



ВИТАЛИЙ ГИБЕРТ

# МОДЕЛИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО



АСТ  
Москва

УДК 159.961  
ББК 88.6  
Г46

Гиберт, Виталий.

Г46 Моделирование будущего / Виталий Гиберт. –  
Москва : АСТ, 2015. – 320 с.: ил. – (С любовью...).  
ISBN 978-5-17-090254-5.

Я предлагаю, здесь и сейчас, каждому из вас оставить прошлые обиды на себя, на мир, на людей, окружающих вас... Оставить все сожаления и переживания о том, что у вас не сложилось до этого, о том, что упустили свой шанс, о том, что потеряли любовь, работу, просто деньги, здоровье, наконец... Я предлагаю все это оставить здесь и сейчас... И вместе с этой книгой и мыслями, которые она несет, отправиться в удивительный мир познания себя и жизни с новой стороны, давно забытой нами в детстве.

УДК 159.961  
ББК 88.6

*Научно-популярное издание*

Гиберт Виталий Владимирович

## МОДЕЛИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО

Дизайнер макета блока, обложки,  
форзаца и наклеек *Виктория Лебедева*  
Верстальщик *Вера Брызгалова*

Подписано в печать 01.02.2015.  
Формат 70х90 1/16. Усл. печ. л. 20.  
Тираж 1 000 000 экз. (1-й завод: 00001 — 10 000 экз.)  
Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 – книги, брошюры  
«ООО «Издательство АСТ»  
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ISBN 978-5-17-090254-5.

© Гиберт В.  
© ООО «Издательство АСТ»

*Мастер, которого ты искал всю свою жизнь,  
находился всегда рядом. Только ты был  
настолько слеп, что не видел его,  
настолько глух, что не слышал его,  
и настолько нем, что не мог задать вопрос...  
Погрузись внутрь себя и наконец познай  
своего мастера...*



## Оглавление

Конец .....	9
Глава -1. Способности, данные Богом .....	17
Глава 0. Миллионы людей делают Это .....	37
Глава 1. Ответственность. Только ты —ключ к своему счастью. ....	57
Практика прощения .....	125
Глава 2. Медитация. Выйди за пределы маленького «Я» .....	129
Практика на расслабление.....	134
Медитация «Вселенная любви» .....	156
Медитация «Источник света» .....	166
Медитация «Вибрации настоящего» .....	187
Практика «Время счастья» .....	197
Глава 3. Моделирование. Мир, созданный тобою .....	205
Практика моделирования.....	224
Медитация «Золотая сфера» .....	232
Медитация для исцеления .....	253
Глава 4. Молчание. Прислушивающийся к реальности.....	257
Глава 5. Отпусти желание. Доверься ветру свободы.....	271
Глава 6. Пять прыжков к успеху .....	289
Начало .....	293
Притча от автора .....	303
Благодарность .....	318

*Посвящается всем идущим  
по пути сердца...*





KOHEU



Книгу я хочу начать с конца, и этот конец — окончание страданий, конец для неосознанности, для всех рамок и стереотипов, которыми мы привыкли жить, для всех привычек нашей жизни и для жизни без любви.

Я предлагаю, здесь и сейчас, каждому из вас оставить прошлые обиды на себя, на мир, на людей, окружающих вас... Оставить все сожаления и переживания о том, что у вас не сложилось до этого, о том, что упустили свой шанс, о том, что потеряли любовь, работу, просто деньги, здоровье, наконец...

Я предлагаю все это оставить здесь и сейчас... И вместе с этой книгой и мыслями, которые она несет, отправиться в удивительный мир познания себя и жизни с новой стороны, давно забытой нами в детстве. Мира радости, любви и красоты переживания настоящего момента...

Пять лет назад у меня было очень много проблем. Я на тот момент был лживым манипулятором, уверенно играющим на чувствах других людей. Особенно людей, которые меня любили.



Как только я видел, что кому-то нужен, тут же решался возвыситься над ним за счет его подавления. Думал, если унижу этого человека в своих глазах и в глазах окружения, то все увидят, насколько я крут.

Так вот я погряз в проблемах, которыми себя окружил... Довел человека, который любил меня всем сердцем, до нервных срывов. И вот когда я остался один и человек отказывался со мной даже общаться, я понял... Насколько она мне дорога, понял, что даже себе боялся признаться, насколько сильно люблю ее... Но она ушла, и все попытки вернуть ее были безуспешны.

Я ревел, страдал, сходил с ума... Я осознал, насколько никчемный был мой мир, которым жил до этого. Понял, насколько никчемным был прежде всего я сам, как поступал с людьми и с самим собой. Я знал, что она очень любит меня, и чувствовал, как сильно люблю ее я.

И я вернул ее. Начал работать над собой, отказался от старого «себя». Это дало мне толчок для развития. Но вскоре начал чувствовать ощущение предательства от нее. Меня переполняли эмоции... Меня изнутри рвало на тысячи кусков... Я не мог поверить, что женщина, которую так сильно люблю, мне изменяет.

Когда она возвращалась откуда-то — она говорила, как сильно меня любит. Мое сердце говорило мне об измене, а ум хотел ей верить. И я верил... Так вот, мои ощущения становились все ярче, до деталей даже виделись образы происходящего с ней. Но все равно хотел ей верить. Таким образом довел себя до неврозов, нервных срывов, ломал мебель, думал в 18 лет покончить с собой. Настолько я себя загнал в угол.

Но это помогло мне дойти до дна и оттолкнуться от него.

### Притча в тему...

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками — ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев — засыплю-ка я старый колодец да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей — все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину: каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

В нашей жизни много бывает всяких неприятностей, и в будущем вы можете притягивать себе все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немно-



го выше. Таким образом вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

И еще, вспомните себя, когда вы были маленькими... Совсем-совсем маленькими, и ваши первые шаги. Сразу ли они были успешными? Или вы сначала много падали, потом вставали и снова падали, вставали и снова падали? И только благодаря тому, что вы не боялись упасть и все равно вставали, вы научились ходить.

То же самое и в вашей жизни: не бойтесь совершать ошибки; именно благодаря им мы находим другие, более лучшие стратегии на жизнь. Только ценой проб и ошибок вы познаете реальный опыт счастливой жизни, полной любви!!!

Так вот, в тяжелые моменты для меня я не пошел по бабкам-гадалкам, как делают многие. Не пошел по психологам. Я осознал, что только сам могу себе помочь. И определил для себя, что так, как жил до этого, мне не подходит, меня от этого тошнит и приносит только несчастья. Я пошел учиться по психологическим курсам и магическим школам.

Там мне разными словами описывали, как устроен мир, о сверхспособностях и о материализации мыслей, учили, как мне лучше жить. Но и от этого мне лучше становилось только на время. Мой ум начал путаться в идеях этих школ.

И начались новые проблемы. Ведь я не понимал в итоге, где Бог, почему у разных учений и религий Он свой. И я начал много экспериментировать. Прежде всего мои эксперименты были связаны с моей жизнью, как я живу, я пробовал, если что-то не получалось, реальность тут же наказывала меня. Я понимал, что делаю что-то не так, для меня это была такая связь с подсознанием через реальность. Понимал, что делаю что-то не так, и начинал исправлять, начинал вновь экспериментировать.

Много-много техник узнал я тогда о материализации мыслей и понял, что все они работают, все... Только другой вопрос, все из этих техник были похожи на старый, подержанный «Запорожец». Да, он едет, он вонючий, он старый, он дряхлый, он едет медленно, но, так или иначе, привозит тебя к твоей цели, к тому пункту назначения, куда ты направлялся. И ценой проб и ошибок, не все сразу получалось, я постоянно экспериментировал, постоянно ошибался, постоянно опять пробовал, я очень упертый, опять не получалось, опять пробовал.

Я экспериментировал, хотел сделать свою жизнь лучше. И благодаря этому выработались пять правил. Эти пять правил я сравню с «Феррари». Без одного из этих правил эта «Феррари» не поедет, потому что у нее или окажутся старые, дряхлые колеса со спущенной резиной, или бензин не тот, и она вообще не поедет, заглохнет, то ли она будет ржавая, подержанная.

В общем, все эти пять правил — это как «Феррари», дорогой, красивый, быстрый, эффективный. Едешь в нем и, самое главное, наслаждаешься не только пунктом назначения, а кайфуешь в процессе езды... То есть это скорость, это очень быстро, очень эффективно, добираешься до пункта назначения, при этом прокайфовав в моменте настоящего. Каждый раз, когда ты садишься за руль этого «Феррари», наслаждаешься прежде всего процессом, который тебя приведет к конечной цели.

Вот об этом моя книга.





Глава -1  
СПОСОБНОСТИ,  
ДАННЫЕ БОГОМ



Давным-давно, когда я был совсем ребенком и много боялся, ко мне пришел Ангел и сказал: «Какой смысл чего-то бояться? Каждое мгновение этой жизни дается нам Богом. Он всегда любит тебя и заботится о тебе. Просто доверься Ему. Расслабься. И позволь Ему на своих руках пронести тебя сквозь преграды и разочарования. Позволь Ему украсить твою жизнь всеми цветами радуги... И тогда, когда придет время уйти из этого мира, ты осознаешь, что тебе не нужно Его где-то искать, стремиться к Нему. И даже попадать в особое место, где Он живет... Ведь Он всю жизнь был с тобой. Ведь Он всегда живет в твоём сердце». С тех пор прошло уже много лет, и только не так давно я начал глубоко понимать слова Ангела, спустившегося с небес. Я наконец перестал искать Бога. Я просто осознал, что Он действительно всегда был рядом. Но я упорно не видел Его, так как искал где-то далеко вне себя.

**М**инус первая глава о том, как я искренне верю, что способности есть в каждом из нас. Каждый из нас, когда попадает на эту Землю, наделен безграничным объемом



возможностей и способностей. С самого рождения каждый из нас — просветленный. Нам не нужно становиться чем-то или кем-то для того, чтобы стать просветленным. Мы и так радуемся каждому мгновению, наполняя его постоянно смыслом, цenia каждую драгоценную секунду этой жизни. Каждый из нас при рождении и так знает, что такое Бог, и видит Его во всем сущем. А это и есть признаки просветления. Первый год мы даже не различаем маму с папой — для нас все едино.

Когда мы маленькие, мы видим мир как целое, не деля его на части. Мы любим мир не за то, какой он есть, а просто потому, что он есть. Восхищаемся им и принимаем таким, какой он есть, безусловно любя все сущее. С чистыми глазами и открытым сердцем мы смотрим на него, любуясь... Не оцениваем его — просто наслаждаемся... Испытываем самую чистую, как горный родник, самую глубокую, как бездонный океан, и самую настоящую любовь, без условий... Не за что-то, а просто так...

Просто так мы можем обнять любого из прохожих, не потому что он красив. Просто так... Не за конфетки, как случается с нами позже... А просто так... Мы чисты и очень тонко чувствуем этот мир, такой, какой он есть.

Помню случай из детства: когда ребята постарше жгли муравейники, мне настолько было больно внутри от этого. Хотя для многих взрослых на тот момент это были всего лишь букашки. А во мне была боль — та боль, которую испытывали эти насекомые... Чувство связи с ними на глубоком уровне не покидало меня. Помню, как сейчас, свои ощущения и слезы от жестокости мира.

Окунитесь в свое детство, и, я уверен, вы найдете похожие случаи. Может, вы чувствовали боль умирающей

бабушки, ощущали, как родители ссорятся, и этот разрыв был для вас внутренним. Или наоборот, когда все радовались и вы видели улыбки своих родителей, вас переполнял восторг.

Весь секрет в единстве мира. В детстве все это знают. Когда вырастаем, забываем. Еще обратите внимание на своих деток или племянников или вспомните себя. От вас ничего было не утаить. Вы всегда знали, где ложь и в каком настроении сейчас родители. Это говорит о наличии у вас с ранних лет экстрасенсорных способностей. Когда родители были в отличном настроении, вам без труда было выманить у них конфеты или отпроситься погулять. А когда они были расстроены, вы или не подходили к ним, зная, что это бесполезно, или воздействовали на них своей любовью. Обнимали, говорили искренне, как сильно любите... И мама, тая от нежности, вам все разрешала.

О целительских способностях с детства. Когда у мамы или папы что-то болело, вы интуитивно подходили и клали ручки на больное место или просто обнимали, ложась рядом. И родные, к вашему счастью, выздоравливали.

Когда мама прятала конфеты перед Новым годом или подарки от Деда Мороза, вы всегда знали, где они и какие... А еще когда вы играли с куклами и роботами — вы знали, что они жи-



вые. Для вас это были лучшие друзья. Так поступают шаманы, оживляя свои предметы или делая куклы вуду.

И еще, у кого есть маленькие детки, обратите внимание: они периодически смотрят в пространство и очень радуются, видя ангелов и добрых существей. Или начинают плакать, бояться чего-то, видя существей не очень доброжелательных.

*Ах! Хотя бы раз кто-нибудь задумывался, откуда все эти правила, по которым мы живем? )) Задумайся, и ты поймешь, что ни мы, ни твои родители, ни их родители не знают, откуда они... Это кем-то придумано, а мы просто поверили... И вспомни, когда ты был маленьким и счастливым, по каким правилам ты жил? Вспомнишь, что по своим... Без границ...*

И все это, к сожалению, начинает закрываться ровно тогда, когда наши чудесные родители, которым мы безгранично верим, начинают нас учить. В детстве родители для нас как боги, и мы с радостью без оценки впитываем в себя, как губки, любые их слова, убеждения и верования. Нам говорят с детства, как устроен мир, о том, что можно и что нельзя. Перекалывают свои страхи на вас: мол, туда не ходи, мир опасен...

Меня искренне удивляет, когда сорокалетняя женщина, очень несчастная в браке, начинает учить свою дочь, как надо стать счастливой. У меня никогда в голове это не укладывалось, как человек, который, допустим, пьет и курит, говорит своему ребенку: «Не пей, не кури».

Когда это происходило со мной, я не понимал: почему? Ведь они все это делают сами... Почему мне при этом нельзя? Что за доводы: «Ты еще маленький»?

Дети же прежде всего все повторяют, они смотрят на поведение родителей. Ребенок с самого начала понимает, что родители ему врут, и начинает тоже, опять же, учиться врать. А когда ребенок лжет и родители его за это ругают, тут опять внутреннее расстройство, ведь они же делают то же самое.

Как человек, который сам этим не обладает, может этому научить? Как несчастный человек может кого-то научить быть счастливым, а бедный — научить стать богатым? Смешно... А многие, к сожалению, пользуются этими стратегиями со своими детьми, даже не осознавая, что передают даже не свои знания, а то, чему сами просто поверили. Из уст в уста — одно и то же, одно и то же... Но мир меняется, и важно изменяться адекватно ему настоящему.

Так вот, для меня каждый ребенок, который рождается, это огромная, бурная, мощная река — такая полноводная, сочная! Она с невероятной скоростью несется... Не важно, куда!

Просто бурно, огибая любые препятствия на своем пути, течет... Будь то камни, ветки, попавшие в воду... Она течет...

Река прогревается лучами солнца, создавая в местах своего выплеска радугу. Она без правил! Течет сама, как хочет, без русла, без всего. Просто течет, просто наслаждается каждым камнем, который огибает... Наслаждается солнцем, которое нагревает воду, и той рыбой, которая в ней есть... Она всему этому рада! Безусловное ощущение радости, счастья, с любовью!



...И потом появляются чудесные наши родители, которые говорят, что «это можно, это нельзя, мир устроен так, а не иначе». Пичкают ребенка стратегиями, убеждениями, как надо жить. Начинают его мир делать таким же, как и у них.

Так вот, благодаря этим всяким ограничивающим убеждениям о том, что можно, что нельзя, в этой огромной полноводной реке образуются большие плотины, которые не позволяют этой реке свободно течь. Энергия начинает угасать, энергия любви, проходящая через нас, тоже сталкивается с плотинами. Появляется и условность любви: за это люблю, а за это нет.

И вот эта огромная полноводная река, подавленная и ограниченная со всех сторон этими плотинами, превращается в маленькую речушку. Эти воды становятся все меньше и меньше. Река менее полноводная, она уже пытается хоть чем-то насладиться, выборочно. Местами заболоченная, без энергии. Толком не зная любви и радости, она течет тонкой струйкой...

В итоге человек, вырастая, превращается в «душевного инвалида», который боится лишней раз что-то сделать и заранее обрекает себя на неудачу мыслями о крахе. Стеснение, постоянная неуверенность... Человек становится похожим на цыпленка в яйце. Он живет в скорлупе, сквозь всю эту шелуху смотрит на мир, не зная его настоящим.

И все, что нужно для развития, я считаю, — всего лишь стать тем, что ты есть. Снять все плотины, которые навязаны родителями, школой, социумом, все те ограничивающие убеждения. Вылупиться наконец из этой скорлупы и стать настоящим, цельным. Просто снять плотины, и ты опять станешь большой, мощной, полноводной рекой. Вот и все, все очень просто.

### Притча в тему...

В Индии был студент, пожелавший достичь состояния просветления. Он ушел из семьи в поисках гуру. Остановившись у одного из них, он спросил относительно способа достижения просветления. Гуру сказал:

— Достичь просветления можно очень просто. Все, что тебе нужно — это вернуться домой и каждый вечер сидеть перед зеркалом в течение получаса, задавая самому себе один и тот же вопрос: «Кто я? Кто я? Кто я?»

Студент удивился:

— Эй, не может быть, чтобы было так просто.

— О, да, это действительно просто, — ответил гуру, — но если ты хотел бы выслушать другое мнение, то на этой улице живут еще другие гуру. Спроси у них.

— Большое спасибо, — сказал студент, — я так и сделаю.

И студент пришел к другому гуру с тем же вопросом. Второй гуру ответил:

— О, это весьма трудно и займет много времени. Ты должен объединиться со своими единомышленниками в общину и работать в поте лица, не получая никакого вознаграждения.

Студент был очень взволнован — философия этого гуру была более совместима с его собственным представлением о пути к истинному просветлению. Он всегда слышал, что это очень трудно. Гуру сказал ему, что



единственная незанятая работа в общине — уборка коровьего хлева. Если намерение достичь просветления у студента действительно серьезно, то гуру позволит ему убирать навоз и поддерживать хлев в чистоте. Студент принял предложение, чувствуя уверенность в том, что он на верном пути.

После пяти долгих лет уборки навоза и сохранения в чистоте коровьего хлева студент почувствовал обескураженность и стал проявлять нетерпение по поводу своего просветления. Он пришел к гуру и сказал:

— Почтенный учитель, я искренне и верно обслуживал вас в течение пяти лет, выполняя самую грязную работу в вашей общине. Я не пропустил ни одного дня и никогда не жаловался. Не думаете ли вы, что для меня пришло время достичь просветления?

Гуру ответил:

— Ну да, мне кажется, что ты готов. Теперь слушай, что тебе надо делать. Иди домой и каждый вечер в течение получаса, сидя перед зеркалом, задавай себе один вопрос много раз: «Кто я? Кто я? Кто я?»

Изумленный студент сказал:

— Простите меня, но подтвердите еще раз, ведь именно это пять лет назад сказал мне другой гуру, который живет ниже по этой улице.

— Ну да, он был прав, — ответил гуру.

Каждый человек похож на драгоценный алмаз, но со временем на нем оседает пыль. И под пылью не всегда удается разглядеть, что внутри. Стоит только протереть его грани — и вновь можно любоваться, как блестит этот чудесный камень.

Люди настолько погружаются в навязанные идеи, что забывают, чем они являются по своей сути. Но это всегда остается с нами. Нужно лишь вспомнить, кто ты есть на самом деле. Нужно всего лишь снять все плотины и вытереть пыль. И тогда вновь

в тебе заиграет невероятное количество энергии... И ты снова станешь обладать безграничной радостью и счастьем, а к ним приятным бонусом добавятся целительские способности, материализация мысли, чувствование мира, интуиция...

В голове возникает вопрос: как же снять все эти плотины? Как вспомнить, кто ты есть на самом деле?

Тут важно научиться осознавать себя. Часто люди делают все вещи неосознанно — по привычке. Важно именно начать наблюдать за своими мыслями и действиями, постоянно задавая себе один и тот же вопрос: мои мысли или чьи-то? Действительно ли я этого хочу или по привычке? Мои ли это желания или желания моих родителей или друзей? И вскоре вы увидите, как много в вас — не «вас».

Вы в основном состоите из плотин. И тут мы начинаем играть в бобров! Когда осознали одну из плотин, мы мысленно начинаем ее снимать, отслеживая, откуда она к нам пришла, — отдаем ее обратно. Затем нужно не привычно идти по руслу старой плотины, а выбирать новый путь.

То есть если осознали такую распространенную плотину, как «деньги должны даваться тяжелым путем» (многие родители так говорят из своего опыта), нужно осознать, снять и на место этого убеждения поставить другое. Например, как у меня: «Деньги приходят легко в мою жизнь различными способами, наилучшим и



наивысшим образом». И так мы меняем все свои старые ограничивающие плотины на новые мостики над рекой, которые помогают и нам течь бурно и свободно, и всем людям радоваться жизни.

Еще одна из самых распространенных плотин... В отличие от остальных, чаще всего сами ставим ее себе: «Бог не любит меня». На самом деле объясню, как я вижу взаимодействие с Богом, и тогда эта плотина рухнет сама собой, а вместе с ней и все остальные, косвенно связанные с ней.

Для меня Бог как огромный тазик с водой... А мы все, существа, похожи на сосуды разного цвета, размера, объема... И все мы, такие разные, погружены в этот таз, наполненный водой. Мы тоже при этом наполнены ею. Так вот, у нас разный цвет кожи, мы разного размера, кто-то мужчина, кто-то женщина, — но у нас много общего. Мы все состоим из одного и того же... Из любви Бога, из Его радости! Он везде и повсюду... В каждой клеточке тебя и меня. В окружающей природе и предметах. Так как Он, такой всемогущий, мог тебя оставить или предать? Просто человек по своей сути или неправильно попросил, или неправильно увидел знаки, интерпретировал их по-своему. Многие люди часто бывают всем недовольны, исходя из узкого мировосприятия.

*Пример.* Человек идет — такой важный, в костюме. У него деловая встреча. Он идет, думая о предстоящей встрече. Вдруг сзади его толкает проезжающий мимо велосипедист, и он падает и весь испачкан. Первые мысли этого человека: «Господи, за что? Чем я это заслужил?»

Все просто... Человек не всегда может видеть картинку такой, какая она есть целиком. Так как он думал о предстоящей встрече, не быв в моменте «здесь и сейчас». А вот как складывалась ситуация на самом деле в этот момент: на мигающий желтый летела

фура... И если бы чудо-велосипедист не сбил, не толкнул этого человека, то вряд ли он когда-нибудь еще пошел на встречи.

Притча в тему...

Единственный уцелевший при кораблекрушении пассажир был выброшен на необитаемый остров.

Из обломков корабля, прибитых к берегу, он кое-как соорудил себе укрытие, внес туда все, что выбросило море и могло ему пригодиться. Он вознес хвалу и благодарность Богу за свое спасение.

