, и имеет формы, цвета, запахи.

У Целого:

Внешнее равно внутреннему;

Верх равен низу;

Левое равно правому;

Прошое равно будущему,

и одновременно

Внешнее не равно внутреннему;

Верх не равен низу;

Левое не равно правому;

Прошое не равно будущему.

В статической дуальной вселенной черное — это белое, а белое — это черное; добро — это зло, а зло — это добро.

В динамической дуальной вселенной черное содержит в себе белое и со временем переходит в него, а белое содержит в себе черное и со временем переходит в него.

Если для вас покой — это движение, а движение — покой, тогда вы живете в статической дуальной вселенной.

Если покой содержит в себе движение, а движение — покой, тогда вы живете в динамической дуальной вселенной.

Если для вас покой и движение — совершенно разные вещи и между ними нет ничего общего, если вы между любыми двумя противоположностями не находите вообще никакой связи, если не можете увидеть между ними ничего общего, тогда вы живете в мире тотальной борьбы, где одно может существовать только за счет отрицания или уничтожения другого. В такой дуальной вселенной человек всегда может находиться только в одной из противоположностей, принимать только ту или иную сторону. В нем существует только однобокое видение, и это мир войн, борьбы, страданий и болезней.

Этот дуальный мир настолько примитивен, что в нем существует только один закон: "Человек человеку — волк" или "Если ты не со мной, ты — против меня, поэтому я уничтожу тебя, прежде чем ты уничтожишь меня". До боли знакомо, не правда ли? Большинство людей частью или всей душой живут в этом мире. Последствия жизни в таком мире, в конечном итоге, — одиночество и выжженная пустыня вокруг, в любом смысле.

Если вы начинаете видеть связь между противоположностями, тогда описанные в этой книге законы могут принести вам пользу и, в конце концов, привести к свободе. В настоящий момент вы пробуете ее вкус.

Я буду приводить законы в том порядке, в котором они были описаны в книге.

Устройство дульного мира

Мы различаем в нем формы, разделяем формы внутри и снаружи на противоположности и оцениваем.

В любой форме мы различаем внешнее и внутреннее. Деление на внешнее и внутреннее предполагает разделение вещей и явлений на свои и чуждые нам. То есть относительно себя мы различаем и располагаем вещи и явления по степени чуждости. Отсюда вытекает право любой вещи и явления на существование.

В любой форме мы различаем верх и низ. Деление на верх и низ предполагает разделение вещей и явлений на значимые и незначительные. То есть относительно себя мы различаем и располагаем вещи и явления по степени значимости. Отсюда также вытекает право любой вещи и явления на существование.

В любой форме мы различаем левое и правое. Деление на левое и правое предполагает разделение вещей и явлений на правильные и неправильные. То есть относительно себя мы различаем и располагаем вещи и явления по степени правильности. Отсюда также вытекает право любой вещи и явления на существование.

Законы

Перекидывание монады	Любой процесс, завершаясь, переходит в свою противоположность. Если вы достигли чего-то, вы переходите в противоположное состояние. Смирившись с чем-то, вы переходите в противоположное состояние. Мы всегда обретаем то, что нам надо, когда перестаем хотеть.
Чувство жизни и счастье	Чувство жизни и счастье — это качества, которые возникают в результате принятия и переживания противоположных состояний. Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, верх и низ, левое и правое, вы соединитесь с Богом. Внешнее уже равно внутреннему, верх уже равен низу, левое уже равно правому, прошлое равно будущему. В каждой точке пространства и каждой точке времени пространство и время одновременно и существуют, и не существуют. Бог внутри себя и во вне не имеет противоположностей. Все вещи и явления равны между собой.
Внешнее Равно Внутреннему	Внешнее всегда и до мелочей отражает то, что находится у вас внутри. Только вы и никто другой ответственны за все то, что с вами произошло и происходит. Переместив внимание с внешнего на то, что происходит внутри, вы получаете ключ к своей жизни. Внешние знаки, ситуации, события позволяют прочесть то, что происходит у вас внутри, то есть какие мыслеформы, страхи или блоки отражаются в данный момент во вне. Любая ситуация, любой человек, любой предмет во вне есть продолжение вас. Все вещи связаны друг с другом, и вы связаны с каждой вещью, с каждым человеком, с каждой точкой этого мира. Люди связаны друг с другом и могут влиять друг на друга, даже когда находятся на расстоянии. Познающий и познаваемое едины. Подобное притягивает подобное. Каждой мыслеформе внутри соответствует материальная форма снаружи.
Мысль	Между нами и миром стоит наш Ум, наши мысли. Каждая мысль обладает сознанием. Мысль имеет способность отражаться во вне. Мысль имеет способность материализоваться во вне. На тонком плане — мысль, страх и блок, на материальном плане — вирусы, микробы и бактерии. Мысли, как вирусы, бактерии и микробы, способны заражать. Любая мысль всегда обретает материальную форму.
Тактика "От противного"	Приступая к реализации любого плана, закладывайте наихудшие условия. Это помогает мобилизовать внутри наибольшее количество сил для достижения успеха.

Препятствия	Любое препятствие, которое встало на вашем пути, уже полностью готово отдать вам свою силу. Преодолевая препятствие, вы получаете его силу. Препятствия и помехи помогают достичь цели. В любом препятствии зашифрован выход. Если в какой-то момент перед вами возникло препятствие, оно отражает ваш внутренний блок, который пришел в движение и отразился во вне. Когда вы пользуетесь предоставленным шансом, эффективность решения проблем резко возрастает. Если перед вами возникает препятствие, следовательно, у вас появляются и силы преодолеть его. Принимайте то, что происходит.
Проблемы	Когда вы поворачиваетесь к проблеме лицом, она начинает терять силу, открывая вам причину своего возникновения.
Поддержка	Человек, к которому вы в первую очередь не хотите обратиться за помощью, несет в себе решение вашей проблемы.
Закон целого	Каждое явление, каждая ситуация, каждый человек, которые возникают перед вами, в точности и до конца отражают нечто, что есть у вас внутри. Каждая ситуация, каждый человек учат нас любви и приятию, потому что все вокруг стремится объединиться в одно целое.
Верх Равен Низу	"Как наверху, так и внизу". Все в этом мире строится по принципу аналогии. Придавая чему-то значимость, вы раскалываете себя и данное явление на верх и низ. Вы сами порождаете в своей жизни высокое и низкое.
Закон отрицания	Когда вы отрицаете, не принимаете, отторгаете нечто, эта вещь, ситуация, человек будут преследовать вас до тех пор, пока вы не примите и не смиритесь с его/ее существованием.
Одержание	Ненависть и вражда превращают вас в тех, кого вы ненавидите и с кем враждуете. Ненависть и вражда превращают вас в то, что вы не любите и ненавидите.
Внимание	То, на что вы обратили свое внимание, теряет разрушительную силу для вас, нейтрализуется и становится вам на службу, вы становитесь одним целым с данным предметом. То, на что вы обращаете внимание, привязывает вас к себе и питается за счет вашей энергии.
Переживание	То, что вы переживаете, отпуская, уходит от вас навсегда.
Принятие	Насколько вы принимаете в себе нечто, настолько это нечто передает вам свою силу. У вас появляется в два раза больше сил. Энергия, которую мы отрицаем и подавляем, оборачивается против нас. То, что вы отвергаете, становится вашей судьбой.
Смирение	Смирение — это соприкосновение с жизнью, соединение с ней. Смирение заключается в том, чтобы принимать положение вещей таким, какое оно есть.
Боль	Боль в точности указывает на место в теле, где человек не принимает себя, разделен с самим собой и с Целым. Если вы болеете, следовательно, вы что-то не принимаете в себе, подавляете. Если вы болеете, следовательно, вы не делаете то, что давно хотите делать. Болезнь всегда возникает в том месте, которое вы полностью отвергли. То место, в которое вы смогли проникнуть умом, куда вы смогли поместить свое сознание, излечивается.
Сознание	Со-знание может появиться только тогда, когда вы открыты миру, данному предмету, теме, проблеме, ситуации, тому, что вас волнует. Когда появляется со-знание, познающий и познаваемое сливаются в одно целое. Со-знание лишено мыслей и оценок. Сознание ни материально, ни нематериально. Сознание лишено противоположений в себе. Сознание — это Золотая Середина. Сознание — это Бог.