Прошло много дней, а мимо острова не проплыло ни одно судно. Каждое утро он обходил остров в поисках еды. И однажды, пока человек обходил остров, в его жилище разгорелся пожар. Пламя выжгло все деревья вокруг. И его укромный уголок со всем содержимым тоже сгорел дотла.

Только черный дым поднимался к небу.

Вернувшись и найдя пепелище на месте своего жилья, бедолага возопил к небу:

— Как Ты мог такое мне сделать?! За что?

Он совсем пал духом. Но вдруг услышал непривычный шум и увидел приближающийся к острову корабль.

— Как вы меня нашли?! — спросил он моряков.

— Мы увидели костер, который ты разложил.



Медитация и осознанность в каждом действии позволяют сделать наш мир шире, почувствовать и видеть Бога во всем сущем. Помогают вновь научиться доверять Ему и радоваться каждому мгновению, снова стать спонтанными и свободными от правил и шаблонов, как в далеком детстве, когда мы были сами собой и были счастливы.

*Возьми все свои границы в голове и расширь их до целой Вселенной... И пусть твоей единственной границей будет бесконечность...*

Каждый человек, сам того не понимая, является целой безграничной Вселенной. Когда посредством медитации (я позже объясню подробно, что это такое) человек попадает в свое внутреннее пространство, он только тогда начинает осознавать, насколько он велик и безграничен... Как много в нем звезд и созвездий... Он становится другим человеком, понимая эту мощь. Становится мудрее и светлее сам по себе, понимая, что ему больше не нужно перед кем-то пресмыкаться из-за куса пожирнее. Ведь он безграничен, он самодостаточен. Он сияет... Этот свет изнутри начинает бить сам по себе.

Но когда эта безграничная, полная тайн и загадок Вселенная облекается в маленькое «Я» и, самое страшное, начинает жить как маленькое «Я», начинается много проблем, связанных с жадностью, ревностью, маленькими потребностями, свойственными маленькому человечку. Стоит только открыть свою Вселенную — и мир станет светлее и теплее для тебя самого и для всех окружающих.

*Перестаньте искать чудеса где-либо... Подойдите к зеркалу и улыбнитесь ему!!! Вы — самое большое чудо во всей Вселенной...*

Проблема большинства людей в том, что они забыли, что самое большое чудо на планете — это они сами. Мы ищем чудеса по всему свету, ездим в места силы, ищем гуру, учителей или еще кого-то лишь оттого, что сами забыли, кто мы есть. Важно каждое утро подходить к зеркалу, улыбаться себе, говорить все самое хорошее, что есть в тебе, с любовью и нежностью смотреть себе в глаза.

Как думаете, пройдет такой день как обычно, с проблемами и ссорами, или он начнется с улыбки и хорошего настроения и вся Вселенная повернется в сторону счастья и любви?

Раньше, задолго до того, как стал известным, я экспериментировал. Входил в состояние радости и с улыбкой до ушей шел по Невскому проспекту. Так я своим позитивом заражал тысячи людей. Люди, проходившие в этот момент в моей реальности, начинали цеплять это состояние и вместе со мной улыбаться. Представьте, как просто изменить мир, только ощутив радость внутри себя и не боясь ее проявить! Да, многие думали: «Что за придурок идет и улыбается?» Но разве важно, что о тебе думают? Важно, что люди улыбаются и мир наполняется светом и красотой их счастливых лиц.

Каждый раз, когда вы грустите, когда вы жалуетесь на жизнь и вам плохо, вы раскручиваете свою Вселенную не в самую луч-



шую сторону. Будущего нет, оно изменчиво. И в этом есть огромный кайф. Кайф от того, что в любой момент можно остановить свою реальность, сказать «стоп» для негативных событий — и, как по волшебству, поменять свою реальность настоящую и будущую.

*Жизнь как фильм... Всегда можно нажать «стоп» и поменять ленту на более приятную...*

Весь окружающий мир начинается с мысли о нем. И если мысли о себе и о мире негативные, то чему удивляться, когда ты постоянно получаешь проблемы...

Возьми себя в руки, доверься Богу... И вместе с Ним иди по жизни. Радуйся и наслаждайся! Не ищи смысла в жизни — его просто нет. Весь смысл жизни в том, чтобы прокайфовать ее. И это не значит пить и употреблять наркотики, много секса... Нет, речь о другом.

Я имею в виду просто наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях.

Радоваться первым лучам солнца, которые пронизывают тебя, наполняя светом и согревая твоё тело и душу. Позволить себе, как в детстве, завалиться на траву и начать любоваться облаками, выдумывая при этом, на что похожи эти облака... Кстати, это развивает интуицию.

Пойти в парк и увидеть, как опадают осенние листья, как золотистая листва осыпается ковром под ногами. С радостью попинать ее...

Взять и просто пойти на качели...

Важно отпустить себя. Вновь стать ребенком, свободным и беззаботным. Состояние мудреца — это состояние ребенка, чистого и открытого миру.

Так что прямо сейчас бросайте читать эту книгу... Ничего нового я вам не расскажу. В вашем подсознании есть вся эта информация. Я буду искренне рад, если вы сейчас вместо чтения пойдете радоваться жизни. Ведь чтение еще никому в жизни не помогало... Вы и без меня знали о материальности мыслей. Вопрос всегда в применении знаний на практике.

Так что шуруйте в мир и получайте опыт. Это ценно! Это помогает в жизни. Важно не то, что вы тут прочтете, а что сделаете после прочтения. Выкинете книгу и решите, что это очередной бред из области фантастики — и я уважаю ваш выбор.

Вы свободные и вправе делать что хотите. Просто попробуйте... За пробу по лбу не дают! Всегда можно будет бросить. Но начать все же стоит.

Все дороги, которыми вы шли до этого, так и не принесли вам радость. Зачем же вновь ими идти? Или вы думаете, что, идя по одной и той же дороге, чудом выйдете в другое место? Так, к сожалению, не бывает.

Предлагаю откинуть старые дороги... И выбрать новый путь — путь сердца и радости. И пусть он каждого из вас приведет в пункт назначения — счастье.



*Видеос* С детства обучают искать силу, знания и любовь вовне... Но они только внутри...

*Видеос* В каждом человеке есть огромнейшая сила, только нужно ее открыть и научиться ею пользоваться...

Все, что я говорю, чтобы люди не циклились так много на внешнем. Внешняя обертка хороша лишь при вкусной конфете внутри, но никак не наоборот. Думаю, многие из нас обжигались, в том числе и я, когда кидались на красивые фантики, а за ними так ничего и не находили... Это приводило к разочарованию.

И это всего лишь потому, что с детства нам вдалбливают идею о том, будто все, что мы видим снаружи, и есть суть. Ну как мы можем насладиться вкусной конфетой, лишь пожевав фантик от нее?

Я много раз, если честно, жевал эти фантики и с тех пор научился заглядывать глубже в мир. Проникать в его душу сквозь обертку. Это помогло мне увидеть всю суть вещей, ведь все мы созданы по образу и подобию. С тех пор понимаю главное: не важно, во что одет человек, что он делает снаружи. Внешне он может быть даже очень злым и агрессивным. Может пытаться нападать, запугивать или, наоборот, за красивыми масками прятать что-то внутри. Но когда ты перестаешь обращать внимание на эти фантики, ты начинаешь видеть мир таким, какой он есть.

И тогда я понял, что не бывает злых людей, темных, есть всего лишь люди очень обиженные. И эти обиды вокруг человека образуют черную шелуху.

*Видеос* Каждый человек как семя подсолнуха — сколько бы ни было шелухи снаружи, внутри все равно светлое ядро...

Так вот, я искренне верю, что у каждого, даже самого подлого или мерзкого на ваш взгляд человека есть светлое ядро. Глядя в него, в его ядро, я прежде всего проникаю в чистоту его души. Я не обращаю внимания на то навязанное в нем, на шелуху снаружи. Копаю глубже и обращаюсь к нему светлому. И человек офигевает от того, что хоть кто-то его любит, несмотря на его проявления. Он начинает расцветать. И все лишнее само отваливается.

Попробуйте. И у вас это тоже получится. Я уверен, что у каждого есть в окружении хотя бы один такой человечек. Но вместо того, чтобы злиться на него, вместо обид обратитесь к его сути — и увидите другой результат.

*Видеос* Иногда какие-то люди вам неприятны, они грубят и хамят... Не злитесь на них! Вам с ними 5 минут тяжело, а они с собой 24 часа в сутках... Они больше всего нуждаются в вашей любви и поддержке...

Когда вы начнете обращать внимание именно к сути людей и они начнут расцветать рядом с вами, вы вскоре обнаружите, что ваша



жизнь похожа на цветущий сад, полный разнообразия цвета и благоухания. Будьте садовником в своей жизни! Не рубите сорняки, а помогайте им трансформироваться в прекрасные розы. Это очень ценно... Очень...

И напоследок к этой главе лишь одно хочу добавить...

*Вин* Есть лишь одно, что может помешать вам быть счастливыми, — вы сами...



Глава   
МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ  
ДЕЛАЮТ ЭТО



*Только от вашего решения здесь и сейчас зависит, пойдёт ваша жизнь в сторону счастья и любви или в сторону несчастий и горя... Выбор за вами... Сделайте его прямо сейчас — и живите счастливым в гармонии с собой и окружающим миром... С любовью.*

Каждый из нас с детства верит в мечты. В детстве мы мечтали о велосипедах и куклах. Мы мечтали, что мама пораньше заберет нас из детского сада, чтобы побольше времени провести с любимыми родителями. Не было большего счастья, чем это — погружаться в миры фантазий и выдумок. Сейчас мы выросли — и продолжаем мечтать. Только мечты тоже выросли. Кто-то мечтает о шикарной машине. Кто-то — о любящей семье и о радости в ней.

Кто-то — о большом доме. Но все же мы остаемся детками в глубине души. Мы все же мечтаем...

И я остался маленьким ребенком, широко открытыми глазами смотрящим на мир. Я обожал с детства мечтать, как и все, и поэтому в магии искал прежде всего возможность научиться исполнять желания.



Это потрясающе! Когда ты закрываешь глаза, и у тебя перед внутренним взором есть что-то такое, что до глубины души тебя трогает. И вот проходит неделя или месяц — и с Божьей помощью... это становится твоей реальностью! Лично меня в такие моменты всего покрывает мурашками. И я переполняюсь чувством абсолютного счастья от того, что Бог слышит меня. Первым делом я Его благодарю за это.

Так вот что же для меня моделирование будущего?

Для меня это сотворчество с Богом... Взаимодействие с Ним на уровне души...

Когда я что-то моделирую, перед глазами всегда один и тот же образ: стою я, и передо мной огромная холст, белоснежный и невероятно большой. Также передо мной много ярких сочных красок, все цвета радуги и все их оттенки передо мной. В руках огромная кисть... Сзади я чувствую присутствие Бога, держащего меня за руку. И мы начинаем вместе рисовать картину моей жизни. То есть Бог настолько сильно меня безусловно любит, что позволяет любым моим желаниям ворваться в мою жизнь.

Только нужно захотеть. Нужно искренне войти в это взаимодействие, в это сотрудничество — и мечты станут реальностью...

*Мечты обязаны становиться реальностью...*

Многие сейчас подумают: «Как так можно? Бог дает только то, что необходимо...» Или другие есть — те, кто верит, что за это нужно платить.

И те, и другие, задайте себе вопрос: не ваши ли это плотины? И вспомните, кто и когда вам их навязал.

Бог нам дает все, что мы попросим. Другой вопрос: нужно научиться качественно просить. Об этом и книга. Я верю искренне, что Бог настолько всемогущ, что может все.

И моя вера подкрепляется реализацией моих желаний. Так что все, что нужно, — отбросить сомнения и пойти в увлекательный мир, в котором все мечты сбываются.

Но для того чтобы все твои мечты сбывались, нужно что-то прежде всего начать делать с самим собой. Снова стать маленьким ребенком, полным любви и радости! И снова начать верить в Создателя всего сущего.

И еще... Перестать верить всему, что говорится. Начать прежде всего чувствовать, что твое, а лишнее при этом откинуть.

*Всё реально, всё возможно... Даже самое невероятное, на первый взгляд, при сильном желании и искренней вере может произойти с вами. Главное — верить в это и позволить этому чуду просто произойти с вами...  
Просто вспомните себя маленькими или хотя бы десятком лет назад... Ведь были какие-то вещи, которые вам казались абсолютно невозможными... И вот вы выросли — теперь для вас это абсолютно нормальные или само собой разумеющиеся вещи в вашей жизни на данный момент... А все по-*



чему? Вы выросли в своем сознании, вы позволили этим чудесам из прошлого стать для вас обычными вещами в настоящем моменте... И так со всеми вещами и чудесами в нашей жизни!

Иногда из нашего сознания на данный момент мы не верим, что это возможно... Но это возможно — стоит лишь раскатать свою веру, начать мыслить шире! И по вашей вере воздвигнется вам. Так что держайтесь, мечтайте, станьте мудрее и смотрите на мир шире, исходя из сердца! И тогда в вашу жизнь ворвутся миллиарды чудес, которых вы так долго не позволяли войти...

Помните: все реально, все возможно...

Так вот, что же реально и что же возможно?

Все зависит от вашей фантазии. Для разработчиков Apple возможно сделать новое поколение техники, для хорошего музыканта — новый вид музыки, для режиссера — новый фильм. Все возможно, но только то, во что вы действительно всем сердцем поверите. Без страха и сомнений.

С помощью моделирования можно привлечь в свою жизнь любимого человека, больше денег. Можно смоделировать квартиру, поправить здоровье или создать семью. Можно исправить любые проблемы или создать другую ветку вероятности будущего. Даже забеременеть можно, вопреки диагнозам врачей. И таких случаев в моей практике десятки...

Прежде всего нужно понимать, что все ваши проблемы — не конечный пункт, что бы вам ни говорили обстоятельства на данный момент. Вы всегда здесь и сейчас можете решить, вопреки всякой логике, и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Со мной так бывало тысячи раз. И я уверен, если вы задумаетесь и вспомните, то обнаружите, что и с вами часто это происходит.

Есть простая технология, с помощью которой вы сможете получать желаемое в каждый момент вашей жизни. Просто доверьтесь Богу... Впустите Его в свою жизнь... И вы увидите, как чудеса случаются.

Очень многие могут сейчас подумать: «Я думала, мечтала, но так ничего и не вышло... Мысли материальны... Все это чушь...»

Так вот притча для вас...

Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом:

— Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай!

— Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой.

Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник.

Всю следующую неделю фермеры собирались дважды на день и молились, чтобы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику.

— Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет.



— Вы действительно молитесь с верой? — спросил их священник.

Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил:

— Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

Тут важна искренность до глубины души... Важно верить и желать всем сердцем... И у меня есть масса личных примеров и примеров моих друзей о том, что это реально... Вся моя жизнь вообще похожа на сплошной пример того, что все возможно...

Простой мальчишка из маленького городка, который всего лишь решил отказаться от всех своих проблем и поверил в силу Бога. И вот почему-то вы теперь читаете мою книгу. Моя жизнь стала похожа на сказку, наполненную чудесами!

Еще пример моих друзей. Он очень яркий, и я не устаю его повторять и повторять, так как он показывает величие Бога.

Помните Элизу со Стерлитамака, мать той девочки, которую выбросили с 12-го этажа? Так вот. Врачи несколько лет ставили ей диагноз бесплодие. Сколько они с мужем ни пробовали, все безуспешно.

Мы с ней делали практику моделирования. И не так давно она родила мальчика, как и хотела. Бог ей дал то, чего она так сильно хотела, вопреки всяким диагнозам врачей.

Помните, врачи — тоже люди и не могут вам дать стопроцентной гарантии. Верьте в Создателя, в Его силу. И по вере вашей да воздастся вам.

Еще когда я вел личные приемы, ко мне обратилась женщина, страдающая миомой матки. Это опухоль... Так вот, эта женщина очень боялась операции и ее результата. Я предложил ей сделать практику моделирования, и она согласилась. Она на-

столько искренне хотела избавиться от этой опухоли, что после часа моделирования с помощью искренней веры, с Божьей помощью этой опухоли просто не стало.

Так что сила Божья безгранична. Стоит только захотеть и поверить. И как говорил Иисус, и я не устаю повторять — по вере вашей да воздастся вам.

Самое главное — не ограничивать себя в своих мечтах. Не сужать сознание, а наоборот, позволять ему выходить за пределы космоса.

*Вин* Зачем доблестно бороться малым, когда можно доблестно бороться всем миром?!

Но большие чудеса начинаются с малого. Вера для меня — вещь, которая нарабатывается по маленькому зернышку. Начните пробовать свои силы в сотворчестве с Богом по чуть-чуть, и со временем вы обнаружите, что уже не можете ни дня обойтись без чуда.

Чудеса случаются, и раковые больные тому лучший пример. Когда врачи ставят крест на них и говорят: «Извините, вам осталось жить месяц. Прощайтесь потихоньку со всеми...» — то у человека стоит конкретный выбор: или прийти к Богу в физическом теле, или уже без него.

Я видел, как многие сдаются, начинают унывать и уходят из жизни быстро, в слезах и сожалении.



И меня очень радует, что многие люди с помощью искренней веры начинали узнавать себя и жить своей жизнью.

Им уже терять нечего. И вот когда терять нечего, они начинают радоваться жизни и жить! Да, больно. Да, нелегко... Но шаг за шагом жизнь таких людей идет на поправку. И это уже не тот человек выздоровел, который болел... Тот умер... А вместо него, преобразовавшись, родился новый. Этот человек ценит свою жизнь и верит в Бога.

Я видел случаи исцеления. Только Бог дает эту возможность. Только человек решает: сдаться и умереть или пожить еще немного во славу Господа.

Так вот, реальный случай. Отец моей хорошей подруги, ему уже было за 60, пошел обследоваться. И, к его сожалению, у него обнаружили рак. Эта болезнь поначалу очень мучила его. Она съедала его изнутри. Но он из тех людей, кто просто так не сдается. И он просто начал верить. Безо всяких техник, религий и учений. Просто поверил, что Бог даст ему еще возможность пожить. И он, к счастью, пошел на поправку. Он просто живет и ценит свою жизнь такой, какая она есть... Больше времени стал проводить с семьей, и это ему приносит огромную радость... А любовь и радость — лучшие лекарства в таких случаях.

Притча в тему...

Праведник попадает в рай... У ворот рая встречает его апостол Павел и проводит его к Богу...

Праведник:

— Господи, я всю жизнь соблюдал все твои правила... Я верил в тебя...

В твои возможности... А ты даже не удосужился мне «Запорожец» дать...

Бог молча проводит праведника в огромнейший гараж... В нем «Бентли», «Феррари», «Мерседесов» и прочих эксклюзивных и дорогих машин больше тысячи...

Праведник:

— Боже, для кого эти все машины?

Бог ответил:

— Вот видишь, все эти машины для тебя... Только ты все заладил — «Запорожец»... Извини, я желаю для тебя только лучшего, и в моем парке не нашлось этого «Запорожца» для тебя...

Просто позвольте себе без правил и предубеждений размечтаться. Почувствуйте, как вас переполняют эти мысли, как классно желать и получать... Как классно радоваться Божьим творениям, которые Он с радостью посылает!

Еще пример моего знакомого. Он обратился ко мне, когда в его жизни были очень серьезные финансовые проблемы. Он хозяин одного из крупных холдингов. Его бизнес рушился, и он хотел его удержать на плаву. Я ответил ему, что сама по себе цель очень слабая — «удержать на плаву», и рассказал о том, что есть такая штука, как моделирование.

— Хочешь попробовать преумножить свои доходы и поднять вверх свою компанию?

Он ответил: «Разумеется!»

И он стал с любовью и радостью медитировать каждый день и мысленно преумножать свой бизнес. Вместе с этими мыслями



начали приходить новые идеи развития его бизнеса. Через два месяца он снова вошел в струю, а через полгода в два раза, как и хотел, преумножил свои доходы. И в кризис вместо увольнения своих сотрудников, как он изначально хотел поступить, он преумножил их, дав работу многим людям.

Важно позволить этому ворваться в вашу жизнь! Страх и сомнения — не лучший советчик в таких делах. Важно отпустить их... Отпустить всю неуверенность... Весь прошлый опыт, который был негативным... И вопреки всему мечтать! И не просто мечтать, а моделировать — с Божьей помощью создавать параллельные миры, где у вас все желаемое уже есть. Просто потом в созданный вами мир нужно будет ворваться с кайфом от момента здесь и сейчас, с любовью и радостью. Вот так устроен мир успешных, счастливых и богатых людей.

Я очень долго изучал жизни различных успешных и богатых людей, их судьбы, общался с ними лично. И понял, что отличает их от всех остальных...

Единственное, что отличает богатых, успешных, известных и счастливых от бедных людей — это образ мыслей и действий. Многие из них приехали из маленького городка, но у каждого из них было большое сердце и большие мечты. Они не боялись действовать, мечтали и с радостью стремились к реализации своих мечт. Все они, бывало, ошибались... Бывало, что падали на колени и было очень тяжело... Но сила духа и вера помогали им вставать с колен и идти дальше. Они верили — и по вере их воздалось им.

Так что мешает вам? Чего вы так сильно боитесь? Да, путь сердца только для сильных и смелых людей! Я верю в вас и в то, что у вас все получится. Я искренне верю, что каждый может

дойти до своей заветной мечты... Верю, что когда вы на верном пути, каждая секунда начинает приносить радость.

Нужно только отбросить все страхи и сожаления... Выкинуть все плохие мысли о себе из своей головы... И просто начать жить... Жить так, чтобы каждое мгновение удивляло и наполняло такой любовью и радостью, что энергии хватило бы осветить большой мегаполис.

Я верю в вас. Осталось теперь и вам поверить в себя. Помните, те, кто счастлив и успешен, тоже сделали себя сами. Они не побоялись лицом к лицу столкнуться со своими страхами и преодолеть их. И у вас все получится. Шаг за шагом... Шаг за шагом...

*Виктор* Когда вы откинете все сомнения, когда искренне поверите в чудо и ваше сердце при этом будет переполнено любовью, весь мир перевернется с ног на голову, небеса обрушатся и вся логика разлетится по щвам, только бы ваша мечта сбылась! С Божьей помощью и любовью!

Еще один пример из жизни моих друзей, узнавших об этой чудесной практике. Этой девушке всего 30 лет. Она обратилась ко мне, когда в ее жизни настал глубокий кризис. Ей казалось, что жизнь окончена. Она работала на нелюбимой работе, при-



ходила домой к мужу в расстроенных чувствах и устраивала еще там скандал, так как чувствовала себя очень плохо и совсем нереализованной.

Единственный вопрос к ней был: «О чем ты мечтаешь? О какой работе?»

Этот вопрос очень смутил ее, ведь она пришла за помощью, а не для того, чтобы говорить о своих мечтах. Так вот, она с самого детства мечтала выращивать цветы, но по совету любимой матери пошла в юристы...

Родители-то думают, что всегда знают, что для нас лучше. Я предложил ей всего лишь довериться своим мечтам... И она оставила свою работу, так как ей уже было невыносимо постоянно находиться там. Нелюбимая работа угнетала и рушила ее драгоценные отношения с любимым человеком.

Девушка устроилась для начала стажером в один из цветочных магазинов. И это стало приносить ей море радости! Она с такой любовью ухаживала за цветами, разговаривала с ними, давала им свое тепло, что дела у магазинчика пошли в гору! И ее всего через два месяца назначили старшим флористом. При этом она возвращалась домой очень счастливой. Ее взаимоотношения с любимым человеком стали налаживаться. Да так, что вскоре они завели ребенка, хотя прежде муж был категорически против... Она настолько вдохновила своего мужа, что он начал по-другому на нее смотреть. А дело всего лишь в том, что она поверила в свою мечту. Отдалась ей... И с Божьей помощью все получилось.

*Нет лучшей и высшей цели в мире, чем жить сердцем, потогая своей искрой зажечь другие...*

Когда я начинал свой путь, я выбрал его, потому что хотел научиться решать свои проблемы. А потом вспомнил, что с самого рождения меня завораживало все, что было связано с магией и мистикой.

В шесть лет я у друга сестры попросил книгу по белой магии, которую случайно увидел у него дома. И каждый день пробовал читать заговоры, молитвы оттуда. Ничего особо не получалось... Я тогда не знал, что это важно делать в особом состоянии сознания. Но мне, самое главное, нравилось! Меня это будоражило и вдохновляло... Все фильмы про мистику, инопланетян и волшебство всегда были моими самыми любимыми. У них я с ранних лет учился тому, что возможно абсолютно все.

Спустя несколько лет я понял, что это часть моей жизни. На тот момент я работал на различных работах... Иногда просто увольнялся и целыми днями медитировал. Все мои родные были против этого. Папа — вообще атеист. Он считал, что я «фигней» страдаю...

А мне все это нравилось, я больше начинал чувствовать, больше видеть. Я видел результаты, пусть и небольшие по первости, как мои мысли становились материальными. Меня все отговаривали... Хотели, чтобы я сошел с этого пути. Но мне стало понятно, что это мое. И со скандалами настаивал на своем... Я знал, как это для меня важно. И вот куда моя мечта меня привела.



Когда я выиграл свою «Битву экстрасенсов», отец и все родные поняли, что зря не давали мне идти своим путем. Ведь если сердце подсказывает, что это твое, все будет помогать на пути. С тех пор, как я нашел себя, наладилась и жизнь, и финансовая сфера, и взаимоотношения с моей семьей, которую я очень люблю.

*В погоне за слабой — потеряешь себя, в погоне за деньгами — потеряешь себя, в погоне за любовью — потеряешь себя...*

*Найдешь себя — найдешь все остальное, приумноженное в миллионы раз.*

Простой вопрос: какова твоя мечта и насколько она высока? Если ставишь низкие цели, очень низко и получаешь.

Я давно усвоил один урок: если ты мало просишь, то мало и получишь. Если ты стремишься забраться на холм высотой всего 1000 метров и даже забираешься на него, то это все равно гораздо меньше, чем если бы ты стремился на гору в 5000 метров и забрался всего на 4500.

А если в финансовом плане, что будет ярче отражать нашу жизнь... Если ты стремишься к заработной плате в 50 000 рублей и даже получил ее полностью, нелегко на эти деньги накормить свою семью. Но если ты стремишься к 250 000 рублей и получил из них всего 200 000, то... Это простая математика! Ты в четыре раза получил больше и очень хорошо накормил свою семью, даже смог этими деньгами помочь какому-нибудь детскому дому!

Решать в любом случае вам. Но для меня если жить — то в целой Вселенной, если радоваться — то каждой секунде... Если любить — то сгорая в огне этой любви!

*Любовь подобна океану... Невозможно просто пощипать ножки — ты не поймешь всей его мощи, так и не испытываешь глубины кайфа... Нужно нырнуть с головой... Да, не будет хватать воздуха, но зато ты уловишь столько прекрасного в глубине, что это навсегда изменит твою жизнь...*

Начинаем мыслить шире, глубже, больше... Начинаем верить в себя и в Создателя, Чья рука помощи всегда рядом. Начинаем, наконец, просто жить. И эта жизнь покажется нам блаженством. Нам тогда не нужно будет ждать рая после смерти, потому что мы будем чувствовать его здесь.

И еще одна чудесная история из жизни моих знакомых. Девушка ко мне обратилась с просьбой помочь ей в ее взаимоотношениях с парнем. Я уточнил, что не так, и в процессе разговора понял, что ее рядом с ним держит только воспоминание о прекрасном прошлом. Но любви, что очень важно, на мой взгляд, в отношениях так и нет...

Я предложил ей порвать с нелюбимым и смоделировать человека в свою жизнь по душе, по сердцу.



Она описала, какими чертами характера он должен обладать, собрала в этот образ все самое ценное для себя. Затем описала его внешние данные — и начала его моделировать: во всех деталях представлять его, чувствовать, что он сейчас рядом и что уже сейчас у них все хорошо.

На следующий день девушка звонит. В трубке я слышу очень взбудораженный голос... Оказывается, от меня она поехала на работу в бар, где в ночную смену работала официанткой. «И вот, — рассказывает она, — часов через шесть как я промоделировала, заходит в бар парень, очень похожий на того, что я описала в своем желании. Мы начали кокетничать... и теперь я счастлива!»

Вот так бывает! Держишься за что-то старое, что давно не приносит тебе радость, хотя нужно давно все отпустить. Если что-то не приносит тебе радость — оставь это... Не бойся... И, возможно, когда ты перестанешь стучаться в закрытые двери, перед тобой откроются тысячи других, более лучших.

Но если уперся в одну и страдаешь от этого... Это твой выбор. Просто помни, что ты в любой момент можешь все изменить.

*Видишь, что бы ты сделал сегодня, зная, что завтра тебя не станет? Был бы тем, кто ты есть, стеснялся бы выражать свои мысли, говорить людям о любви? Был бы в том окружении, в котором сейчас... Или наконец-то сделал то, о чем всю жизнь мечтал? А что бы ты сделал сегодня? С любовью...*

Я искренне верю, что если даже тебе глубоко за 80 (и я сейчас не о весе!), не поздно еще все изменить. Не время отчаиваться! Ты можешь даже год, или два, или кто знает, сколько нам отмерено

Богом, прожить в кайф, без страха, радуясь каждому мгновению и исполняя свои самые заветные мечты!

И мне искренне жаль тех людей, кому всего 40, а они уже плачут, что они старые и больные, ни на что негодные... Вам всего 40! Это возраст, по моим меркам, подростков! Пришло самое время влюбляться и рожать детей еще! Самое время изменить себя и позволить себе быть счастливым!

Весь ваш мир начинается с мысли о себе. Так что вперед! Думайте о себе, как о молодой цветущей розе, и вы вскоре увидите, как возле вас начнут кружиться пчелы в попытках собрать мед.

Один мой приятель мечтал о новеньком «Порше». Но на тот момент с его финансами была не самая лучшая обстановка. Я предложил ему не просто мечтать, а прежде всего моделировать: «И тогда варианты сами собой начнут вырисовываться в сторону мечты... Твои мечты станут реальностью!»

Он с улыбкой сделал все в точности, что я ему сказал... Прошло полгода, мы оба уже забыли про этот случай... И вдруг ему предложили совсем за копейки машину его мечты! Хозяину просто очень срочно нужны были деньги, и он ее так продал. А мой приятель с радостью получил свою любимую машину.

Притча в тему...



Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Так что мечты сбываются. Абсолютно любые! Позвольте им произойти с вами, впустите их в свою жизнь... И она наполнится тем, что вы желаете. Ваша жизнь станет такой, как вы мечтаете. Просто до этого момента мало кто из вас осознанно решал стать сотворцом с Богом. В основном все покорно верили в судьбу.

Ну, не совсем покорно... Каждый раз, когда что-то шло не так, вы обижались на судьбу... Сами в нее верили, сами верили в обстоятельства, которые вам мешали жить... И они с вами случались все чаще и чаще.

*Я не верю в обстоятельства, которые мне могут помешать получить желаемое... Я искренне верю в возможности, которые мне постоянно дает Бог.*

Предлагаю вам перестать верить в ваши обстоятельства, которые вам постоянно мешают. Хватит таким образом себя оправдывать. Начните действовать и верить в возможности, которые постоянно дает вам Бог.

Просто нужно начать их замечать. Просто нужно их создавать осознанно! Ваша жизнь только в ваших руках. И тогда вы счастливы и ваша жизнь наполнена радостью. На лице постоянно будет сиять улыбка, заражающая своим светом все вокруг.



## Глава 1

# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ТОЛЬКО ТЫ – КЛЮЧ К СВОЕМУ СЧАСТЬЮ



*Есть лишь одно, что может помешать вам быть счастливыми, — вы сами.*

Мысли материальны. Все с самого рождения об этом знают. Но важно научиться брать за них ответственность так же, как и за свои действия. Мысли чаще всего больше влияют на нашу жизнь, чем поступки, неправильно совершенные. Мы так часто корим себя за них, не понимая, что они — всего лишь отражение наших мыслей. Какой смысл искоренять следствия проблем? Они будут повторяться вновь и вновь, если не убрать причину.

Так вот, первое правило — это руль нашей «Феррари», позволяющий управлять ею. Он позволяет нам ехать ровно по тому маршруту, который мы наметили, быстро и безопасно при этом доевезя нас до конечной цели.

Для того чтобы начать осознанно управлять своей жизнью, изменять ее в любом направлении, ехать любыми маршрутами, нужно взять на вооружение одно-единственное убеждение: «Вся моя жизнь — результат моих мыслей и действий в прошлом». Когда мы опираемся на это убеждение, мы начинаем осознавать, что все несчастья, все трагедии в нашей жизни случались



по вине наших страхов и негативных мыслей... А все хорошее, все наши победы, все благоприятные моменты случались с нами благодаря нашим позитивным мыслям, добрым поступкам, нашим мечтам.

*Только ты — ключ к своим несчастьям. Но в этом есть и положительная сторона: ты ключ к своему счастью...*

Все, что нужно сделать — это взять ответственность за все, что с тобой происходит. Вспомнить все негативные моменты своей жизни и отследить, какие страхи и негативные мысли привели тебя к этой ситуации. Ты осознаешь, что действительно никто, кроме тебя, не виноват в них... Затем отследи все положительные моменты в своей жизни, и ты увидишь, что все, о чем мечтал, произошло с тобой. Твои мечты стали реальностью.

Большинство бед людей в том, что они не готовы посмотреть в лицо своим проблемам и их истинным причинам. Они привычно обвиняют всех вокруг, кроме самих себя... Опять же это идет с глубокого детства. Если ребенок ударился о стул: «Стул виноват, — говорили нам родители, — поругай его»... Вместо того, чтобы объяснить ребенку правду: будь аккуратен и внимателен, и у тебя не будет проблем со стулом...

Придет ребенок с детского сада в синяках — многие из родителей начинают защищать своего ребенка, обвинять чужого в проблемах своего. НЕ разобравшись, как спровоцировал он сам себе эту ситуацию. Дети с ранних лет учатся перекладывать ответственность за все, что с ними случается. Все начинают быть виноватыми в их проблемах, кроме них самих.

Когда ребенок вырастает... В случае, когда проблема во взаимоотношениях в семье или на работе, все становятся негодьями, а он — д'Артаньян!

Так вот, важно всякий раз, когда с тобой случаются проблемы любого характера (пусть то с деньгами, в семье или со здоровьем), первым делом нужно посмотреть вглубь себя: какими мыслями, каким страхами и убеждениями ты привел себя в этот пункт. Почему это из миллиардов людей произошло именно с тобой? Поначалу нелегко будет признаваться и отыскивать проблемы в себе. Но по мере практики все очень быстро начнет получаться. Осознав причину проблемы, мы быстро ее снимаем, и, как следствие, она исчезает. Мы просто здесь и сейчас решаем, в какую сторону хотим действовать, и создаем новую ветку вероятности нашего будущего, забывая о проблеме.

Согласитесь, нам очень удобно винить всех вокруг — так проще живется. Не нужно ни за что отвечать. Произошла проблема, обзвонили всех друзей и подружек, пожаловались им, что вас обидели... Вас пожалели, и вы счастливы. Получили долю внимания — и успокоились. Знакомо? Так дети поступают...

Так вот, ответственность — вот что важно.

Взять ответственность за все, что с вами происходит. Научиться управлять осознанно потоком мыслей, которые хаотично двигаются в вашей голове. Проработать все страхи и негатив-



ные мысли. Научиться быть добрее и думать о хорошем. И тогда ваша жизнь наполнится счастьем... И только тогда вы сможете приводить свою жизнь именно в тот пункт, в который вы действительно хотите попасть.

Для тех, кто верит искренне в судьбу, кто верит, что все предрешиено, я предлагаю сделать следующее. Сядьте дома и расслабьтесь... Не делайте ничего... Я посмотрю, как вас найдет ваша судьба...

Никогда в жизни не плавал, всегда боялся воды... Но вдруг решил, что судьба его — быть чемпионом мира по плаванию... Сидит такой Вася дома и ждет, когда ж его судьба найдет?! Стук в дверь, а там комиссия олимпийских чемпионов! Говорят: «Вы теперь чемпион мира по плаванию! Вот ваша медаль!» Или девушка сидит дома и тоже ничего не делает, ждет принца... Стук в дверь — и вот он, на белом коне, с короной, на 7-й этаж забрался и говорит: «Выходи за меня!» Судьба же...

Я верю лишь в ту судьбу, которую мы сами творим...

Будущего не существует ни в каких вариантах. Это чистый лист бумаги... Это нам дает огромное преимущество: мы можем создавать свою жизнь, какую захотим, мы можем быть кем угодно, перепробовать множество опытов... Просто мечтать и быть свободными...

*Види Представь, что твоя жизнь — это чистый лист бумаги, и если ты на нем постоянно пишешь слово «жопа», то из него никак не получится «счастье»... Берем наш чистый лист бумаги и пишем на нем слова «счастье», «любовь», «радость», «радуга», «улыбки», «веселье», «изобилие»... И пусть наша жизнь будет этаким... С любовью...*

Так вот, к сожалению, многие из вас пишут на своем чистом листе бумаги, не осознавая того, слово «жопа»... Вы думаете о проблемах, всего боитесь, постоянно чем-то недовольны. Как вы думаете, что вы таким потоком мыслей создаете в своей жизни? Куда вы двигаетесь таким образом? Таким отношением к себе и миру вы создаете лишь больше проблем и негативных событий в вашей жизни. Вы лишь усугубляете те картины из прошлого, тащите свое прошлое в мыслях и на новый чистый лист бумаги тут же выкладываете всю грязь из прошлого.

Расскажу мой любимый анекдот, который очень ярко передает суть того, как наши мысли становятся нашей реальностью...

Мужик едет в трамвае и думает: «Жена — дура, друзья — подонки, жизнь — дерьмо, денег нет, здоровье плохое». За его спиной стоит огромный красивый Ангел с большими пушистыми крыльями. В руках его огромный белоснежный блокнот и красивая ручка... И он слово в слово записывает за мужиком его мысли, а сам думает: «Какие странные желания, а главное, одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, раз просит — надо исполнять!»

Вот так ежедневно мы создаем свою реальность.



Все дело в неосознанности и в нежелании отвечать за свои мысли и поступки... Каждый день об одном и том же... Каждый день наш мир формируется сквозь призму нашего ума... Мы постоянно используем в своей жизни черно-белые краски и почему-то преимущественно черные...

Почему не взять всю палитру цветов? Почему не разукрасить нашу жизнь всеми цветами радуги? Почему не вспомнить, что мы — маленькие детки, и, измазав руки в краске, не оставить свои яркие отпечатки на всей своей жизни и, возможно, в истории? Можно прямо измазать руки в ярких красках, взять учебник истории и оставить свой след! Шучу... Но все можно. Нужно лишь только захотеть. Важно расширить восприятие своей жизни, добавить в него цветов и окунуться в совершенно новый мир.

Но все начинается с ответственности. На Востоке есть такое выражение: «Подумай, прежде чем подумать». Они, как никто другие, знают, насколько это важно... Мы же не ответственны за свои страхи и желания. И поэтому страдаем.

*Пример из жизни.* Я уже рассказывал историю своей прекрасной и одновременно трагичной любви. Так вот, это было лишь следствием. Сама история этих отношений началась за много лет до нее...

С ранних лет во мне сидел страх предательства. Конкретнее, я очень боялся, что любимая женщина будет мне неверна. И спустя много лет, когда я полюбил, та программа, жившая со мной с далекого детства, сработала. Чего искренне боялся, то и получил... То есть когда это начало со мной происходить, первые мысли, как и у всех, были, что она такая и сякая. И есть еще море слов, которые можно подобрать к женщине, изменившей

мужчине. Так обычно поступают, когда перекалывают ответственность за все, что происходит.

Я уже, слава Богу, работал над собой и вместо обвинения ее принял горькую пилюлю правды: мои страхи, которые я подпитывал много лет, о том, что моя любимая девушка будет мне изменять, стали материальны. В такие моменты самое важное — от чистого сердца поблагодарить Господа, что я и сделал, за тот урок, который получил. И еще за то, что все, абсолютно все, без исключения, мои мысли материальны. Проблема во мне — я не смог ими качественно управлять, дал себе слабость, так и получил.

Помните, вы — причина своих бед, но и вы — причина своего счастья. Вопрос лишь — на чем вы концентрируетесь и осознанно ли управляете своими мыслями.

Я уверен, что такая ситуация была у многих. Вспомните свои отношения... Я неоднократно видел, как люди, начиная новые отношения, тянули в них старые. Что я имею в виду? То, что все негативные события — измены, ссоры, избиение друг друга, боязнь, что партнер будет пить, — эти все страхи они тащат, к сожалению, в новые отношения. Проходит полгода, и отношения новые практически один в один похожи на предыдущие. Знакомо?

Ну и тот, кто еще не взял на себя ответственность за все, что с ним происходит, естественно, решает, что все женщины — дуры



или мужики — сволочи и изменщики, не понимая, что сами таких создают.

Все, что нужно — взять ответственность и отпустить старое. Отпустить все страхи из прошлого, понять, что это чистый лист бумаги! Не надо его марать прошлыми рисунками! Важно на нем что-то прекрасное нарисовать. Заново... Ведь это совершенно другой человек, и с ним могут совершенно другие отношения сложиться.

*Вам у всех будут красивые и добрые девушки, вы выйдете замуж, станете богатыми, счастливыми и успешными только тогда, когда сами приложите к этому усилие... Ведь каждый из вас строит свою реальность такой, какая она есть.*

Мы притягиваем в свою жизнь людей сквозь призму своих страхов и сомнений, сквозь призму своих убеждений. Именно поэтому одним попадают «козлы и сволочи», а другим — только любящие и галантные... И даже если человек по природе своей будет очень хорошим, вы своей призмой восприятия сделаете так, что для вас он станет «козлом».

Так что начинаем жить осознанно, берем ответственность за все, что с нами происходит. И да будет вам счастье, потому что вряд ли вы захотите вновь создавать себе проблемы.

Хочу поделиться с вами притчей. Я узнал ее много лет назад, еще в начале своего пути. Она в корне изменила восприятие моего мира и навсегда запала в душу. С тех пор, как бы мне ни было нелегко и какой бы сложный выбор ни предстояло сделать, я всегда вспоминал о ней. И она давала ключ к действию.

### Притча в тему...

Давным-давно жил один мудрец. Люди со всей округи и даже из других городов приходили к нему за советом. И ни один из них не уходил безутешным. Слава о его мудрости разнеслась по всей стране.

Прослышал об этом один завистливый человек, позавидовал мудрецу и подумал: «Дай-ка я над ним посмеюсь!»

Поймал этот человек бабочку, меж сомкнутых ладоней посадил и к мудрецу направился. Идет и про себя веселится: «Скажу ему, мол, какая бабочка в руках моих — мертвая или живая? Скажет, что живая, так я ее в кулаке сожму. И все увидят, что он ошибся... Скажет, что мертвая, так я ее и выпущу. И все вновь увидят, что мудрец может ошибаться».

Пришел человек к мудрецу и говорит:

— Все тебе видно, все открыто. Скажи, мертвую бабочку я тебе принес или живую?

Посмотрел на него мудрец и говорит:

— Все в твоих руках!

Так вот, вся наша жизнь зависит только от нас. Не от обстоятельств, не от родных и близких, не от того, из богатой мы семьи или из бедной, не от нашего вероисповедания. Вся наша жизнь



зависит от наших решений здесь и сейчас... В любой момент можно все изменить. В любой... Бог любит нас безусловно и поддерживает нас в любых желаниях и поступках. Так что осталось только взять ответственность за свою жизнь в свои руки и начать жить по-новому, с чистого листа.

*Видео. Если бы до сих пор думаете, что ваша жизнь зависит от кого-то или от обстоятельств и вы ничего не можете изменить, отдайтесь сразу добровольно в рабство... Ведь вы это делаете постоянно в своих рассуждениях...*

Важно перестать быть рабом в сознании. Важно отпустить постоянные страхи и сомнения и дать в жизнь ворваться чуду. И тогда в один прекрасный момент вы поймете, что вся ваша жизнь наполнена чудесами, созданными вами, с Божьей помощью... Важно при этом понимать, что это не вы такие крутые и что у вас так получается — такой путь от эго, и он наполнен страданиями, и вскоре перестанут получаться чудеса. А все это для вас с большой любовью делает Бог. Вы захотели, искренне от сердца попросили, и это произошло.

Еще один пример из жизни, когда мои мысли стали материальными, когда я создал себе проблемы сам и получил, чего боялся. Мне было на тот момент лет 20, и я очень хотел вести самостоятельную жизнь, заняться бизнесом, чтобы было много времени и свободы для наслаждения жизнью.

Так вот бизнес свой я строил с другом. Я занял денег и вложил в дело. Так как деньги были мои, идея моя и мне важно было быть хозяином своего бизнеса, для того, чтобы было много свободного

времени, я взял друга в помощники, назначив его директором. По дружбе не оформил никаких на него документов. Так вот я искренне верил, что все сейчас пойдет как по маслу: друг будет управлять бизнесом, я контролировать, и все в шоколаде...

Родные мои и близкие начали перекладывать свои страхи на меня, так обычно бывает: он тебя кинет, ты его толком не знаешь, и прочие вещи... И многие из вас могут подумать ровно так же, ведь есть в этом «здоровое» зерно. И все в этом бизнесе и в наших отношениях с другом было хорошо ровно до тех пор, пока я не верил доводам родных и не сомневался в друге. Но однажды я действительно начал бояться: а вдруг они правы и он меня предаст? И что вы думаете, не проходит и месяца, как Бог дал уверовать в Его силу. Мои мысли до деталей стали материальными. Чего боялся, то и получил... Без ссор и скандалов отпустил бизнес и друга, поблагодарив Бога за опыт и за то, что все мои мысли, без исключений, материальны.

Так я стал еще сильнее и мудрее.

Все ситуации, которые мы себе создаем, все они приносят лишь мудрость, силу и опыт. Если бы мы не учились на таких маленьких пустяках, как эти, кто знает, к чему бы еще привели наши страхи? И остались бы мы при этом живы и здоровы?