Вера	Никогда нельзя повторить пережитый опыт, выполняя те же самые условия, которые были. В одну и ту же реку нельзя войти дважды. Чтобы переживать реальность, надо избавиться от веры и мыслей.
777	Любое происходящее в нашей жизни событие будет отражаться во времени с периодом в семь дней, семь недель и семь месяцев. Любое происходящее в вашей жизни событие есть отражение события, которое произошло с вами семь дней назад, семь недель назад, семь месяцев назад.
9	Мысли требуется девять месяцев, чтобы оформиться и родиться.
3	Человеческое сознание растет трехлетиями. Понятое вами полностью войдет в вашу жизнь и начнет проявляться во вне через три года. Трехлетний цикл несет в себе освобождение от наваждения.
5	Не судите, да не судимы будете. Чем сильнее мы отторгаем что-то, тем сильнее оно прилепляется к нам, и мы живем с этим до тех пор, пока не переживем свою негативную оценку.
77	Семилетние циклы зачатия и рождения сдвинуты друг относительно друга на время, которое разделяет моменты зачатия и рождения у данного человека. Семилетние циклы зачатия и рождения находятся в противофазе друг к другу. Семилетний цикл зачатия строится, как "4+3" семилетний цикл рождения — "3+4", где "3" означает духовные запросы человека, а "4" — материальные.
Закон повторений	Каждый нормальный человек всегда повторяет привычные для него шаблоны поведения, воссоздает привычную для себя обстановку, мыслит привычными для себя образами и категориями.
Закон слепоты	Как бы вы ни предохранялись, вы все равно попадете в ситуацию, которую вам надо прожить.
Закон действия	"Не делай другому того, чего не хочешь, чтобы сделали тебе". "Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой". Каждое ваше действие в мире обязательно возвращается к вам. "Око за око, зуб за зуб".
Привязанность и	То, к чему вы привязаны, будет всегда искажать и затуманивать вам зрение, манипулировать вами и подталкивать к совершенно определенным действиям. Ваши привязанности делают вас рабом того, к чему вы привязаны.
Страхи	Страхи и блоки являются одновременно и преградой, и вратами к желаемой цели.
Левое Равно Правому	Мы являемся и тем, что отрицаем, не принимаем, считаем неправильным.
Закон полюсов	Несмотря на то, что все живое в природе имеет два полюса, человек всегда стремится отождествить себя только с одной из противоположностей, занять какую-то одну определенную позицию. Все, что имеет полюса, является живым организмом.
Подобное Притягивает Подобное	Если вы что-то отрицаете в себе или не хотите видеть, вы обязательно столкнетесь с этим снаружи. Если вы чего-то не видите в себе, вы не увидите этого и снаружи.
Закон двух колес	Для того, чтобы жить и процветать, необходимо опереться на обе противоположности. Стремясь получить нечто, смиритесь с тем, что этого у вас может не быть. Каждый раз, когда в вас поднимается самоуверенность, каждый раз, когда вы отождествляете себя с сильной стороной своего я, монада уже приготовилась перекинуться в противоположное состояние.
Третий закон Ньютона	Сила действия равна силе противодействия.