К сожалению, люди любят делиться с окружением своими кашками. Они при общении неконтролируемо постоянно



транслируют и делятся своими страхами и программами неудач. Ну а мы, не осознавая этого, все в себя впитываем. Принимаем программы за свои и живем ими, вновь удивляясь, откуда в нашей жизни проблемы... А ведь все просто. Нужно только начать осознавать, что ты говоришь и думаешь. Чем ты делишься с миром? Делись улыбками, и тебя начнут окружать люди удачливые и счастливые. Ты с ними этим делишься, они это впитывают и рядом с тобой начинают сами собой расти, как на благоприятной почве.

Всякий раз, когда в моей жизни объявляются советчики, я им просто не позволяю делать свои мазки в моей картине жизни.

Не так давно я отправлялся в Перу пожить среди шаманов в совершенно диких джунглях. И сразу начали появляться чудо-советчики... Они рассказывали безумные истории, что недавно в этих самых джунглях двоих съели ягуары. Ягуары действительно нападают на людей в джунглях, но вопрос в другом... Как и каким образом опыт этих двух несчастных может перекликаться с моим? Почему и для чего на меня выливать эти кашки, запугивать меня?

Я сам рисую осознанно свою жизнь, я ответственен за нее. И я уж точно знаю, что со мной все будет хорошо. Бог меня любит и оберегает.

Так что не ведитесь на чужие опыты. Вы же не знаете, какими мыслями они притянули себе их. Делайте свои опыты, постоянно экспериментируйте... Пусть ваша жизнь будет творчеством. Только она научит вас, как правильно что-то делать. Если вы видите, что ваша жизнь идет не так, как вам хотелось бы, первый вопрос должен быть к себе: как я это спровоциро-

вал? Осознав это, просто измени мысли — и вся жизнь пойдет по тому пути, который выбрал...

*Вик* К любому минусу в нашей жизни можно прибавить еще одну палочку — и получится плюс... Только ты в состоянии добавить ее.

Просто нужно осознать, что ты каждую секунду времени стоишь перед выбором, только чаще всего неосознанно. Выпить тебе кофе, чай или вино? Горевать или радоваться от одной и той же ситуации? Поехать на метро, такси или автобусе? Быть с любимым человеком или быть несчастной с нелюбимым?

Я предлагаю лишь стать осознанным в своих выборах, не действуя по привычке. А именно научиться осознанно отвечать за свой выбор. Именно тогда ты счастлив. Просто попробуй! Не верь мне слепо... Просто попробуй. Все дороги, которыми ты шел до этого, не привели тебя к счастью, а вдруг эта приведет? Не верь — действуй.

А сейчас поговорим еще об одном очень распространенном виде перекладывания ответственности. Моем любимом... Люди, к сожалению, очень часто испокон веков им пользуются, подпитывая иллюзию об особенных людях. Я говорю о хождении по экстрасенсам и психологам.



Когда у меня было много проблем в начале моего пути, я тоже стоял перед выбором: может, пойти к волшебной бабуре и пусть она за меня совершит чудо?

Но я интуитивно не выбрал этот путь. Потому что считаю, что люди тогда становятся безвольными и слабыми, не готовыми отвечать за свои поступки и свои действия. Они не готовы, самое главное, сами строить жизнь такой, какую хотят. Люди, бегающие по гадалкам, очень забавные. Ведь идти к кому-то за подобной помощью — это все равно что отдать руль собственного автомобиля незнакомому и, возможно, пьяному водителю... В такие моменты ты не знаешь, куда может привести тебя эта дорога. Приведет ли она вообще куда-нибудь и какую реальную плату придется отдать за этот путь? А причина всему — нежелание брать на себя ответственность. Пусть за меня все решат, а я пойду, куда скажут... А если ошибутся или выберут негативный вариант, как чаще всего делают? Что тогда? Ведь вы поверите и сами запрограммируете свою жизнь на несчастья и на неудачу. А потом еще и скажете, что бабуля была права.

Хочу рассказать случай из жизни, который очень ярко показывает, как важно самому садиться за руль своей машинки, если хочешь доехать до пункта назначения живым и невредимым. Так вот, на одном из семинаров обратилась ко мне девушка, которой семь лет назад один экстрасенс сделал амулет, нарисовав какие-то символы на бумаге. И сказал, что если она потеряет его или выбросит, то ее отец повесится... Представляете, такое сказать? Как сильно же она испугалась, ведь отец был ей очень дорог! Естественно, она не расставалась с этой бумажкой целых семь лет, живя под гнетом страха. Так вот,

естественно, когда она осознала, что ее жизнь в ее руках, а жизнь отца — в его... она просто на семинаре прямо сожгла эту бумажку и начала жить счастливо, отпустив этот груз от сердца.

Понимаете, что я имел в виду, когда говорил про пьяного водителя?

*И сколько вам нужно еще притягивать в жизнь горьна, чтобы наконец научиться быть счастливыми?*

Можно верить в особенных людей, которые действительно могут обладать способностями, но за вас они вашу жизнь не проживут. Согласны? Вашу жизнь жить только вам. Она дана вам Богом, так цените ее и создавайте, взяв ответственность, такой, какой хотите. Станьте сами особенными! И еще: если вы сами создаете свою жизнь, то зачем ходить по гадалкам, если вы и так знаете, что сами нарисовали?!

Еще пример неудачного хождения по волшебникам привела мне моя хорошая знакомая. Когда она была маленькой, а в детстве люди очень внушаемые и впечатлительные, ее мама пошла к бабуре... И та сказала: «Ваша дочь очень рано умрет, в возрасте 40 лет». Мама, естественно, напуганная, рассказала о пророчестве дочке... Так вот эта девушка, будучи ребенком, очень впечатли-



лась этой информацией и поставила себе программу на смерть любимым путем в 40 лет... И она периодически вспоминает это пророчество, подкрепляя программу. Хотя ей уже за 20, но программа, сказанная тогда бабулей, живет и ждет своего часа...

Так что думайте сами, нужны ли вам такие интересные программы? Или начать самостоятельно выстраивать свою жизнь: отменять старые программы и ставить на их место новые. Все дело ответственности и выбора... Выбор всегда за вами. Решите, куда и как идти, и просто идите, наслаждаясь каждым мгновением пути.

Я понимаю, что часто хочется узнать, правильным ли путем идешь. Твоя ли это дорога? Но как за вас может решить другой человек, та или не та, ваш ли этот человек или нет? Как вы можете, самое главное, доверить такой ответственный выбор кому-то, кроме себя? Я не понимаю... Решать, конечно, вам, но я предлагаю самому делать выбор и самому за него отвечать.

Я для себя давно осознал, как выбрать свой путь. Там, где твое сердце, это и есть твой путь. То есть то, что приносит тебе радость вне условностей ума, это и есть твой путь. Что тебе приносит кайф и удовольствие не ради денег, не ради славы, а просто потому, что хорошо и ты это любишь делать просто так, это и есть твой путь.

*Виктор* Когда ты идешь по Пути, каждая секунда приносит тебе радость...

Когда ты отказался от ненужных старых отношений, в которых давно нет любви, когда ты отказался от работы ради денег, когда ты перестал жить ради выгоды ума... И начал жить

сердцем... Вот в этом пути есть много счастья и любви. В этом пути перед тобой открываются все дороги, и жизнь подбрасывает тебя до небес, чтобы ты насладился ощущением полета. Здесь много цветов и красок... Потому что здесь твой путь.

Еще интересный вид перекалывания ответственности связан с верой в порчи и проклятия. Я немало поездил по городам с семинарами и заметил одну закономерность: абсолютно в каждом городе России и мира есть таинственная и наделенная невероятной силой «баба Галя». Она целыми днями с утра и до вечера делает следующее: открывает карту вашего города и начинает слать порчи и проклятия на различные районы.

Забавно... Но многие люди действительно верят, что в их бедах виноваты проклятия и порчи, а не они сами.

Как вы уже понимаете, это лишь желание в очередной раз переложить ответственность, вместо того чтобы встретиться лицом к лицу со своими страхами.

Каждый раз человека, верящего в эти порчи, я прошу вспомнить все страхи и мысли относительно данной ситуации, и оказывается, что они это притянули себе сами. Их мысли, слава Богу, материальны... И многие из вас могут сейчас воспротивиться, что, мол, так и так, неужели этого вообще не существует?



Ответ прост. Существует, но один случай из миллиона. И то сначала человек к себе притянул эту ситуацию, а затем на него навели эту порчу. Когда человек верит, что в его бедах виноваты все, кроме него, он таким образом подписывает договор со всеми о том, что они могут на него влиять... И тогда подобные люди все негативные мысли и энергии лопают на раз.

Я всего лишь предлагаю взять ответственность за все свои мысли, решить, что вся ваша жизнь — результат ваших мыслей и действий в прошлом... и что Бог любит вас и заботится о вас. Тогда все-все порчи уйдут сами собой, растворившись в вашей осознанности и любви Бога.

Пример. Моя хорошая знакомая, владелица средней туристической компании, обратилась ко мне за помощью. Мол, так и так, работала на нее одна экстрасенша, которая толком ей никогда не помогала, как она говорила... За это она ее и выгнала. Но через какое-то время после того, как она ее выгнала, бизнес начал затухать. И тут мне моя знакомая начала сама себе противоречить, что эта экстрасенша, которая до этого была никакая, стала вдруг такой сильной, что начала ей бизнес портить. В итоге у знакомой начали срабатывать лишь ее страхи и негативные вероятности, которые она сама себе таким образом стала создавать. Когда она увидела и осознала, что она сама — ключ к своим бедам, а точнее — ее мысли, бизнес снова вошел в норму... И вообще, она по-новому начала смотреть на свою жизнь.

*Види ли твоя реальность твоя и имеет, или ты учишься заниматься с ней Любовью...*

Что я имею в виду в этом своем любимом выражении? Лучший ваш учитель — это ваша жизнь. И если что-то идет не так, значит, вы что-то делаете не так и о чем-то не том думаете. Меняйте образ мыслей и образ действий, обходите стороной свои любимые и уже давно привычные грабли — и жизнь удалась!

У многих может возникнуть вопрос: как же перестать себя программировать на неудачи, как отказаться от негативных мыслей и страхов? Для этого нужно старую программу заблокировать, нажать кнопку «стоп», остановить старый сценарий и нарисовать вместо него новый. Как это сделать?

Как выяснил великий ученый Павлов, у нас у всех есть рефлекс. Так вот, предлагаю это использовать во благо... Каждый раз, когда в голове возникает негативная мысль или страх, мы кусаем себя сильно за руку. Таким образом мы вызываем в коре головного мозга связь нейронов между негативными мыслями и физической болью. Сделав так пару раз, вы научите ваш мозг думать хорошо, ведь ему больше не захочется причинять себе боль.

Важно сформировать этот условный рефлекс, и, когда негативная мысль будет заблокирована, на ее место важно поставить программу противоположную. То есть мы не оставляем место пустым, а на его месте создаем позитивную мысль.



Есть еще такая практика: можно негативную мысль представить на доске и стереть ее, а на ее месте нарисовать хорошую. Только помните: не жалеете себя, теперь вы знаете, к чему приводят ваши мысли. Они вас не пожалеют...

Случай из моей жизни. Не так давно посмотрел фильм про магию... Люблю такие. И там на протяжении всего фильма, как недобрый знак, разбивалась птичка о стекло... Жалко птичку. Я так впечатлился этим моментом в фильме... На следующее утро выхожу на улицу — и точно такая же картина как в фильме: перед моей дверью лежит мертвая птица... Порча? Проклятие? Многие бы так и подумали — и запрограммировали бы себя на беду.

Но я уж, дай Бог, долго с этим работаю, поэтому осознал, что вчера, видимо, очень сильно впечатлился увиденным. Поблагодарил Бога за хороший знак, что Он рядом и слышит меня. Похоронил птичку...

Важно не додумывать себе. Важно реально отследить суть происходящих вещей и жить счастливо.

*Важно. Каждый, задумайтесь, что вам мешает быть счастливым?.. И к вашему удивлению, вы увидите, что ничего, кроме кучи ненужного мусора, навязанного кем-то... Просто выкиньте его, оставьте нужное и будьте счастливы!!! Счастье — это то, с чем мы приходим в этот мир...*

Важно почистить голову от груды мусора, скопившегося за целую жизнь. Убрать все плотины. И начать осознанно управлять своей реальностью... Осознанно моделировать свое будущее таким, каким желаешь его видеть.

Моя хорошая знакомая разбила свою очень дорогую машину. Звонит мне в слезах и просит меня посмотреть, есть ли на ней порча. Я мило улыбнулся... Сам подумал: «Даже две! Точно есть!» Смотрю в нее и вижу: буквально за пару дней до аварии, дело было зимой, ее сильно занесло на дороге, и она на пике эмоций подумала и представила в деталях, как могла бы разбиться. Спрашиваю, так ли дело было? Она ответила: «Да». Я: «Так какая порча и проклятие? Зачем себе это выдумывать, приносящая ненужное дерьмо в свою жизнь?»

Людам, к сожалению, хочется быть слабыми, чтобы их защитили от злых монстров и чтобы порча и проклятия других были причинами их бед. Но это путь слабости, путь несчастных людей. Я не видел ни одного человека в мире, которого бы такой путь привел к радости, изобилию, к счастливой семье.

Зато я много повидал счастливых людей, выбравших путь осознанности и радости. Путь любви и красоты. Путь благородных поступков и жизни в процветании. Все это дает ответственность.

Так что к бою! И этот бой прежде всего с самим собой... С собой прошлым за настоящее и будущее.

Самые большие ошибки, которые я видел на пути, на мой взгляд, следующие. Их две. Первая — это борьба с проблемами и негативными мыслями. Вторая — неправильное понимание того, как выглядят позитивные мысли на самом деле. Обе ошиб-



ки мы сейчас разберем во избежание возможных предстоящих проблем...

Разберем первое. Любая борьба в этом мире приводит к усугублению того, с чем ты борешься. Почему? На чем концентрируетесь, тому и отдаете энергию своего внимания, а значит, делаете это больше... Поэтому глупо с чем-то бороться. Ведь вместо победы над этим, мы даем ему силы.

Многие из вас боролись с бедностью, алкоголизмом, наркоманией, ревностью, ожирением. И что? Ничего не выходило из этого. Наоборот, волшебным образом это начинало занимать всю вашу жизнь.

Прямо сейчас попробуйте побороться с негативными мыслями, и вы увидите, как они захватят ваше сознание в тот же момент полностью! Что же тогда делать? Не бороться, а выбрать путь противоположный.

Мы не боремся с негативными мыслями, а, как я уже говорил, просто без особого усилия блокируем их и на их место ставим хорошие мысли. Мы таким образом не боремся, а просто выбираем другой путь. То есть мы не боремся больше с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением, ожирением... Мы просто выбираем здоровый образ жизни. Вот так просто. И эффективно!

Второе — правильность построения мыслей. Многие думают, что мозг воспринимает все очень буквально. То есть если ты сказал, что недобрый, значит, мозг подумал, что злой... Не-а, мозг воспринимает лишь образ, стоящий за самим словом. Что ты в этот момент формируешь? Недобрый и добрый для мозга — одно и то же... Частичка «не» подсознанием не считается. Именно поэтому люди, когда неправильно формируют желание, — неправильно его и получают.

Моя знакомая завела маленьких щенят и жалуется мне, что щенята подрастают и все не приучаются к горшку. Не хотят. Я уточнил, как она пытается это делать? Оказалось, что она каждый раз просила их «не писаться»... В ее голове при этом был образ, что они писаются... Ответ был очевиден: она всего лишь неправильно формировала желание, поэтому неправильно его и получала.

Важно думать, какой образ стоит за этим словом на самом деле... И напоследок об ответственности хочу сказать:

*Вини Плохому танцору всегда мешают плохие мысли...*

В продолжение этой главы мы поговорим о том, что косвенно помогает развить ответственность. Мы поговорим об осознанности и основных вещах, мешающих ей...

Для того чтобы жить счастливо и самому выбирать верный путь в своей жизни, отвечая за него каждую секунду, важно развить осознанность. Необходимо сделать это, чтобы понимать, где твои желания, а где навязанные, чтобы осознанно выкинуть из жизни все лишнее и просто жить, дыша полной грудью. В этом нам мешают именно наши плотины, о которых я упоминал ранее.



Для того чтобы убрать все плотины, которые мешают нашей речке свободно течь, нам необходимо избавиться от целых дамб на ней. Это самые коренные, давно устоявшиеся препятствия на нашем пути. Когда эти дамбы рухнут, многие из маленьких плотин сами собой снесутся под натиском высвободившейся воды. И мы снова станем огромными, мощными, полноводными реками. В нас снова заструится жизнь и радость.

Я считаю, что основных дамб только три. Снимем их — и большая часть работы будет сделана.

Имена этих дамб:

- страхи;
- стереотипы;
- обиды.

Ниже мы разберем, что из себя представляет каждая из них и как с ними работать. Что делать, чтобы они рухнули и дали энергии свободно течь. Ведь прежде всего это блоки в нашей энергетике... Убрав их, вы заметите, как много у вас появилось сил, на лице постоянно будет сиять улыбка и вы просто станете счастливы...

Первая из дамб, мешающих нам, это страхи. Они постоянно забирают много энергии на подпитывание себя, они любят забирать наш фокус внимания... Они в нужный момент просто блокируют нас.

И какова же природа страха?

Страх — это мыльный пузырь, раздутый нашим восприятием. Это иллюзия. Просто мы чему-то придали излишнее значение, и только благодаря этому страх работает. То есть реальной угрозы на самом деле не существует. Она только у нас в голове... И все что нужно: осознать иллюзорность страха и лопнуть этот мыльный пузырь, перестав придавать ему значение.

Он питается энергией нашего внимания. Всякий раз, когда мы вспоминаем вдруг о нем, он растет и набирается сил, становится таким сильным, что в состоянии даже сковать нас и наши действия. Нужно всего лишь перестать обращать на него внимания, тогда он ослабнет.

И еще, когда ты осознал, что твой страх иллюзорен, важно просто перейти за его рубеж. Просто, не придавая значения этому, преодолеть его. Сознательно пойти в него... И увидишь, что он совсем растворился.

К пониманию того, как работают страхи, я пришел еще в детстве. Я был очень пугливым ребенком. Вообще большинство страхов идут именно оттуда. Все наше любимое воспитание. Все наши «можно» и «нельзя», подкрепленные примерами из жизни родителей и их знакомых... В общем, суть не в этом. Я был очень запуганным, и меня это ужасно злило, потому что очень мешало.

У меня был очень сильный страх общения с людьми, страх их оценки. Каждый раз, когда я выходил в начальных классах к доске, я начинал заикаться, краснеть и ничего не мог сказать. Страх полностью сковывал меня...

Когда я стал чуть старше, то начал интересоваться девочками и понял, что всяческое общение с ними заканчивалось для меня стыдом. Я на тот момент был очень неуверенным парнем с



кучей комплексов и страхов. Я искренне думал, что я страшный и что все мои попытки общения с противоположным полом — это глупость, ведь ничего не выходило. И тогда решил для себя, что нужно его преодолевать.

Я выработал интуитивно стратегию, что буду подходить без разбору ко всем девушкам и знакомиться с ними. Знали бы вы, чего мне это стоило на тот момент! Каждый раз, перед тем как подойти и познакомиться, я шел как на каторгу... Шел и думал: «Ну вот, еще одно „нет“!»

Очень скоро я заметил, что с каждым разом мое общение с ними становилось все увереннее и страх сам собой отступал. На самом деле что я делал в тот момент? Каждый раз преодолевал страх и в итоге перестал ему придавать излишнее значение.

Если вспомните, у каждого из вас были подобные истории, связанные со страхами, и интуитивно вы их преодолевали. Только многие, преодолев один страх таким образом, думают, что другой страх устроен как-то иначе. Суть везде одна, формы разные...

Так что просто перестаем кормить страхи своим вниманием и сознательно начинаем идти в них. И просто наслаждаемся жизнью.

### Притча в тему...

Один человек путешествовал и неожиданно попал в рай. В раю росло древо исполнения желаний.

Как только сел под таким деревом, любое желание немедленно исполнялось — нет никакой задержки, никакого временного промежутка между желанием и реализацией желаемого.

Этот человек был уставшим, и он лег спать под этим деревом. А когда проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал:

«Я чувствую голод. Я бы хотел добыть немного пищи откуда-нибудь».

И немедленно из ниоткуда появилась очень вкусная пища. Человек был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась. Ведь когда вы голодны, вы не раздумываете. Он сразу начал есть, а пища была так вкусна...

Потом, когда голод утих, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль:

«Если бы только чего-нибудь выпить...»

В раю нет запретов — немедленно появилось прекрасное вино. Лежа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он начал удивляться:

— Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки со мной?

И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны — именно такие, какими он себе их представлял. Он задрожал и подумал:

«Сейчас они точно убьют меня».

И они его убили.

Эта притча полна огромного смысла. Твой ум — это дерево удовлетворения желаний, и о чем бы ты ни подумал, рано или поздно это исполнится!!!

Когда вы учитесь материализации мыслей, важно проработать все свои страхи, иначе они станут вашей жизнью. Вам это ни к чему. Так что прорабатываем, чтобы ничего не сковывало нас на пути.



Большинство страхов прививается нам родителями, неосознанно, с детства.

Например, страх перед отношениями. Особенно это можно ярко отследить у девочек. С детства вдалбливают, чтобы на козлов не нарывалась, запугивают тем, какие могут быть мужчины и чего нельзя делать на первом свидании, и вообще... Вот девочка подросла, все эти страхи и программы легли очень глубоко в нее и стали частью ее характера. Она, сама того не понимая и не осознавая, притягивает своими страхами к себе ровно тех мужчин, которыми ее запугивали, подтверждая тем самым теорию мамы и бабушки на своем опыте. Да еще и когда возникает истинное желание подойти и познакомиться, начать ухаживать первой, в голове возникают слова мамы: «Так нельзя! Девочка так не должна себя вести, а то тебя будут считать за тряпку и начнут использовать».

И вот юная дева, вместо того чтобы самой получить опыт общения с мужчинами, получает в своей жизни опыт собственной мамы... А мама-то действительно опытная: два развода за спиной!

Это еще легкий пример того, как бывает. В моей практике бывали истории и хуже. Когда девушка под гнетом этих страхов вообще панически боялась мужчин: как только они начинали с ней общаться, у нее начиналась жуткая истерика.

А все наши страхи... Важно их преодолеть.

Зато когда эта девушка начала осознавать, что это не ее программы и страхи, а ее матери, и позволила себе начать общение с мужчинами, она начала получать огромное удовольствие от этого. Она стала душой любой мужской компании... И даже очень удачно вышла замуж, и счастлива в браке уже три

года. Кстати, она сама подошла к своему мужу и познакомилась. Вот так-то...

Так что, чтобы найти свое счастье, не бойтесь преодолеть свои мыльные пузыри. Выйдите за рамки их и просто наслаждайтесь счастьем.

Таким же образом наши родители прививают нам страх окружающего мира. Нам с ранних лет твердят, что он опасен... Что выйдешь на улицу — и бабайка унесет тебя! Вместо сказок про добро нам рассказывают страшилки о том, как где-то кого-то поймали и что-то зверское с ним сделали. Ребенок выходит на улицу и боится всего. Мир для него начинает быть опасным — малыш притягивает себе разные ситуации и вновь подтверждает теорию родителей.

Мне нравится, как воспитывают детей в Японии. Когда я узнал об этом, то искренне восхитился мудрости японцев и тут же понял, почему у них очень развитая страна и молодежь... Дело в том, что родители их ничему не учат в плане жизненного опыта. Они помогают ребенку на своих ошибках, на своих экспериментах познать свою жизнь. Ведь жизнь ребенка не имеет никакого отношения, как у нас это представляют, к жизни родителей. Они не пихают свое эго в воспитание ребенка и не хотят, чтобы их ребенок был похожим на них. Так вот, они позволяют своему чаду быть свободным и делать



что хочет. Без рамок и запретов... Позволяют самому научиться выбирать и делать выводы из ситуаций чистым восприятием. То есть они не шлакуют чистое сознание ребенка своими страхами и убеждениями о том, как устроен мир. Они позволяют ему его просто познать.

Пример. Многим из нас в детстве говорили и запрещали совать пальцы в розетку. Что, мол, током убьет... И что мы делали? Мы просто ждали, пока сила, запрещающая нам, уйдет. Оставались дома одни и приступали к опытам, экспериментам... В Японии родители имеют специальную розетку 12 вольт, совсем не опасный ток. И они, вместо того чтобы запрещать, просто дают ему в руки шпильку и дают возможность получить опыт. Научившись на малом, он никогда больше не сделает этого сам. Но при этом и бояться не будет. Просто получит опыт...

Лично я в детстве очень любил устраивать дома костры. Делал я это именно в отсутствие родителей. Выбирать вам, как общаться с вашими детьми... Шлаковать своим опытом или позволить получить свой.

Пару лет назад я познакомился на отдыхе с одной молодой чудесной парой. Мы решили вместе проводить отдых. Дело было в Пятигорске. Город на горах, с чудесными видами. Так вот, в процессе общения выяснилось, что девушка панически боится высоты. Я предложил ей просто помочь... Метод, естественно, тот же. Просто преодолеть страх.

У места, где мы остановились, был двухэтажный сарайчик. И внешняя лестница вела к нему на крышу. Когда мы начали забираться с ней по этой крыше, я понял, насколько велик ее страх. Она поднималась, вцепившись в поручни чуть ли не

зубами. И вот мы на крыше... Дух ее захватило, и она даже пару раз пыталась уйти. Пришлось ее останавливать... Помним, всего второй этаж! Я немного ее расслабил разговорами. Мы присели и поговорили... Она успокоилась. Следующим шагом я предложил сесть на край крыши и посмотреть вниз, на звезды и прочее. Тут новый приступ паники... Но она уже начала потихоньку обуздывать свой страх. И в итоге мы присели на край.

Для нее пузырь лопнул, и она открыла для себя новый удивительный мир. Она была очень рада, когда наконец расслабилась, что позволила себе это сделать. Ее счастью не было предела. С тех пор она решила не бояться, осознав иллюзорность своего страха.

На следующий день было испытание для ее парня, ведь мы, уже не боясь, пошли на гору, чтобы с верхушки посмотреть на всю красоту слияния неба и земли. В общем, с тех пор мы часто переписываемся, и она рассказывает мне, как спокойно теперь лазает по горам и сидит, свесив ноги, на большой высоте.

Тут важно делать это в присутствии человека, которому вы доверяете. Или, как мы, на маленькой высоте... Принцип один и тот же — просто преодолеть.



*Выйди за рамки своего пузыря... Посмотри на мир...  
И насладись им...*

Я расскажу вам о моей истории преодоления жутчайшего для меня страха. Я говорю о страхе публичных выступлений. Он, кстати, считается вторым по величине в мире после страха смерти.

Всякий раз, когда я выходил к доске, я краснел, заикался и прочие вещи. Меня мой страх очень сковывал. Для меня важно было — а что же обо мне подумают мои сверстники? Их мнение было для меня важнее на тот момент. И когда я подрос и даже уже встал на путь развития, мне уже было чем делиться с людьми, я начал проводить семинары сначала для моих знакомых. Это было нечто... Ведь когда я начинал говорить людям все, что знаю, стоя в их внимании, я был похож на помидор, который сбивчиво рассказывает о каких-то практиках. Мне было очень нелегко доносить до людей все, что чувствую и знаю, так как параллельно я боролся сам с собой, со своим страхом. Но раз за разом я выходил проводить семинар. И с каждым разом, преодолевая себя, чувствовал, что страх уходит. Я стал просто заниматься своим любимым делом, перестав придавать страху излишнее значение. И теперь многие, кто побывал у меня на семинаре, даже удивляются, когда я это рассказываю. Но те, кто был на моих первых семинарах или кто учился со мной в школе, помнят лектора-помидора...

Все, что нужно, — осознать свой страх и выйти за его рамки. Просто каждый раз преодолевать его. Не бороться с ним... А именно просто преодолевать, вопреки страху идти. Просто не

думать о нем, а делать то, что хочешь. Тогда твой пузырь лопнет и ты увидишь радость свободы. Ты почувствуешь ее, и это даст стимул к новым победам.

Страх темноты... И этот волшебный страх чаще всего тоже с детства. Но он уже не навязан родителями, а мы сами его себе придумали. Я часто интересуюсь у людей, боящихся темноты: и что же страшного в том, что не будет света? Чаще всего люди начинают придумывать, что вдруг чудовище или таинственные сущности. В общем, в детстве насмотрелись ужастиков, и их фантазия каждый раз, когда они остаются наедине сами с собой и темнотой, выдает картинки из прошлого. Человек начинает додумывать «а что, если»... И целые картины, по которым можно снимать новые фильмы ужасов. Не исключено, что так и снимают...

В детстве и я смотрел эти фильмы, они были моими любимыми. Я с ужасом дома оставался один. Каждый раз ждал чего-то из темноты, даже придумывал себе оружие и спал с ним для защиты. Но я вырос, и страхи эти оставил там, в детстве. И вам предлагаю просто преодолеть их. Остаться раз, два, три наедине со своим страхом... И страх уйдет. Просто потому, что вы перестанете придавать ему значение, больше не будете подпитывать его своим вниманием, а просто решите жить здесь и сейчас без него.



Мой хороший знакомый, боящийся темноты до глубины души, так и поступил по моему совету. Первый день был самый трудный. Он столкнулся со всеми ужасами, творящимися у него в голове. Его воображение выдавало море различных картинок. Но в итоге он доверился и отпустил. Второй день был попроще... Картинок меньше, страх без его внимания стал угасать. На третий день все прошло. Он просто принял темноту как должное и пошел спать. Вот так просто преодолеть свой страх, перестав его питать...

*«Выйди за рамки своего пузыря... Посмотри на мир... И наслаждайся им...»*

Если вы боитесь людей или мира, если думаете, что он для вас опасен, помните о примере, хорошо знакомом каждому из нас. Если ты боишься собаку, она это почувствует и укусит тебя. Это же работает и с пчелами. Пчела никогда человека не укусит, пока не почувствует от него опасность. Опасность транслирует страх. Просто не бойтесь, а с любовью полюбуйте на нее. Она вас осмотрит и улетит...

Ко всему в нашем мире нужно подходить не из страха, а из любви. Тогда мир будет очень комфортным и безопасным, наполненным любовью и радостью... Когда вы идете по темному переулку, испытывая страх, преступники вас почувствуют. Вы для них — добыча. Когда вы идете в состоянии любви, вы для них будете излучать что-то родное и материнское. Вряд ли у них появится желание навредить своим родственникам. Так что задумайтесь и выберите правильную стратегию на жизнь...

*«Не беги от одиночества... Погрузись в него, наслаждайся им, полюби его... И отпусти...»*

Очень многие люди боятся одиночества. Они бегут от него, пытаясь спрятаться за общением с кем-то, бегут от него на работу или в чтение книг. Они пытаются заполнить бездонную пустоту, которая гложет их изнутри. На самом деле они таким образом боятся не одиночества, а остаться наедине с самим собой и признаться себе в том, какими на самом деле являются. Боятся окунуться в свой внутренний мир и навести в нем порядок.

Ведь всякий раз, оставшись один, реально начинаешь понимать все свои проблемы и страхи, которые постоянно прячешь внутри. Одиночество так же естественно и даже полезно для нас, ведь мы пришли в этот мир одни, одни и уйдем. Так говорят на Востоке... Я тоже так считаю. Какой смысл бежать от себя? От себя не убежишь ни в горы, ни в ашрамы, как многие делают.

Каждый раз, когда ты бежишь от себя, от своих проблем, это похоже на снежный ком. Проблем становится больше и больше, пока они не превращаются в лавину и не обрушиваются на тебя. Перестаньте бежать, остановитесь и примите себя таким, какой вы есть. Просто решите проблемы, выкиньте лишний мусор изнутри, и вам станет легко наедине с самим собой. Вам не нужно будет этого бояться. Вы, наоборот, начнете кайфовать от того, что вы один и вам ни с кем не нужно играть в игры социума. Просто насладитесь этим...



## Притча в тему

Пришел однажды к мудрецу юноша и спросил его, как спастись от одиночества.

– Я избавлю тебя от этого чувства, но сначала ты должен пройти трехдневное испытание, – ответил мудрец.

Юноша согласился. В первый день мудрец плотно завязал юноше глаза, чтобы тот ничего не видел. Это было невыносимо тяжело, особенно когда юношу просили что-нибудь принести. На следующий день мудрец плотно закрыл уши юноши, чтобы тот ничего не слышал.

Юноше показалось, что весь мир вокруг словно оглох. На третий день мудрец закрыл юношу в маленькой комнате без окон и света на целый день. Юноша с трудом выдержал этот день.

Наконец все испытания закончились, и юноша воскликнул:

– Как я рад, что все выдержал! Теперь вы поможете мне?

– Разве ты по-прежнему чувствуешь себя одиноким? – спросил мудрец.

– Откровенно говоря, нет. Мир так прекрасен. Я даже не догадывался, что вокруг такое множество звуков и красок.

– Пока человек может смотреть на солнце, луну и звезды и наслаждаться дарами земли и моря, он не одинок, – заметил мудрец.

– Но вдруг чувство одиночества опять вернется? – забеспокоился юноша.

– Тогда приходи снова, и я устрою тебе новое испытание, – улыбнулся мудрец.

Так вот, мы перестаем бежать от самих себя и своих страхов, мы становимся настолько сильными и открытыми, что встречаемся со своими страхами лицом к лицу. Мы просто начинаем

жить, не придавая страхам значения, просто радуемся каждому мгновению. Смотрим на мир чистыми глазами, чистым сердцем. И таким образом мир становится прекрасным, таким, каким мы его видели в детстве. В нашей жизни больше нет врагов, есть лишь любовь и доверие к миру... Мы вновь начинаем себя чувствовать его частью, и мир начинает о нас заботиться.

Страх полета на самолете или управления любым другим транспортом тоже занимает огромное место в жизни множества людей. Я не раз видел, как при взлете какая-то часть людей начинала судорожно молиться, вспоминая о Боге. Как говорится, в падающем самолете атеистов нет. И при посадке та же часть людей выдыхала с облегчением и начинала хлопать, что, наконец, приземлились.

Так вот, я спрашивал этих людей, что с ними происходит в такие моменты? Они все описывают примерно одну и ту же картину. Они просто всякий раз при взлете представляют, как самолет падает и взрывается на части, все погибает. Все эти образы у них в деталях и со всеми сопутствующими чувствами. За один полет они умирают, прокручивая в голове эти события раз по пятнадцать. Я думаю, что проще один раз просто дождаться смерти, когда придет время, чем каждый раз вот так вот умирать по несколько раз...

Предлагаю людям в такие моменты выкидывать картинки, связанные с падением самолета, из головы и представлять (как делаю я, например), что Бог окутывает этот самолет своей любо-



вью. Тогда самолет мягко и быстро долетает до пункта назначения, и всем хорошо от этого.

Как думаете, страх исчезнет, если ты точно знаешь, что долетишь и все хорошо? Конечно, да... Просто начинаем доверять Богу внутри себя и расслабляемся. Договариваемся сами с собой о том, что все будет хорошо. И так и будет...

Один мой хороший приятель очень боялся летать на самолетах. Он рассказал мне об этом, и я предложил ему просто каждый раз расслабляться при взлете и решить, что если пришло время, то все равно уйдешь. На все воля Божья. Он это осознал, так и начал поступать. Просто начал доверять Богу и теперь летает каждый раз с легкостью и ощущением кайфа. Ведь для него это теперь не испытание. Теперь для него это возможность довериться Богу и ощутить его присутствие.

Именно так мы учимся каждый раз любви и доверию к миру. Вот мы снова, снимая все дамбы и плотины, начинаем вспоминать то, чем на самом деле являемся. Мы становимся открытыми... И любовь окутывает все наше существование.

Ну, и напоследок самый распространенный страх. Речь идет о страхе смерти.

*Бог вам подарил жизнь, Он ее и заберет... Так что не бойтесь смерти раньше времени. Она придет ровно тогда, когда пришло время...*

На самом деле люди боятся не смерти, а неизвестности. Никто до конца не знает, что же будет дальше после умирания тела. Есть ли на самом деле душа и бессмертна ли она? Эти вопросы на самом деле и являются причиной этого страха, а не смерть

как таковая. Люди, к сожалению, живут ежедневно, не ценя свою жизнь. И страшна не сама смерть... Ведь смерть, по моему мнению, всего лишь переход из жидкого состояния в газообразное. Я так это условно называю.

Когда мы умираем, умирает лишь наше тело. Мы же идем получать свои уроки в другие измерения. Я могу сравнить это с тем, что когда вы приходите домой с работы и снимаете грязную одежду, вы же по ней не плачете. Вы осознаете, что это всего лишь одежда. Так и после смерти — вы лишь оставили кожаный костюм здесь, а сами пошли жить дальше. Так вот, страх смерти, я считаю, нужно не преодолевать, а использовать себе во благо. Нужно научиться им управлять, и тогда он будет вам очень серьезным помощником.

Когда вы осознаете, что в любую минуту можете умереть, вы не боитесь этого, а именно осознаете, тогда вы себе больше никогда не позволите что-то оставить на потом. Вы начнете проживать свою жизнь здесь и сейчас по максимуму. Вы учитесь с помощью этого осознания в каждый момент времени действовать. Если вы захотели сказать кому-то о своей любви, вы больше не будете из-за стеснения и неуверенности откладывать это на потом. Вы прямо сейчас скажите близкому человеку о своей любви, просто обнимите... Ведь если не сделаете это сейчас, кто знает, представится ли вам еще такой шанс?



Для меня это открытие было очень серьезным. И, к сожалению, этот урок я понял на своем горьком опыте. Но все к лучшему...

Этот урок я запомнил на всю жизнь, и он меня двигает и помогает на моем пути. Так вот, когда я потерял маму, мне было всего семнадцать лет. Для меня это тогда было истинной трагедией. Ведь она ушла слишком рано для своих лет... Я не ценил момент рядом с ней, находил себе занятия «поинтересней». Многие так сейчас поступают. Я думал, что еще успею подарить цветов и рассказать ей о любви. Думал, что еще много чего успею... Но не успел.

С тех пор я очень переоценил свою жизнь. И реально не боюсь говорить, что я чувствую и думаю на данный момент, окружающим. Ведь я реально осознаю, что каждый мой вдох может быть последним. Вместо постоянных прокручиваний в голове ситуаций и мыслей «а получится ли» просто иду и делаю... с искренней верой, что получится. И с Божьей помощью все прекрасно выходит.

Так что больше не боимся смерти, осознаем, что это всего лишь переход. И начинаем использовать ее как оружие... Оружие для наслаждения своей жизнью, для кайфа от каждого вдоха и выдоха, просто действия без страхов и сожалений. И тогда твой мир становится красочным и ярким. Тогда ты наполнен жизнью и этой наполненностью делишься с окружающими.

Когда мы справились и преодолели все свои страхи, одна из самых могущественных дамб ушла из нашей жизни и перестала нас сковывать. Мы почувствовали огромный прилив сил, кото-

рый раньше тратился на борьбу со страхами и на их поддержание. Эту силу мы начинаем использовать на благо себя и мира. Впускаем эту энергию в свои желания для скорой их реализации. И наша жизнь становится сказкой, которую каждый из нас пишет осознанно.

Следующая дамба, которую мы будем осознавать в себе и которая не меньше предыдущей, это наши стереотипы. К сожалению, наш ум так устроен, он все пытается ввести в привычку. Он ленивый и не хочет этому уделять много внимания, поэтому автоматизирует привычное действие. И вот человек уже больше похож на бездушного робота, состоящего из кучи программ, работающих сами по себе без его участия.

Просто задумайтесь, как вы едете на работу, замечаете ли хоть что-то вокруг в этот момент, меняете ли маршруты? Или изо дня в день по привычке знакомыми тропами? Мы так сильно погрязли в привычках, что даже пищу употребляем на автомате, толком не понимая ее вкус, постоянно думая в этот момент о чем-то, никак не проникая во все блаженство пищи. Самое ужасное, что даже занятие любовью с близкими людьми входит в привычку. Без любви и радости набор движений для достижения конкретного результата. Именно поэтому пропадает ощущение близости и таинства столь блаженного и божественного действия.



Многие именно из-за привычек в постели теряют интерес к сексу, и, как следствие, это приводит мужчин к заниженному либидо, а женщины уже в 30 лет, а то и раньше, перестают испытывать оргазмы. И тех, и других это приводит к проблемам во взаимоотношениях. Ведь самое главное в отношениях — это выражение любви в различных ее проявлениях. Но любовь не может проявляться там, где есть автоматические машинальные реакции. Любовь там не выживает, ведь она в рамках. И любовь пропадает...

Так вот, вывод из всего этого: где есть привычка, там нет любви и радости. Ведь роботы не могут радоваться. Они, конечно, могут делать вид... Но, показывая внешние проявления чувств, самих чувств, ради которых мы и живем, так не испытать.

Я предлагаю ломать эту дамбу очень жестко, мощно и решительно. Предлагаю выйти за рамки всех машинальных действий и стереотипов, выработать новые стратегии и пути в жизни. И тогда мир станет вновь наполнен радостью спонтанного действия, не обусловленного привычкой нашего ума. Все, что нужно сделать, — привнести много нового в нашу жизнь, и тогда в ней естественным образом прибавится много новых ощущений и открытий.

Предлагаю больше не жить по чужим навязанным правилам, а жить, как хочется, создавая свою жизнь без них. Оставить только одно, которое будет двигать нами с Божественной мудростью. И это правило звучит так: относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе. Осознавая это, ты уже не позволишь себе наделать глупостей.

Данное правило помогает нам осознать, что мы едины с этим миром, что все мы — часть одного и того же. Часть Бога и Его

любви на Земле... Так вот, мы перестаем жить правилами других и создаем свои, как в детстве. С чистого листа всю жизнь. В свободе и радости... Ведь в нарушении стереотипов появляется много внутренней свободы, которая дает силы для радости и счастья.

*Видишь все правила... И пусть всем сгорит с тобой  
но от того, что ты счастлива...*

Что я имею в виду под этим выражением? Многие начнут говорить, что ты не так живешь, не так ходишь, не так работаешь или не тем занимаешься. Потому что ты всего лишь не такой, как все. Забудьте на это и радуйтесь жизни!

Если равняться на всех, то значит и страдать, как все, и ходить с унылым лицом... Выбор всегда есть, и он всегда за тобой... Или ты подчиняешься законам толпы, или ты становишься осознанным в своем выборе и создаешь что-то свое. Если бы такие люди, как Стив Джобс, основатель Apple, или Билл Гейтс, основатель компании, которая изобрела компьютер, шли старыми дорогами и основывались на идеях общества, то вряд ли бы мы сейчас смогли общаться друг с другом на огромных расстояниях. И вообще многое было бы как в 17 веке, если бы люди не экспериментировали и не находили новые пути решения проблем...



Найдите внутри себя гениальность. Достаточно взглянуть на мир под другим углом, чтобы увидеть массу идей, способных изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Помните, если ты идешь постоянно одной и той же дорогой, она будет приводить тебя лишь в один и тот же пункт назначения. А там мы уже были, и нам не понравилось. Так что выбираем новые мысли и новые поступки, чтобы прийти в другое место под названием «счастье». Если ум работает привычным образом, по привычке создает одни и те же события в нашей жизни, так устроена карма, как говорят буддисты. Делаешь по-другому — по-другому и получаешь...

### Притча в тему...

В одном королевстве жил могущественный колдун. Однажды он сделал волшебное зелье и вылил его в источник, из которого пили все жители королевства. Стоило кому-нибудь выпить этой воды, и он сразу же сходил с ума.

Наутро все жители королевства, отведав воды из этого источника, сошли с ума. Королевская семья брала воду из отдельного колодца, до которого колдун не смог добраться, поэтому король и его семья продолжали пить нормальную воду и не стали сумасшедшими, как остальные.

Увидев, что в стране хаос, король попытался восстановить порядок и издал ряд указов. Но когда подданные о них узнали, они решили, что король сошел с ума и поэтому отдает такие безумные приказы. С криками они направились к замку и стали требовать, чтобы король отрекся от престола.

Король признал свое бессилие и уже хотел сложить корону. Но королева подошла к нему и сказала: «Давай тоже выпьем воду из этого источника. Тогда мы станем такими же, как они».

Так они и сделали. Король и королева выпили воды из источника безумия и тут же понесли околесицу. В тот же час их подданные отказались от своих требований: если король проявляет такую мудрость, то почему бы не позволить ему и дальше править страной?

В стране воцарилось спокойствие, несмотря на то, что ее жители вели себя совсем не так, как их соседи. И король смог править до конца своих дней.

Через много-много лет правнук колдуна сумел создать волшебное зелье, способное отравить всю воду на Земле. Однажды он вылил это зелье в один из ручьев, и через некоторое время вся вода на Земле оказалась отравлена. Люди не могут жить без воды, и вскоре на Земле не осталось ни одного нормального человека. Весь мир сошел с ума. Но никто об этом не знает. Но иногда на Земле рождаются люди, на которых это зелье почему-то не действует. Эти люди рождаются и растут совершенно нормальными и даже пытаются объяснить остальным, что их поступки безумны. Но обычно этих людей не понимают, принимая за сумасшедших.

Ломать стереотипы я начал тоже в школе. Мне не хотелось с ранних лет быть похожим на всех. Серые одежды, грустные лица... Все это было мне чуждо. Так как я вырос в маленьком городке на юге России, я не понаслышке знаю, что такое стереотипы. Все должны быть такими, как все. И за отличие всяческое можно было и по лицу получить. Но мне нравилось ломать за-



преты и стереотипы. Именно поэтому в школе мне часто доставалось... Хотя это лишь укрепило мой характер бунтаря.