Закон посоха	Противоположности всегда стремятся увеличить разрыв между собой и укрепить это положение.
Закон полноты	Что есть здесь, есть везде; чего здесь нет, нет нигде.
Закон пустоты	То, что находится рядом и легко доступно, мне не нужно. Я создаю недостаток в чем-то, чтобы пробудить в себе желания и почувствовать ток жизни. То, что есть, менее важно и значимо, чем то, чего нет.
Дуальные пары	Дуальной парой называются два противоположных аспекта одной и той же вещи, одного и того же явления. Полюса время от времени меняются местами. Блуждание между полюсами автоматически предполагает, что вы будете страдать, само ваше нахождение в дуальном мире это предполагает.
Сострадание	Понимание дуальной пары на уровне ума бесполезно и может породить только болтовню ума. Переживание дуальной пары пробуждает любовь, сострадание и терпимость.
Двойные узлы	Двойной узел — это динамическая структура, характеризующаяся принципиальной невозможностью выбора по-настоящему приемлемого варианта действия. Двойные узлы возникают из-за привязанности к одной из противоположностей. Чем больше вы сопротивляетесь ситуации, тем больше вас расщепляет изнутри.
Прошлое Равно Будущему	В каждой точке нашего с вами трехмерного пространства одновременно существуют и прошлое, и будущее. Каждый человек живет одновременно и в прошлом, и в будущем. Все вещи существуют одновременно в любой точке пространства. Вам все заранее известно. Вы заранее знаете то, что будет происходить и имеете под рукой все необходимое для успеха. Любая система сохраняет свою целостность и не разрушается прежде времени только потому, что прошлое равно будущему. Причина и следствие — это одно и то же. Все и всегда находится рядом с вами, все, что необходимо для того, чтобы сделать следующий шаг по жизни, уже ожидает вас на расстоянии протянутой руки. У вас появлялось и может появиться только то из вещей, что необходимо именно вам для продвижения по Пути. С вами может произойти только то, что должно произойти. Вы обречены на успех.
Закон знаков	Нужный вам в будущем человек, нужная в будущем вещь, нужная в будущем мысль обязательно привлекут к себе ваше внимание тем или иным образом. Вещи имеют свойство связывать, обездвиживать.
Карма	Каждое мгновение настоящего, каждое событие настоящего несут на себе полный отпечаток прошлого. Принимая настоящее, проживая каждое мгновение до конца, не сбегаая, вы переживаете свое прошлое по-новому, уничтожаете свою карму и становитесь свободными.

Заключение

Если вы еще не ответили на вопросы, которые я поставил перед вами в конце вступления, то ниже я привожу вам один из возможных вариантов ответа.

Достичь можно только того, что есть в нас. А в каждом из нас есть все. Поэтому каждый из нас уже давно там, куда стремится. Лишь наши усилия попасть туда, куда мы стремимся, мешают нам немедленно оказаться там, застилают нам глаза. Чтобы чего-то быстро достичь, надо отказаться от всяких усилий. Вот и все ответы.

Всему в нашем мире, увы, наступает конец. Всегда охватывает чувство щемящей грусти, когда что-то заканчивается и уходит. Меня сильно трепало, когда я писал эту книгу, но я получил огромное наслаждение от работы над ней. Если бы у меня не было вас, моих читателей, я никогда бы не смог написать ее, никогда бы не смог открыть для себя многих вещей, которые в ней описал. Спасибо вам. Я с благодарностью вам ее представляю.

Конечно же, в этой книге представлен далеко не полный перечень законов — я далек от мысли, что мне уже все известно о законах. По мере того, как я буду узнавать что-то новое, я обязательно буду посвящать вас в свои открытия, если у меня все еще будет такая возможность.

Пока я писал, у меня в уме начала складываться еще одна книга. Ее условное название: "Путь к Свободе. Основы Медитации". Не знаю, останется ли это название или будет придумано другое, похожее — дело не в нем, а в теме, которую мне хотелось бы осветить.

К сожалению, до сих пор у нас в стране пока недостаточно книг, которые доступно объясняли бы, что это за звери "концентрация" и "медитация". Многие люди, с которыми я встречался, дезориентированы и не знают, как начать и куда идти. Мне очень хочется помочь им.

По моему мнению, медитация — это такое же необходимое правило гигиены, как и остальные, которые мы стараемся соблюдать каждый день. Это в начале. Потом она превращается в средство познания мира и себя, возможно, самое эффективное средство. Затем она превращается в нечто большее, в Путь. Вот обо всем этом мне и хотелось бы написать.

Еще раз желаю вам успехов.