Бунтовал я сам по себе, не призывая к этому никого. И сейчас делаю то же самое. Я всего лишь хочу, чтобы мир стал ярче в красках и деталях... Чтобы многие, как и я, увидели его прелесть и ценность... Ведь Бог нам это дал с самого рождения! Видели бы вы, как я вырядился... Если все были в костюмах, и я мог прийти в костюме, но спортивном. Если наоборот, то мог прийти и в рубашке. Я не боялся ярких красок в одежде, в экспериментах с прической и цветом волос. Таким образом, перепробовал всю гамму оттенков на своей голове: был и зеленый, и красный, и блондин, и брюнет. Просто не боялся искать себя и пробовать...

Ух, как мне нравилось проводить эту ломку стереотипов у себя и у близких моих! Как-то отец мне помог даже выбрить на Хеллоуин ирокез и покрасить его в зеленый цвет... Видели бы вы выражение лиц учителей, когда пай-мальчик и почти отличник пришел с этим на голове! И ходил потом еще так на уроки...

А выпускной в школе...

Это было нечто! Все учителя всю линейку смотрели только на меня, ведь я в отличие от всех, пришедших в строгих костюмах, пришел в джинсах, в ботинках гриндерс (это такие огромные боты), белой рубашке, расстегнутой по пояс, и красным галстуком... После линейки еще подошел к директору и подарил цветы. Эх, это надо было видеть!

Зато все это помогает не видеть проблем, а креативным умом, без рамок и стереотипов, находить одновременно множество решений любой ситуации. Ведь из любой ситуации есть как минимум десяток путей, но пока ум думает привыч-

ным образом, он находит лишь один или два привычных для него. Такое мышление очень узкое и постоянно приводит к проблемам.

Предлагаю выйти за рамки проблем и стать счастливым. Научить свой ум не видеть их, а сразу находить решения. Но как же это сделать? Ежедневная практика работы над собой: делать все то, что хочется, но чего раньше себе не позволял. И любые новые действия. Быть спонтанным, тогда людям будет с вами интересно, ведь вы больше не будете предсказуемы, вы постоянно будете новыми, излучающими жизнь, фонтанирующими идеями.

Так вот, мы начинаем постепенно осознавать все привычки в своей жизни... И осознанно совершать действия другим образом. Мы не просто чистим зубы, а чистим их, например, левой рукой. Или включаем образное мышление, представляя, как каждый зубик становится чище и белее...

Все новые действия образуют в коре головного мозга новые нейронные связи, что делает наш ум более широким и восприимчивым. Это позволяет увидеть мир шире. Отсюда плавно развиваются способности к дальновидению и ясновидению. Ведь это тоже возможности видеть шире. Но начинается все с простых действий по ломке стереотипов.

Начните писать и есть другой рукой, это поможет развить второе полушарие, что само по себе очень благоприятно скажет-



ся как на физическом здоровье, так и на психологическом. Начните ездить на работу другими путями. Экспериментируйте в еде, ведь там тоже очень много привычек. Я экспериментирую постоянно. Люблю очень готовить, но никогда не пользуюсь рецептами. Просто смешиваю никак между собой не сочетаемые на первый взгляд фрукты и овощи, вкусы кислый, соленый, сладкий и перченый...

Я создаю таким образом целую палитру вкусов, ведь по предубеждению не могу знать, вкусна ли эта смесь. Могу лишь догадываться... Специально пробую новые смеси и только так могу найти что-то новое. А как обычно люди делают? Томат и манго — вещи несовместимые! Фрукт и овощ! Как это можно есть? Вы просто никогда не пробовали... Это потрясающее сочетание вкусов! По крайней мере для меня.

Раз после одной из медитаций мне захотелось зеленого яблока с острым кетчупом. Попробовал, и мне очень понравилось...

Поэкспериментируйте, ведь в этом, во-первых, рождается ваше творчество, выражение себя, а во-вторых, таким образом вы приобретаете много нового, привнося в свою жизнь счастье.

Расскажу вам забавный случай из жизни моей приятельницы, которая сама себя «наказала» привычкой и неосознанным поведением. Вот что она написала у себя в заметках в одной из социальных сетей.

*Неделю назад со мной случилось нечто необыкновенное!*

*Вроде бы не пятница. И даже не тринадцатое число. День как день. Всего лишь седьмой рабочий день после трехнедельного отпуска.*

*Как говорится, ничто не предвещало...*

*Утро началось традиционно... Завтрак, ванна, одевание и все такое... Сели в машину, поехали. Ла-ла-ла на «Эльдорадио», пробка на Гражданском, 120 км/ч на виадукке. Все по плану. Все как обычно.*

*Компьютер, пароль, пара приветствий в аське... Ну и перед тем, как приступить к вхождению в рабочий ритм, небольшой ритуальчик в туалетике (простите за пикантную подробность!).*

*Как же еще, если, не сидя в туалете, можно обнаружить такую чудовищную ошибку, которую совершил мой родной мозг в процессе утренних сборов на работу?!*

*Я надела разные туфли!*

*Как можно было этого не заметить??? КАК??? Неужели я пропустила это мимо просто потому, что у меня нет привычки тратить время на разглядывание собственных ног? Обычно я поглядываю в небо, на других людей, на цветочки на газонах, на машины красивые... Но ноги? Тем более свои? Нееее! Только в туалете!*

*Братья и сестры! Мне трудно держать в себе этот вулкан мыслей и чувств, взорвавшийся в то чудное мгновение, когда я вдруг разгадала ребус про «10 отличий», глядя на собственные ноги!*

*Надо сказать, что мне понадобилось некоторое время, чтобы поверить в реальность происходящего. Это САМОЕ невероятное,*



что я когда-либо видела в своей жизни: мои ноги в разных туфлях, стоящие на полу туалета 4-го этажа бизнес-центра, находящегося в 15 километрах от моего дома в 11 часов самого что ни на есть рабочего дня!!!

И других вариантов в близлежащем пространстве нет. Есть только вот эта, с позволения сказать, пара обуви и целый рабочий день впереди.

Поверить в такую реальность — это насилие над мозгом.

Честное слово, я тратила время на осознание! Мне нужно было увидеть это, протереть глаза и еще раз увидеть. Мне казалось, что я сплю. Я пыталась управлять этим сновидением и пыталась проснуться. Я щипала себя, щелкала пальцами и хлопала в ладоши. Я пыталась взлететь и оказаться в обувном магазине (хотя... зайти в обувной магазин в разных туфлях... это же самоубийство!). Я пыталась отмотать время назад, вернуться домой и переобуться. Я пыталась вернуться обратно в отпуск, дабы мозг взял все, что недобрал за три недели...

Но клоун в разных топотульках по-прежнему оставался на сцене!

И вот с этого самого момента что-то изменилось! Ну то, что аццкий ржач надолго лишил меня способности быть приличной девушкой, это понятно. Полтора часа чистосердечного смеха над собой с непременным слезопродлитием — этап, которого избежать было невозможно! «Поделись улыбкою своей!» — золотое правило с детства, поэтому через минуту после моего «открытия» вся редакция держалась за свои редакционные животы. Некоторые даже преодолевали расстояние в один этаж, чтобы увидеть «это» своими глазами и разделить со мной порцию-другую безудержного веселья!

Изменилось другое.

Собственно говоря, изменилось вообще все.

Я была уже не «Я», а «я в разных туфлях». Люди вокруг стали «людьми, которые смотрят на мои разные туфли». Офис превратился в «офис, по которому ходят мои разные туфли». Предстоящая планерка уже виделась «планеркой, в центре которой будут мои разные туфли». Поход на обед представлялся экспериментом «а заметит ли кто-нибудь мои разные туфли?!». А мое ближайшее срочное дело — сидя в разных туфлях, написать аннотацию на книжку про «мысли, творящие женское счастье».

Так я оказалась внутри самой настоящей реальности психиатрической больницы. Главный врач — аццкий ржач!

А больше ничего не оставалось! И я сидела в разных туфлях и пыталась переключить свои мысли на женское счастье! Это было так же сложно и практически невозможно, как поверить в то, что на мне разные туфли.

Творящееся безобразие прекратил мой прекрасный принц на золотистом коне, который геройски бросил свою работу, поехал домой и доставил обессилевшей от смеха Золушке третью туфельку. Не хрустальную, но бесконечно желанную.

Вот так Боженька сегодня пощекотал мои мозги! Урок просто потрясающий. Я за один день поняла, что:

1. Живу по шаблону. То есть я, конечно, не робот. И когда совершаю привычные действия утром, мой интеллект не отды-



хает. Но нахожусь-то в этот момент я где-то далеко. Каждое мгновение жизни — оно же считается. И с каждым мгновением отпущенного времени становится все меньше! А я проживаю его на 0%. Это же ужасно! Ужасно, потому что я не в настоящем. И, увы, не в будущем. А прошлое уже было... Какой теперь с него толк? Может быть, есть смысл проводить каждое утро как-то по-разному? А почему собственно только утро? Надо каждый момент жизни выжимать на 100%! Это и будет осознанная вкусная сочная жизнь!

2. Нет ничего приятнее и полезнее, чем дурацкие ситуации! Я искренне желаю всем однажды оказаться в разных туфлях. Все шарики и ролики в мозгу в один момент становятся на место. И тогда начинаешь понимать: нет ничего реальнее реальности со всеми ее забавными шутками.

Вот такая веселая история произошла с моей знакомой. Уверен, что каждый из вас узнал в этой ситуации себя. Ведь хоть раз подобное случалось с каждым. Все дело в нашей неосознанности, в наших привычках. Они — ключ к нашим проблемам, мозг начинает жить реактивно. Есть стимул — есть реакция.

Как это можно увидеть в жизни? Проблемы во взаимоотношениях. Когда один начинает кричать, мы реактивно по привычке начинаем орать в ответ. Ссора рождает ее продолжение... А если вместо реакции привычной просто обнять человека и сказать: «Любимая, успокойся... Я люблю тебя», — ты не подпитываешь привычку. И ссора затухает, а вместо нее любовь и радость.

Одна моя приятельница пожаловалась на проблемы во взаимоотношениях с мужем. В браке они прожили пять лет, и вот

непонимание за непониманием, ссора за ссорой... Стало вместе жить невыносимо. Все дело в привычном реагировании. Я предложил ей попробовать осознавать себя в момент ссоры и не идти в привычную модель поведения. Предложил в момент ссоры как бы выходить из тела и наблюдать за процессом со стороны, осознавая, что является ключом к проблеме... А затем возвращаться в тело и в процесс и начинать неординарные действия, не привычные для любимого и для себя.

Так вот, как она мне рассказала позже, прежние ссоры могли длиться часами, они были нудными и очень болезненными. «А сейчас я стала мудрее. Как только ссора начинается, я его целую и тащу в постель...» В итоге все их ссоры теперь заканчиваются ярким и страстным занятием любовью. Они всю агрессию таким простым способом трансформируют в любовь. И проблема ушла, ведь девушка начала действовать не по привычке, реагируя агрессией или слезами. Она начала в этот момент любовью действовать. А против этого никакое оружие не поможет.

Притча в тему...

Один из учеников спросил Будду:

— Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

Будда ответил:



— Если на вас с дерева упадет сухая ветка и ударит вас, что вы должны сделать?

Ученик сказал:

— Что я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала сухая ветка.

Будда сказал:

— Так делайте то же самое. Кто-то был безумен, был в гневе и ударил вас. Это все равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путем, будто ничего и не случилось.

Не нужно буквально понимать эту притчу. Притчи — это всегда метафоры, так что просто мы учимся понимать и смотреть в глубь вещей. Если кто-то на вас ругается, то он не обязательно хочет вам зла в этот момент, и не нужно ему в ответ «бить». Когда человек на вас ругается, это или его привычное поведение, или он таким образом просит вашей любви. Просто попытка обратить на себя внимание. Дайте ему любви и внимания, и вы увидите, как он, того не ожидая, расцветет, как прекрасная роза в саду...

Еще один пример о том, как привычка и неосознанность моей знакомой чуть не стоила ей жизни. Она по привычке шла домой, как всегда летая где-то в облаках. Не контролировала ситуацию здесь и сейчас, а просто шла, по привычке. И вот, стоя на светофоре, дождалась зеленого света и стала переходить... Ведь зеленый, значит можно. А в это время, уже на красный для себя, летела машина, которая не успевала затормозить... и сбила мою знакомую, которая «ворон считала». Слава Богу, все обошлось только переломом ноги.

Привычка — вот беда... Вместо того чтобы посмотреть по сторонам, она рванула по привычке на зеленый. Не видел еще

ни одного человека, которого бы сбил светофор! Чего ему придавать столько значения? Важно посмотреть по сторонам и действовать адекватно моменту настоящего.

Так что развиваем осознанность методом искоренения привычек и стереотипов. Примеры, как можно выйти за рамки себя, как можно эффективно преодолеть свои стереотипы...

Все методы, приведенные ниже, я пробовал лично. В разные периоды моей жизни мне это очень помогало. Моя жизнь после любой из этих практик становилась ярче и сочнее. Главное — не бояться попробовать что-то новое, даже кардинально новое. И перестать думать о мнении окружающих — в их глазах вы всегда будете не таким. Всем не угодишь... Ведь каждый видит вас по-своему. А вы делайте эти практики в кайф! И будьте самими собой.

*Ваша Перестаньте нуждаться в оценках других... Неужели в школе не научились заслуживать оценок?*

Так вот, примеры. Как-то раз я переоделся в бомжа, причем решил не поиграть в него, а по полной ощутить, каково быть этим персонажем... Порвал свои вещи, которые решил надеть на себя, испачкал их в грязи, намазал их луком и лег в этом спать



на пол. С утра я пошел в этом всем, естественно, не чистя зубов, собирать бутылки по району...

Ох, как было необычно и прикольно это делать! Видели бы вы презрение людей на улице... В их лицах читалось: «Как он, такой молодой и здоровый, довел себя до этого?» Как им противно было смотреть на меня...

Я открыл для себя в тот день очень многое о мире. Осознал, как нелегко многим, кто просто не похож на остальных... Как тяжело бывает быть другим... Как много людей привыкли смотреть на внешность, а не на мою суть... А ведь я с этим сталкиваюсь с юности. Мне всегда говорили, да и сейчас говорят: «Что ты можешь знать о мире и жизни в свои года?!» Этот день моей жизни очень многое перевернул в моем сознании.

Не важно, какой я снаружи, важно, что у меня внутри. Важно нести свет и радость, чтобы люди это чувствовали. Люди так часто покупаются на красивые фантики, даже не задумываясь о том, что внутри, и потом разочарованно жалеют о своем выборе. Ведь если вы полюбили человека за что-то внешнее, то такая любовь скоро пройдет, ведь все течет и меняется... И человек скоро благодаря возрасту станет красив по-другому...

Попробуйте просто ходить по улице и говорить людям целый день о любви. Читать им стихи или песни петь... Вы увидите, как поначалу ваши стереотипы и внутренний диалог начнут брыкаться. Но преодолев это, вы увидите, как прекрасно жить и радоваться жизни! Как прекрасно говорить людям о любви и дарить поэзию! Все это чудесно... Можно ехать в метро и устраивать в вагонах бесплатные представления для детей, рассказывать добрые сказки... Все это очень ломает стереотипы и шаблонное мышление в голове.

Попробуйте кукарекать на улице, или прыгать с ноги на ногу, или вприпрыжку идти. Все это даст вам новые нейронные связи и много свободы. Вас больше не будет волновать, что о вас думают. Вам просто будет в кайф жить!

Можно на улицу выйти в бахилах или в дурацком костюме... С пакетом на голове... Мы с сестренкой в воображаемый теннис играли посреди вагона в метро... Можно также в метро делать магические пассы. Или даже просто идти и смеяться до упаду, но громко... Можно задавать глупые вопросы прохожим... Или в конце фильма в кинотеатре встать и начать громко хлопать в ладоши и кричать «на бис»!

Женщины, начните дарить мужчинам цветы, они, вам по секрету скажу, их любят. Вообще, все стереотипы в отношениях важно стереть. От них много конфликтов происходит... Что за дурацкие одолжествления друг друга из поколения в поколения, передаваемые из уст в уста??? Мужчина должен — обеспечивать семью, гвозди забивать, мусор выносить, должен быть сильным и прочая ересь, которой больше тысячи лет... Женщина — должна готовить, сидеть дома, воспитывать детей, убираться, быть нежной и послушной во всем мужу...

Я не верю в разность полов. Я верю, что у души нет пола. Поэтому важно не делать что-то в отношениях по стереоти-



пам ума, а от всего сердца помогать друг другу, поддерживать друг друга с любовью, нарушая любые запреты в отношениях. А то, что придумано, все эти стереотипы, это лишь попытка оправдать себя в нежелании что-то делать... Мол, я — женщина, не моя обязанность! Или: я — мужчина, не буду этого делать...

Если хотите жить счастливо в отношениях, просто забейте на это все и по велению души делайте все вместе, помогая друг другу.

Еще можно смотреть фильмы вверх тормашками. Очень развивает гибкость ума. Писать справа налево или наоборот... Да и вообще, пробуйте писать стихи, рассказы или рисовать картины, только без оценки, хорошо или плохо. Делайте это просто ради удовольствия... В общем, делайте все, что не делали раньше в рамках нашего правила о том, что важно ко всем относиться, как к себе. И в рамках законов вашего государства во избежание ненужных проблем.

Еще один чудесный вид стереотипов, который сильно мешает многим жить, это суеверия. Наши родители из поколения в поколение передают «мудрость предков», которая всячески нас сковывает в рамках. Эти старые, никому не нужные стереотипы являются по сути программами. В детстве нам их вложили, и теперь, когда мы сталкиваемся с этим в жизни, мы начинаем в них верить и заставлять их работать. То есть всякий раз, когда вы видите черную кошку, в вашей голове возникает мысль, что к несчастью... Вы активизировали программу и теперь, исходя из нее, строите свою реальность. Вы программируете себя на несчастье, оно с вами сбывается — и вы тут же подтверждаете программу... Мама была права...

Так вот, очень важно отследить все суеверия в себе и избавиться от этих стереотипов. Ломать их и перепрограммировать... Как это делается? Каждый раз, когда вы видите «бабу с пустым ведром», вы сами себе говорите, что это к счастью! То есть вы сами пишете программу и встраиваете ее в свое подсознание. Тогда у вас эта примета начинает вписываться и со временем будет работать к счастью! Просто и классно перестать жить по страхам своих родителей и отказаться от суеверных стереотипов ума.

Просто вспомните себя. Лично я так делал. Я из очень суеверной семьи. Мне с детства впихивали в голову эти программы. И мне потом пришлось много потрудиться, чтобы они начали работать по-другому. Так вот, вспомните, когда черная кошка пробежала, вы или хватались за пуговицу, или, так делал я, ждали, пока кто-то другой пройдет передо мной. Мол, заклятие кошки снято! Весело... Все это игры разума. Важно начать в них играть осознанно. Самому выстраивать правила и по ним играть.

Лично я взял за правило для себя жить вопреки всем стереотипам и суевериям. У меня даже любимым номером стало 666. Объясню, почему... С древних времен это число считалось дьявольским, злым и негативным. Но что же плохого на самом деле сделало это число? Ничего... Это псевдодогмы.



Для меня есть Бог-творец, Который создал все вокруг. Во многих учениях это подробно описано, что Бог создал каждую травинку... То есть выходит, что Бог создал и 666. Что же тогда такого ужасного в этих цифрах, если их создал Бог? Да ничего, лишь людские суеверия... Для меня все от Бога, абсолютно все. Все приносит мне радость и удачу. Вообще я решил давно для себя, что все приметы, которые отравляют жизнь многим, для меня это возможность быть счастливым и успешным, только нужно их перепрограммировать.

Разбитые зеркала, пустые ведра, черные кошки, которые сами тебя боятся, — все это к счастью, любви и деньгам. Всякий раз, когда что-то такое вижу, всего лишь напоминаю себе о том, что это к счастью и другим прелестям в жизни! Я ставлю это как новую программу, и они скоро начинают работать. Мой внутренний мир становится чище и красивее, он больше наполнен свободой без негативных программ. Это просто! Просто стоит начать делать...

Только задумайтесь, большинство людей себя проклинают и программируют ежедневно на неудачи и несчастья. Семь лет к несчастью, если разбилось зеркало! Как же я этого боялся в детстве. Сейчас я могу их разбить сотню, и каждое зеркало мне прибавляет по семь лет счастья, здоровья, любви и денег...

Это может каждый — стать более успешным и счастливым. Важно только выкинуть все лишнее и начать жить новой счастливой жизнью без рамок и запретов. Просто осознанно понимая жизнь и проживая ее в любви и радости.

Так мы с вами избавились еще от одной огромной дамбы, которая много лет отравляла нам жизнь. Теперь мощь нашей реки

еще усилилась и может быть направлена на реализацию наших желаний.

Будьте аккуратнее, ведь ваши мечты и мысли станут реализовываться еще быстрее!

И последняя дамба, она не больше и не меньше предыдущих, но самая тяжелая. Это дамба обид. За всю нашу жизнь мы копим их, укрепляем стены этой дамбы. И это входит в привычку — обижаться по каждому поводу, даже самому незначительному. Обиды — это огромный пласт в нашей психике, который постоянно возвращает нас в прошлое и дает испытать эти эмоции вновь и вновь. Люди, которые постоянно хранят обиды, на мой взгляд, похожи на людей с огромным рюкзаком дерьма за спиной. Он тяжелый и ужасно воняет, но бросить жалко... Вот и идут с ним по жизни, воняя... Вы не представляете, какой урон для энергетики несут обиды! Они очень деструктивны. Они разрушают нас изнутри... Рак связан с накоплением обид и негативных переживаний.

Важно все это отпустить. Раз и навсегда сбросить этот рюкзак и свободно, с легкостью и радостью шагать по жизни! Мы иногда злимся, храним обиды даже на людей, которых нет в живых... Представляете, людей уже нет, а мы в себе это храним и держим. Все это важно простить, все отпустить. Как это сделать? Об этом мы сейчас поговорим...



*Видея никто не может предать, обидеть или расстроить, кроме самого тебя...*

Помните об ответственности и о решении, что всю нашу жизнь мы формируем сами? Так вот, кто сформировал эти обиды? Кто создал все эти ситуации, при которых ты выбрал обидеться? Сам... Так на кого нам обижаться в итоге? Для чего это нам? Сами притянули себе — сами получили ситуацию. Осознали урок и пошли дальше. Скидывайте этот рюкзак, пора идти дальше налегке!

И еще вспомните, всякий раз, когда вы обижались... Человек мог даже не желать вас обидеть, просто вам что-то не понравилось. Вы решили придать этому излишнее значение и выбрали обидеться. Просто вспомните, ведь бывало такое, что ты думаешь: обидеться мне сейчас или нет? Вот как это устроено! Дело не в «обидчиках». Дело в вас. Помните, вы всегда свободны в своем выборе.

Выберите не обратить внимания на эти глупости, не придать им значения — и будет вам счастье! Ведь кроме вас самих никто не страдает от обид. Только вы сами... Так зачем вам причинять себе боль? Живите счастливо, в кайф и наслаждайтесь жизнью!

*Видея Воспринимайте прошлое как сон... И оно перестанет вас беспокоить...*

Прошлого не существует, есть некие обрывки воспоминаний о нем, просто мысли... Иногда они могут путаться, а иногда более четкие. Эти воспоминания похожи на обрывки снов.

Только опять же вы им придаете излишнее значение и решаете, что это важно и было «по-настоящему».

Воспримите все свои обиды и обидчиков как дурной сон. Расслабьтесь, не придавая этим снам значения. Будьте здесь и сейчас, и тогда ваша жизнь будет наполнена счастьем...

Раньше я был очень обидчивый, запоминал всех и каждого, кто причинял мне боль. Я даже заводил отдельный черный список. И решил тогда для себя, что когда вырасту и стану сильным, властным и богатым, отомщу всем и каждому, кто посмел меня обидеть. А таких при моем обидчивом характере было очень много. В этом списке были и родные мои, и одноклассники, и ребята со двора...

У меня были очень серьезные недопонимания с отцом. Я был очень обижен на него долгое время. Часто не понимал те или иные его поступки... Общался с ним сквозь призму негатива и обид, накопленных мной с детства. И вот, когда я начал развиваться, первым делом простил отца.

Я понял, что для меня важно наладить с ним отношения, и тут же осознал, что причина была не в нем, а в том, что я не принимал его таким, какой он есть. Всякий раз я оценивал его поступки исходя из себя. Я, мол, так не поступил бы. Но он — не я... И он не желал мне зла. Просто я воспринимал это по-своему.



Когда я все это осознал, когда принял его таким, какой он есть, и отпустил все прошлое, мои отношения с ним стали идеальными. Я перестал на него смотреть сквозь призму негативных воспоминаний и стал свободным от всего этого, тогда моя жизнь изменилась.

Я выкинул из головы всех своих обидчиков, и у меня появилось очень много сил для любви и для радости. Я наконец начал строить свою жизнь, исходя из счастья момента настоящего, а не из прошлого, как раньше...

Не тяните прошлое в настоящее, тем более если оно негативное, иначе вы наткнетесь на те же грабли, ведь вы будете смотреть на мир прошлым и создавать свою жизнь такой же...

*Обидчики приходят и уходят, не храните их в своем сердце... Прощайте и отпускайте их... Великая сила в прощении...*

Притча в тему...

Из монастыря шли два монаха. Когда они подошли к реке, то встретили девушку, которая попросила переправить ее на тот берег.

Монахам обеты запрещали прикасаться к женщинам, но, тем не менее, один из них посадил ее к себе на плечи и перенес на другой берег. Затем монахи продолжили свое путешествие, а девушка — свое.

Через час один из монахов не выдержал и спросил другого: «Зачем ты это сделал, ведь наши обеты запрещают прикасаться к женщинам?» На что второй монах ответил: «Я перенес ее час назад, а ты продолжаешь ее нести до сих пор».

Отпустите прошлое — его больше нет. Начните наслаждаться жизнью здесь и сейчас, и ваша жизнь будет приносить радостное ощущение каждый момент. Вам больше не придется нести тяжелый вонючий рюкзак. Вы оставите его в прошлом. И просто пойдете налегке... Ваша жизнь наполнится легкостью!

Помните, у вас всегда есть выбор. Есть даже выбор оставить рюкзак себе и продолжать набивать его навозом. Сделайте здесь и сейчас этот выбор сами. И несите за него ответственность. Вы абсолютно свободны в своих решениях и желаниях. Ваша жизнь такая, какой вы ее себе строите.

Одна моя хорошая знакомая очень обидчивая по своей натуре. Каждое слово или шутка, отпущенная в ее сторону, вызывала у нее боль и обиду. Она очень страдала от этого. И вот она настолько загнала себя в угол, настолько ей стало тяжело от этого, что она на полгода ушла в глубокую депрессию, после чего мы и познакомились. Я предложил ей перестать вестись на уловки своего эго, осознать, что она сама — ключ к своим страданиям, просто простить и отпустить все.

Неделю она работала с собой. У нее был внутренний спор и желание изменить все. После этого она все простила, и я впервые увидел, как она улыбается... Это было чудо! Некая метаморфоза! Этот человечек из суровой куколки превратился



в прекрасную бабочку! Она просто начала порхать и наслаждаться жизнью!

Обидчивый характер — это проблемы с вашим эго. Оно слишком большое... Эго — это то, что любит в нас пострадать. Даже маленькая шутка воспринимается людьми с большим эго как удар ножом. Важно проработать его, научиться относиться к себе с юмором и проща... И тогда, даже если вас попытаются обидеть намеренно, вы не придадите этому значение. И будете как ни в чем не бывало радоваться!

Чтобы двигаться по пути счастья и любви, очень важно проработать свое эго и простить все прошлые обиды, накопившиеся за много лет. Сейчас мы этим и займемся... Скинем рюкзак.

Сейчас важно будет составить список всех тех, кто, по вашему мнению, вас обидел. Мы будем их прощать... Не сдерживайте, самое главное, свои слезы и эмоции. Пусть все это уйдет вместе с ними. Пропишите детально, кто и как вас обидел. Затем осознайте и рассмотрите каждую ситуацию. Отследите, как вы себе ее притянули и создали... А потом просто мысленно и от всего сердца простите всех, на кого вы обиделись.

Ниже я расскажу, кого важно простить в основном, и тогда все остальные простятся автоматически. Вы просто проработаете это с основными и вместе с ними снимете целый пласт обид на окружающих... Затем, если еще останутся обиды на кого-то, вы можете то же самое сделать и с ними.

Только важно сейчас искренне пойти в это. Не замазывать себя оправданиями, мол, это родной человек, как я могу на него держать обиду? Пойдите глубже в процесс и вспомните даже мельчайшие детали... Вам станет легче дышать и общаться с этим человеком.

## Практика прощения

Прежде всего мы будем прощать маму. В ее лице мы прощаем все обиды, связанные с женщинами. Мама — это самый родной и близкий нам человек, кто выносил нас и дал нам жизнь, чьи настроения мы впитывали с рождения вместе с молоком. Мама — наша связь с духовностью, любовью. Прощая ее, мы налаживаем отношения с этими качествами в том числе.

Важно расслабиться... И с закрытыми глазами вспомнить все обиды, связанные с ней... Ссоры, недопонимания... Все то, что не могли решить вместе и где был конфликт. Все до деталей вспоминаем...

Затем представляем ее перед собой. И даже если ее уже нет в живых, все равно представляем и говорим от чистого сердца ей, глядя в глаза: «Мама, я прощаю тебя... Мама, я люблю тебя...» — и мысленно обнимаем... Пусть слезы текут, если хочется... Отпустите себя... И пусть все лишнее выйдет...

Когда мы простили маму, мы идем дальше...

Следующий, кого мы прощаем, это отец. И в его лице прощаем всех мужчин, которые в течение жизни причиняли нам боль и страдания... Отец — это наше мужское начало. Связь с материальным миром и финансовым достатком. Прощая его, мы налаживаем свои отношения с финансами.



Мы закрываем глаза, расслабляемся... И вот перед нашим внутренним взором глаза отца. Мы смотрим в них и вспоминаем все ситуации в жизни, когда нам было тяжело с ним общаться и когда мы считали, что он нас обидел. Мы вспоминаем все до деталей со всеми сопутствующими эмоциями... И глядя ему в глаза, говорим искренне и от всего сердца: «Папа, я прощаю тебя... Папа, я люблю тебя...» — затем мысленно его обнимаем...

Следующий, кого мы прощаем, это мы сами... За все то, что когда-то не выполнили, или, наоборот, за какие-то поступки и действия, не так совершенные... Важно осознать, что ты так поступал потому, что на тот момент не мог по-другому.

Расслабляемся, закрываем глаза и перед внутренним взором представляем наши глаза. Мы вспоминаем все до деталей... Все обиды на себя, все, что хочется отпустить... Глядя себе в глаза и от всего сердца... «Я прощаю себя... Я люблю себя...» — и мысленно обнимаем...

Ну и последний, кого важно глубоко простить, это Бог... И Его мы часто обвиняем во всех своих бедах, виним за судьбу, за обстоятельства, которые нам мешали жить, за смерти близких и за прочие неудачи... Ему, как никому другому, постоянно доставалось. Важно наладить с Ним общение. Осознать, что все это был наш выбор и мы себе это притянули сами. Важно все простить и отпустить...

Закрываем глаза, расслабляемся... И перед нами — образ Бога, у каждого он свой. Выберите самостоятельно подходящий вам... Мы вспоминаем детально все беды, в которых винили Его. Все обиды на Него. И прощаем Его от сердца, с любовью... «Бог, я прощаю Тебя... Я люблю Тебя...» Мысленно обнимаем Его и сливаемся в единое целое с Ним...

С этого момента Он всегда рядом и всегда помогает в трудную минуту...

И когда мы простили всех близких нам людей, важно простить всех тех, на кого, возможно, есть обида... Мужья и жены, братья и сестры, прочие люди... Сделайте это самостоятельно. И с радостью и любовью оставьте весь этот груз в прошлом...

И вот, когда все дамбы разрушены, наша река стала мощной! Она вновь может течь свободно куда хочет, наслаждаясь при этом камнями и лучами солнца... Свобода и огромная мощь начинают переполнять нас — и это потрясающе! Ведь эта высвободившаяся энергия может пойти на исцеление или на реализацию желания... Ты просто начинаешь кайфовать от жизни, зная, что сам ее формируешь и делаешь такой, какая она есть... Твоя жизнь из серой и мрачной превращается в красочную! И ты начинаешь жить как радуга, переливаясь всеми оттенками на солнце... Твоя жизнь теперь зависит только от тебя. Взяв ответственность за свою жизнь, ты навсегда изменил ее...

И помни: все — абсолютно все! — в твоих руках...





Глава 2  
МЕДИТАЦИЯ.  
ВЫЙДИ ЗА ПРЕДЕЛЫ  
МАЛЕНЬКОГО «Я»



*М Перестаньте искать чудеса где-либо... Подойдите к зеркалу и улыбнитесь ему!!! Вы самое большое чудо во всей Вселенной...*

**М**едитация — это прежде всего спортивный двигатель с баллоном закиси азота в нашем автомобиле. Это для меня вход в особое состояние сознания, когда ты излучаешь безусловную любовь и растворяешься полностью во всем сущем. И уже не конкретно там Гиберт Виталий или какой-то человек хочет этого желания — ты становишься целой Вселенной, ты един с ней, и уже она этого хочет. Это очень быстро помогает реализоваться любой мечте. Когда тыходишь в это состояние безусловной любви, в состояние эйфории, радости и единения, в этот момент ты наполнен самой высокой по частоте энергией. И ее ты направляешь на свое желание, которое начинает очень быстро сбываться. Ведь теперь этого хочет вся Вселенная...

Почему я сделал параллель между спортивным двигателем и баллоном с закисью азота? То есть ты начинаешь очень быстро получать желаемое... Твои мысли становятся материальными гораздо быстрее... Ты ускоряешь с помощью медитации любые



свои процессы, будь то материализация мыслей, или обучение, или исцеление себя. В этом состоянии все становится гораздо проще и легче.

*Медитация — это когда стирается граница между тобой и всем миром... И тебе больше некого обманывать, некому причинять боль, некого предавать — кроме самого себя... И ты начинаешь любить, творить, жить и радоваться, как целая Вселенная, осознавая, что она в тебе.*

Когда ты в состоянии медитации, весь мир преобразуется и наполняется сам по себе красками. Твои чувства в этот момент обостряются. Ты лучше слышишь, видишь, чувствуешь... Это своего рода катализатор для всего. Память начинает лучше работать... Если ты хочешь быстрее выучить языки или запомнить что-то важное, то и здесь медитация в помощь. Секрет в том, что когда ты в состоянии единства с самим собой и миром, когда ты в медитации, твои оба полушария включаются в работу, они гармонизированы между собой, работая одинаково. Когда мозг находится в этом состоянии, он уже не воспринимает проблему как таковую, он тут же находит автоматически несколько решений ситуации. Так что люди, которые много медитируют, всегда очень веселы и полны жизненной энергии.

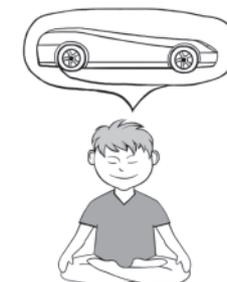
В этой главе мы поговорим о том, как входить в это прекрасное состояние сознания легко и быстро... И не только поговорим об этом... Здесь достаточное количество практики для того, что-

бы ежедневно совершенствовать свои навыки медитации и всегда радоваться каждому новому дню.

И чтобы мы много не говорили, а больше именно делали, мы тут же с вами переходим к практике... Потому что единственное, что отличает волшебников от простых людей, — они много и упорно медитируют. Они много работают над собой. И вы увидите: это не тяжелая ноша, как принято считать. Это огромный кайф и эйфория, тем более что за 5–10 минут медитации можно отдохнуть, как за три часа здорового сна. Так устроен наш организм... Так что практика, практика и еще раз практика.

Самое первое, без чего невозможна ни одна медитация, так это расслабление. И, к сожалению, очень многие давно уже забыли, что это такое. Мы суедемся, бегаем, испытываем стресс. При стрессе и страхе тело постоянно напрягается, поэтому в нем образуются блоки, которые мешают энергии свободно течь в организме. Так мы остаемся без сил и радости в жизни, так что первая практика именно на расслабление. И это очень важно. Здесь я описываю ее подробно. Включив диск с моими медитациями, или самостоятельно, вы начинаете прямо сейчас медитировать.

Прямо сейчас, не откладывая на потом, мы приступаем к практике.



## Практика на расслабление

Нужно сесть удобно: спина прямая, руки и ноги не скрещены. Руки лежат на коленях ладонями вверх. Поза принятия... Глаза закрыты.

Делаем первый глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе расслабляем все свое тело... Прямо даем мысленную команду своему телу: «Расслабься».

Делаем третий глубокий вдох, и на выдохе мы оказываемся в ступне левой ноги и начинаем медленно наполнять ее теплым, ярким желтым светом... И по мере того как левая ступня расслабляется, мы идем выше и расслабляем голень и икру левой ноги, наполняя ее желтым приятным теплым светом изнутри...

Идем выше — расслабляем левое колено... Левое бедро... И вот уже вся левая нога полностью расслаблена...

Когда вы почувствовали, что вся левая нога расслаблена и наполнена приятными теплыми ощущениями, в этот момент все клетки нашего тела стремятся к саморегуляции и обновлению. Все наше тело начинает вибрировать радостью изнутри... И мы переходим к расслаблению области таза...

Эту область очень важно тщательно расслабить, так как она отвечает за наше сексуальное и физическое здоровье. Застои в этой области нежелательны... Так что мы расслабляем и наполняем приятными ощущениями эту область, полностью погружаясь в нее и полностью растворяя все зажимы в ней...

Когда и эта область расслаблена, мы переходим к правой ступне и начинаем расслаблять ее... Идем выше — и расслабля-

ем голень правой ноги и икру, наполняя теплым приятным желтым светом... Расслабляем колено... и бедро правой ноги...

И вот уже вся нижняя часть нашего тела расслаблена... За ней в расслабление идет верхняя часть...

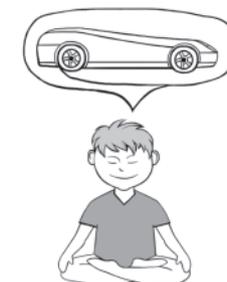
Расслабляем низ живота... Все внутренние органы... Область груди... Наполняем приятными ощущениями тепла и света...

Затем расслабляем всю спину... Проходим вниманием по позвоночнику и мысленно выпрямляем его, вытягиваем... Расслабляем плечи и каждую из рук по очереди...

Далее мы очень внимательно расслабляем область шеи. Эту область очень важно расслабить, так как весь негатив, полученный за день, скапливается именно здесь. Так что внимательно и тщательно расслабляем эту область, наполняя ее светом и приятными ощущениями...

После этого расслабляем голову... Мышцы лица... И все маски, которыми мы так привыкли пользоваться, сами собой уходят благодаря расслаблению... На лице появляется легкая улыбка...

Мы полностью расслаблены и наполнены светом... Теперь, оставшись наедине с самим собой, вы искренне благодарите Создателя всего сущего, Бога или то, во что вы сами верите, некую высшую силу, за то, что хорошего имеете в своей жизни... Благо-



дарите самих себя за то, что имеете... Искренне, от всего сердца... После этого делаем глубокий вдох... И на выдохе, полные сил, радости, хорошего настроения, открываем глаза...

Ну что, расслабило?! Классно???

Поздравляю, теперь вы научились первому шагу к медитации! Теперь вы сопричастны к волшебству, как легко и быстро снять напряжение и быть в отличном настроении каждый день. Делайте эту практику ежедневно, и вы будете с каждым днем все больше чувствовать, как ваше здоровье улучшается, ум обостряется, а сердце наполняется любовью...

Расскажу пару случаев из моей жизни, когда медитация мне помогала и вообще, как происходило мое знакомство с этой чудо-наукой.

Когда я шатался по различным школам магической направленности, там это преподносилось как нечто безумно закрытое и непостижимое и что типа только избранные могли быть сопричастны к этому. Под этим гнетом преподавателей действительно все давалось как-то нелегко, а даже очень трудно... И с каждым разом чем больше я пытался практиковать, тем меньше веры и желания оставалось на следующий раз.

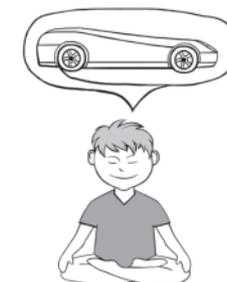
В итоге пришло понимание, что нужно самостоятельно познавать это искусство, что ни один учитель медитации не даст мне того, к чему я должен прийти сам... Что ключик к моей силе... Он индивидуальный. И только я, прислушавшись сам к себе, могу его найти.

Я начал практиковать сам... И о чудо! Медитация не оказалась чем-то неимоверно непосильным... Это естественная функция организма. Оказалось, что всего лишь нужно чувствовать

свое тело и расслаблять те мышцы, которые в этом сейчас нуждаются. Просто наблюдать за своим телом как бы со стороны, не придавая ему особого значения.

Вы не представляете, какую эйфорию я тогда испытал! Чувство радости било из меня, как из фонтана. Эмоции зашкаливали... Я пошел в этом состоянии прогуляться по парку и увидел, как трава шевелится на ветру. Она словно ожила и говорила со мной. Все было намного ярче, чем обычно! Все стало живым и радостным. Я чувствовал в этот момент, как каждый лучик солнца пронизывает мое тело... Как я кайфую от того, что просто дышу и живу. Я забыл обо всех своих проблемах, хотя на тот момент их было очень много. Я просто ожил, как медведь из спячки по весне выходит. Я увидел мир... Наконец-то я просто увидел мир! И это потрясающе...

У индейцев Северной Америки есть такое поверье. Когда человек приходит в этот мир, он как чистый лист бумаги... Абсолютно чистый. И по мере того, как он начинает проживать свою жизнь, на нем появляется много надписей. Он обрастает в кокон, перед его глазами образуется зеркало, и он, кроме самого себя, никого и ничего не замечает. Но настоящий мир можно увидеть, только если снять это зеркало и вырваться из кокона. Тогда ты откроешься миру, а он тебе.



Видимо, это со мной и произошло. Я наконец-то открылся этому миру. А мир, соответственно, показался мне во всей красе. И это нереально красиво! Мир настолько чудесен и прекрасен... Нужно только начать медитировать и снять это зеркало перед глазами.

Мне было настолько хорошо от того, что я делаю, что это дало мне сил и веру, что у меня получится. И я начал практиковать каждый день, стал очень уравновешенным. Прежде мои эмоции хлестали из стороны в сторону от сильной радости до ярости и гнева, а тут я в блаженном спокойствии... Это чувство опьяняюще приятно! Это невероятно классно — просто наслаждаться каждым днем. Я начал выходить в мир, перестав его бояться. Он перестал для меня быть опасным! Он стал для меня лучшим другом и союзником. Я теперь точно знал и чувствовал, что вся Вселенная помогает мне и поддерживает меня на моем пути. Мне еще многое предстояло открыть в самом себе, разобраться в своей жизни, но я чувствовал уже точно, что я не один. Со мной весь мир...

*В голове каждого человека миллиарды идей и решений проблем и задач... Каждый человек — целая Вселенная... Неужели вы думаете, что в целой Вселенной не найдется миллиарда ответов на ваши вопросы? Уйдите влюбь себя... И тот, кто ищет, тот найдет...*

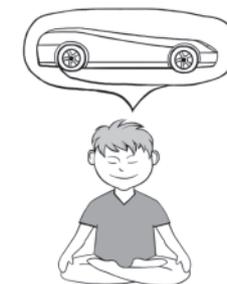
Так я и сделал — пошел вглубь себя, чтобы найти жизненно необходимые на тот момент ответы на мучающие меня вопросы. Через медитацию я понял, откуда у меня столько проблем. Осознал, что сам себе создал свою реальность такой и никто кро-

ме меня в этом не виноват. Понял, самое главное, как исправить все. Просто, как озарение, в медитации пришло понимание, как начать свою жизнь с чистого листа и как почистить «грехи» прошлого.

Тогда я еще верил в грехи... Также в медитации пришло понимание, что это мне внушалось с самого детства. О понятиях рай и ад. О том, кто такие хорошие и кто плохие. Мир в моем понимании делился на белое и черное, и эти противоположности между собой постоянно боролись. Не было гармонии. Была постоянная борьба с самим собой и с окружающими. Не дай Бог кто не очень добрый — должен быть наказан. Все это было вложено в меня с детства. И так я жил — согласно тем программам, которые жили во мне.

Я стал осознавать эти программы, понимать, что они не мои, а навязанные. В медитации я стирал их у себя: мысленно представлял, что они уходят и растворяются в свете... А на их место уже ставил те программы, которые мне сейчас нравятся, которые бы мне помогали по жизни.

Так вот, с тех пор я не верю в понятие греха. Для меня есть только одно правило, которое меня не страшит, не запугивает, а дает чувство осознанности. Оно заключается в следующем: относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе и поступали с тобой. Исходя из этого правила, ты уже понимаешь, что



един со всем миром. Ты с ним одно целое. И у тебя, таким образом, естественно не возникнет желания совершать убийство, красть или делать прочие вещи, которых себе не пожелал бы. Ты сам по себе становишься чище и добрее, начинаешь с любовью относиться ко всему живому.

Вообще, медитация лично мне очень многое дала. Благодаря ей у меня пропала иллюзия разделенности. Весь мир открылся для меня как нечто большое, переплетающееся и целое. Я начал осознавать, что мы все взаимосвязаны на каком-то очень тонком уровне. И еще меньше начал понимать людей, которые постоянно воюют... Мы ведь одно целое.

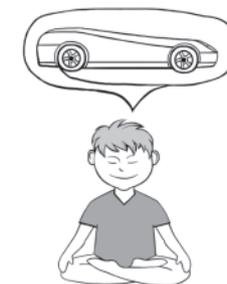
Представьте, что наш организм — это модель мира вокруг. В нем все гармонично работает, все помогает друг другу и дополняет друг друга. А представьте, если бы печень начала воевать с почками? Весь организм бы пострадал от этого. Так и с миром вокруг: причиняя боль и страдания кому-то, прежде всего страдаешь сам.

Когда кому-то желаешь зла или обзываешь кого-то, ты эти эмоции, эту боль пропускаешь через себя. Человек, которому этого желаешь, последний, кто получит твои пожелания. Ты делаешь хуже сам себе...

Медитируй — и ты с легкостью осознаешь эти простые истины. Ты перестанешь жить по чьим-то навязанным правилам. Просто станешь мудрее, осознаешь и выберешь сам для себя то, что тебе подходит, понимая всю суть. Это зрелый подход к жизни, когда ты собираешься что-то делать и понимаешь, как ты за это ответственен прежде всего перед собой. Захочешь жить хорошо — будешь жить мудро с чистым сердцем.

Ну и сразу же предлагаю развеять мифы о рае и аде, чтобы перестать их бояться. В медитации, когда я подошел вплотную к этому вопросу, я понял, что миров очень много. Безграничное множество... И есть миры с различной частотой энергии — от самой низкой до самой высокой. Есть миры, похожие на ад; есть миры, похожие на рай. Но попадают туда не за грехи, которые, как мы уже поняли, всего лишь условность. В каком состоянии ты прожил преимущественно свою жизнь, какой частоте ты принадлежишь, с таким местом ты после смерти и состроишься, туда и попадешь... Если ты постоянно злишься, агрессивуешь и страдаешь, ты, скорее всего, попадешь в мир, похожий на ад. Ты просто с ним на одной частоте... Это не плохо и не хорошо. Ты всего лишь выбрал прожить так. Но если ты постоянно радуешься жизни, кайфуешь от каждого дня, у тебя чистое сердце и вся твоя жизнь пропитана любовью, то, соответственно, ты состроишься с местом, похожим на рай.

Но помните: не бойтесь этого. Самое главное, всего лишь осознавайте, как вы живете сейчас. Что будет после смерти, то будет потом. Сейчас живите всей душой, играючи, с любовью... Радуйтесь восходам и закатам! Радуйтесь каждому лучу солнца или проявлениям луны! Радуйтесь родным и близким, наполните свою жизнь счастьем!



*Вин* Пока ты горд — ты слеп... Пока считаешь себя лучше других — ты глух... Пока боишься всего — ты нем... Открой глаза и посмотри вокруг... Почувствуй единство с самим собой и миром... И скажи этому миру: «Я люблю тебя»... И услышь, как эхом миллионы раз к тебе это вернется...

Я долго пытался понять, почему в различных учениях разные молитвы, что такое мантры, транс в гипнозе, схоже ли все это с медитацией? На самом деле на опыте я понял, что это все разными словами об одном и том же состоянии. Во время транса, молитвы или медитации мозг входит в особое состояние сознания, наподобие полусна, в котором стираются границы между внешним и внутренним, все становится едино. Соответственно, в нем люди начинают получать откровения или знания, им могут являться какие-то знаки. Многие просто испытывают состояние блаженства и экстаза. Так что все это разные описания, сквозь призму разных представлений об одном и том же.

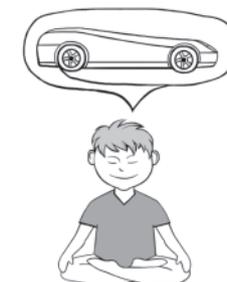
Не важно, кому вы молитесь, не важно, медитируете вы или читаете молитвы... Самое главное то, о чем давно многие забыли при этих действиях... Нельзя это делать на автомате. Чтобы стать сопричастным к Божьей силе, нужно просто искренне молиться, искренне медитировать... Быть открытым, свободным от ума и его суждений... Просто делать это сердцем... Как будто что-то большое делает это через тебя... Искренность — вот ключ к успеху. Как в жизни, так и в медитации.

Для тех, кто ищет возможность для развития различных сверхспособностей, раскрытия потенциала изнутри, медита-

ция тут лучший помощник. Это состояние дает сверхчувствительность. Но сразу предупреждаю тех, кто ищет именно этого: не заикливайтесь на способностях... Когда вы их откроете, то поймете, что они не самоцель, а лишь из детства желание быть чем-то большим, чем являешься. В медитации ты и так самое большое, что есть. Ты превратишься из своего привычного маленького «Я» в целую Вселенную. И самое главное — так продолжать жить.

Так вот, ищущие еще пока не просто счастья безграничного и эйфорического, а те, кто дрочит себе мозг, как бы стать сильнее и покруче, как развить побольше способностей и быть впереди планеты всей, пишу следующее для вас. Ведь и я был таким и именно с этого начинал, поэтому прекрасно вас понимаю. Вообще, наверное, это желание — некий условный маяк для привлечения на путь. Он, как магнит, очень многих тянет... Но тут самое главное: уже встав на путь, понять, что действительно ценно, а что на втором плане.

*Вин* Сверхспособности — умение видеть духов, прошлое и будущее, исцелять людей, телепатия ничто по сравнению со способностью быть каждую секунду жизни абсолютно счастливым, не смотря ни на что...



Так вот, когда я начал свой путь, я искал силы, хотел стать очень сильным и могущественным. Быть не таким, как все. Отличаться от серой массы. Быть особенным и неповторимым — вот за чем я гнался... Еще хотел знать все про всех, видеть сквозь стены, обладать чтением мыслей и умением двигать предметы бесконтактно. Я все это пытался развить — упорно занимался, делал всевозможные упражнения, но результаты были почти нулевыми. Я был разочарован и не понимал, почему же так происходит? Неужели это дано только особенным, лишь единицам? И почему не мне? Значит, я не особенный... Вот что творилось в моей голове на тот момент. Я пробовал — у меня получалось, но очень поверхностно...

Я даже искал себе реаниматологов, чтобы остановить себе сердце и запустить его вновь, рискуя своей жизнью. Думал, что таким образом создам себе клиническую смерть и у меня откроются способности. В общем, много глупостей было в моей голове...

В итоге то развитие, которое, как я считал, должно было мне помочь стать сильнее и мудрее, наоборот, заковывало меня в узы глупости моей и доставляло страдания. И я понял, что раз не получается, значит не так что-то делаю и не то. Сменил тактику... Начал просто снимать в медитации барьеры, рушить плотины, о которых писал ранее. Стал стремиться получать ощущение радости и удовольствия от жизни. И о чудо! Оно свершилось, как только я перестал насиловать себя, для того чтобы получить эту силу.

Как только я стал просто отдаваться миру и сливаться с ним, я получил эту безграничную мощь. Стоило убрать плотины, и внутренняя река сама полила все способности, что были спрята-

ны внутри с рождения. И они сами начали обостряться и развиваться. Нужно было только перестать циклиться на них. Поиск способностей привел меня на путь, который оказался прекрасней любых способностей и приятней их, а способности явились лишь побочным явлением, но не самой целью.

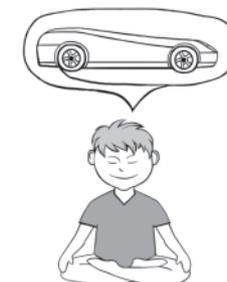
Позже я также в медитации отследил, откуда такое яростное желание знать чужие мысли и видеть больше. Лишь из моих комплексов с детства. Я просто боялся быть в очередной раз обманутым и решил таким образом, что, зная все про всех, смогу себя защитить.

Покопайся в себе, и ты нароешь много того, что не нужно подпитывать, от чего, напротив, нужно раз и навсегда избавиться. Стать чистым изнутри, а не пудрить снаружи. Потому что чем больше ты наносишь пудры сверху, тем больше создаешь плотин, которые будут мешать.

Сними их, и пусть твоя река свободно течет.

*Открой свое сердце, и ты увидишь весь мир...*

Советую каждому ежедневно делать все медитации, приведенные в этой книге, или те, которые есть у вас. Важно делать это хоть по пять минут в день, но каждый день. Сделать это частью своей жизни. Вскоре у вас откроется сердце благодаря всем этим



практикам, и у вас никогда не возникнет вопроса, куда же пойти, в какую сторону. Ведь ваше сердце всегда подскажет. Только ежедневные старания помогут вам переоценить свою жизнь и начать кайфовать от нее, проживая каждый день как последний, достойно и с любовью.

Чем больше вы будете медитировать, тем больше результатов будет во всех сферах вашей жизни. Мысли станут гораздо быстрее материализовываться, да и просто кайфа от жизни будет настолько много, что желания начнут сами собой пропадать. Главное, делать это каждый день, хотя бы по чуть-чуть... Но не переусердствовать! Думаю, многим знакомо, кто пытался ходить в спортзал. Давно не занимались и, не чувствуя усталости, сделали очень много упражнений, а наутро так все ломит и болит, что забросили на полгода опять. Так что лучше по чуть-чуть, но каждый день. Вскоре выработается хорошая привычка на радость и медитацию. И все лишнее само отвалится. Главное, без насилия над собой, в радость и удовольствие.

Вот увидите, жизнь начнет меняться на глазах! Она ведь только в ваших руках... И вы уже знаете многие инструменты для того, чтобы починить ее и даже построить заново.

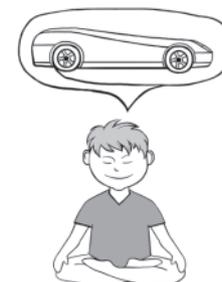
Случай из жизни моих друзей, которым медитация помогла быстрее исцелиться. Дело в том, что мой знакомый попал под машину. Уж понятно, что он сам себе это притянул. Мы уже в курсе, как наши мысли влияют на реальность, но суть не в этом... Теперь самое главное — справиться со сложившейся ситуацией.

У него была сломана нога в нескольких местах. Врачи говорили, что он сможет ходить минимум через полгода, если повезет...

Я предложил ему начать ежедневно медитировать. Если помните, я говорил, что во время медитации все обостряется. Так вот, способность к обновлению клеток и саморегуляции тоже возрастает. Мой друг решил поэкспериментировать. Ведь терять нечего, а вдруг поможет... Он каждый день утром и вечером по десять минут делал медитацию: расслаблялся и наполнялся светом. Ему становилось гораздо легче, он вдруг почувствовал подъем сил и, ко всеобщему удивлению, через два месяца пошел без костылей. Сделали рентген: нога полностью восстановилась. Чудеса случаются! Главное — в них верить. Он поверил, и по вере его воздалось ему.

Медитация может дать потрясающие состояния. Люди, которые раньше употребляли алкоголь, курили и принимали наркотики, попробовав вести здоровый образ жизни и начав в медитации использовать естественный ресурс своего организма, поражаются, насколько более эйфорические состояния от медитации можно испытывать... без побочных явлений.

Многие наркозависимые теперь тоже понимают это и начинают медитировать вместо употребления наркотиков. И со временем полностью отказываются от этой дурной привычки. Ведь, как я уже говорил, состояния те же примерно, даже еще лучше, но вместо пустоты после практики чувствуешь огромную напол-



ненность. У меня есть несколько знакомых, которым именно медитация помогла слезть с иглы. Это очень сильные духом и мужественные люди, которые встретились лицом к лицу со своими слабостями и одержали верх над пагубной привычкой.

*Если бы наркоманы ходили постоянно одними и теми же «дорогами», мало бы кто из них выжил. Но замечательно то, что, выбрав другую дорогу, они меняют жизнь полностью...*

Я очень уважаю людей, которые, несмотря на все свое прошлое, а оно не у всех, в том числе и у меня, радужное и светлое, готовы измениться прямо сейчас. Если у ваших знакомых или у вас есть такие пагубные привычки, то не бойтесь. Не все потеряно... Все можно прямо сейчас изменить. Сейчас — единственное, что у вас есть. Изменитесь сами и помогите — не навязывайте, а именно помогите! — тем, кто нуждается. Медитация вам в помощь. Каждый день в радость и удовольствие! Каждый день с кайфом естественным образом! Просто радуйтесь... Просто живите...

Еще побочным явлением или составляющим любой медитации является состояние безусловной безграничной всеобъемлющей любви. Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал это неимоверно прекрасное, сказочное чувство настоящей безусловной любви. Просто вспомните, как вы первый раз влюбились... Сердце изнутри замирает при виде того, кого любишь... Ты чувствуешь внутри огромную эйфорию! Все вроде бы то же, что видел тысячу раз, но и привычного мира не существует... Он растворился... Краски стали ярче, звуки насыщенней и мелодичней...

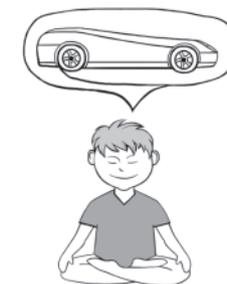
Ты сразу понимаешь, что это оно — Любовь... Самое загадочное, самое прекрасное и самое безумное чувство на планете...

Я думаю, что Любовь — это самая сильная магия во всем мире, что сильнее ее нет ничего на свете... Просто вспомните, когда вы влюблялись. Ведь вы могли сутками не спать и не есть. Вам море было по колено... Вы готовы были на все ради этого человека. И у вас не возникало ни капли сомнений и мыслей о том, а нужна ли ему моя любовь?

Мы просто действовали, просто удивляли человека своими поступками... Из нас бил фонтан идей... Творческие способности обострились. И нам хотелось или писать картины, или стихи, может, песни... Просто вспомните, как прекрасна любовь...

Она похожа на безумие, но как прекрасно быть безумцем от любви!

Так вот, я считаю, что одной из самых важных составляющих медитации является именно любовь. Лично я, когда моделирую свое будущее, вхожу в состояние единства с миром и одновременно люблю этот мир без условий... Просто так... Это нереальное чувство блаженства! Ты просто в эйфории от этого... И тут же направляешь эту мощь в свое желание. Как вы думаете, быстро ли сбудется такое желание? Конечно, быстро! Ведь ты послал в него такую мощную и такую приятную энергию — любовь...



Мне бы хотелось рассказать вам о том, что же для меня такое любовь и почему я считаю ее столь необходимой для полноценной жизни в радость.

Мое знакомство с любовью началось относительно недавно, всего лет шесть назад. Я так боялся этого безумия, как огня. Видел, как от нее страдают мои друзья, какие сумасшедшие поступки они совершают. Так вот, я очень ее боялся, пока не столкнулся с ней лицом к лицу — и меня засосало... Я понял, что с этого дня не смогу жить без любви. Моя жизнь поделилась на до и после этого момента. Когда влюбился, все лучшее во мне само собой стало распускаться и проявляться. И это потрясающе! Не в этом ли духовный рост? Я думаю, в этом. Именно любовь дает нам возможность расти над собой и естественным образом преобразует нас во что-то более прекрасное... Именно любовь, как верный союзник, сопровождает меня по жизни теперь. Там, где есть моя любовь, у меня обязательно получится. То есть любое дело, которое я начинаю именно с любовью, обязательно даст свои плоды и даже большие по размеру, чем ожидалось.

*Любовь — это, что помогает жить и наполняет смыслом все вокруг.*

Еще я понял, что в нашу жизнь любовь приходит ровно тогда, когда мы готовы к ней. Ни в коем случае не потому, что рядом особенный человек, как мы часто думаем. Он особенный в любом случае. Просто сердце настолько открыто в этот момент, что через него начинает течь огромный источник... Этот поток, чистый, светлый — самое нежное чувство на свете... Чувство, ко-

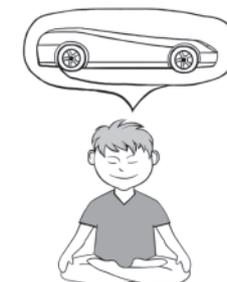
торое пробуждает в нас самое лучшее... И это безусловная любовь... И в этот чудесный момент кто бы ни находился рядом — будет любим нами! Так что открываем свои сердца и начинаем пропускать это прекрасное чувство через себя, озаряя и наполняя им весь мир.

Когда мы готовы влюбиться, когда мы просто открываемся этому прекрасному чувству, оно нас накрывает — и по полной! Это так чудесно! Но что же такое именно безусловная любовь?

Вспомните, когда вы любили... И вспомните, в кого именно вы были влюблены... Чаще всего этот человек не был в вашем вкусе. Но он, просто проходя мимо вас, дарил вам самое большое счастье на свете. Когда вы начинали с ним встречаться, то говорили подружкам:

«Девочки, он такой... Вы не понимаете!» А они в ответ: «Да он страшненький, рыжий... Да еще и с большими ушами». А вы им не верили и все равно любили, не видя в нем ни одного минуса. Он был совершенством! Вы были в полном принятии его таким, какой он есть. И эта безусловность была ключом к вашим взаимоотношениям и ощущению кайфа от совместного времяпрепровождения. Позже безусловность любви исчезала из-за того, что это взяло свое.

Это по природе своей все обуславливает: это хорошо, а это плохо. Его лучшие друзья — это плюсы и минусы. Оно вечно



ищет подвох и чем-то недоволен. Как только это появилось в отношениях — любовь тут же погрязла в условиях... Вы тут же забыли о принятии человека таким, какой он есть... Вы тут же начали его подстраивать под образ в своей голове и стараться изменить, насилуя тем самым человека... Вскоре плюсов в любимом становится все меньше и меньше, пока, в конце концов, не доходит до «я на тебя лучшие годы своей жизни потратила». Знакомо? А дело-то не в человеке, а в вашем отношении к нему, в принятии его таким, какой он есть, или непринятии его вовсе. Дело в полной обусловленности отношений... Вот откуда берутся легенды, что любая любовь заканчивается плачевно, что все мужики козлы и сволочи, девушки — дуры. Но как вы уже поняли, дело не в том, кого мы полюбили. Дело в нас.

И мы здесь и сейчас будем вспоминать, что же такое безусловная любовь. Будем расширять ее источник в себе, чтобы эта мощь сквозь нас шла фонтаном радуги, озаряя и разукрашивая все вокруг...

Еще один очень яркий пример безусловной любви — это материнство. Любая женщина по сути своей священна, так как имеет возможность быть проводником для новой души в этот мир. Я много раз слышал одну и ту же историю... Лежат в палате несколько женщин, и вот по очереди заносят малышей. Ты смотришь на них и думаешь: «Какие они страшенькие и сморщенные, лысенькие». А когда заносят твоего, ты думаешь: «О, чудо! Какой красивый и самый чудесный малыш, явно красивее остальных», хотя он мало чем отличается от других младенцев.

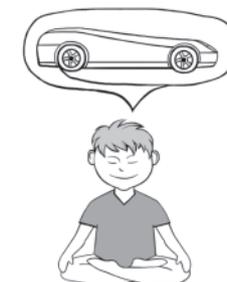
Женщины в этот момент испытывают именно чувство безусловной любви. Любви не за что-то, не за какие-то проявления, а

просто так... Просто потому, что он есть на свете, я его уже люблю. И это потрясающе! Правда, позднее начинается та же песня с эго. Ребенок подрастает, и ты уже начинаешь любить его, только когда он радуется, когда не балуется, когда спокойно сидит и не мешает. Это эгоизм по сути. Любовью, а тем более безусловной, тут и не пахнет. Ты просто решил, что твой ребенок тебе принадлежит, что он твоя собственность, и ты точно знаешь, каким он должен быть и чем заниматься. А как же его права на свободу? Кем же он вырастет тогда?

Да и любовь, опять же, где? Любовь и свобода очень важны для качественного роста ребенка. Ребенку не так нужны игрушки дорогие, которыми его пичкают родители. Ему нужно внимание, любовь и забота... И самое главное — не ограничивать в действиях, а давать полную свободу. Тогда — и именно тогда! — ваш ребенок вырастет счастливым и будет очень приспособлен к жизни, так как будет получать свои ошибки и учиться на них.

*Умные идут по чужим дорожкам, мудрые — выбирают свои...*

Так что просто позвольте своим детям свободно пробовать тот опыт, который они хотят получать, или они будут его по-



лучать, но втайне от вас. Вообще вся ложь на Земле только от того, что люди не готовы слышать правду. Если бы вы свободно, без оценки, что идет от эго, воспринимали любую правду, вам бы никто и никогда не врал. А так как нам тяжело принимать какие-то вещи, то мы и живем как слепые котятка. Или, точнее, глухие... Ведь нам лучше слышать сладкую ложь, чем горькую правду. Но на мой взгляд, лучше научиться воспринимать все таким, как есть. И проблем меньше будет.

Я знаю очень много тайн очень многих людей... Только потому, что когда мне их рассказывают, я не оцениваю, не вешаю ярлык, что человек какой-то плохой, а спокойно выслушиваю и могу дать совет. Я друг для них... Но если бы я им говорил: «Да как ты можешь так поступать? Это плохо!» — и тому подобные вещи, никто бы мне так не открывался.

Следующий пример не только из моей жизни, но и из вашей и жизни ваших детей. В детстве для родителей я был пай-мальчиком, который прилежно учится в школе. Я никогда им не рассказывал о своих реальных проблемах во взаимоотношениях со сверстниками, не рассказывал о том, что часто дрался и врал, когда получал двойки. Я знал, что моих родителей это очень расстроит, поэтому мне проще им было что-то недоговаривать, чем расстраивать. Но, слава Богу, у меня всегда была своя голова на плечах, и я с ранних лет понимал, что выпивка и прочие стимуляторы — не мое. При этом я видел много другой лжи — лжи своих друзей и одноклассников. Их родители узнавали о проблеме в самый последний момент, когда скрывать становилось трудно.

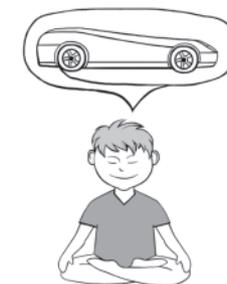
Предлагаю вам перестать воспитывать своих детей. Вам нечему их учить... Предлагаю стать другом для них. Без оценки,

по-взрослому разговаривать с ними. Тогда и ваша безусловная любовь будет крепче, и взаимоотношения сохранятся на всю жизнь.

А иначе вспомните себя ребенком. Как часто вы обижались на родных, когда вам что-то запрещали и не понимали? Для вас это было самым большим предательством! Весь мир переворачивался с ног на голову. Ведь самые дорогие и близкие должны поддерживать, а от них, наоборот, упреки и нравоучения... Так что будьте мудрее — не учите детей так, как учили вас ваши родители. Вспомните, что было с вами в детстве, и тогда вы точно поймете, как общаться с вашим ребенком. Безусловная любовь без оценок — лучший помощник в любых отношениях, между отцами и детьми или между супругами. Безусловная любовь — основа всей Вселенной.

На самом деле, если вы почитаете любое из учений, религиозную книгу или что-то в этом роде, вы наткнетесь на то, что безусловная любовь — это самое высшее проявление духовности. Этому прекрасному чувству мы прямо сейчас и научимся — в следующей медитативной практике.

Она позволяет открыть свое сердце для новой безграничной любви, не привязывая ее ни к кому конкретному. Мы научимся прежде всего быть проводником любви в этот мир. Просто усмирив свое эго, мы становимся полыми — и любовь,



которую так долго сдерживала условность это, сама ворвется в нас и даст ощущения радости и единства с самим собой и со всей Вселенной.

### Медитация «Вселенная любви»

Сядьте удобно, спина прямая, руки и ноги не скрещены... Руки лежат на коленях ладонями вверх. Поза принятия... Глаза закрыты.

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе уже привычным образом расслабляемся... Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе оказываемся в пространстве своего сердца. Мы прислушиваемся к его биению... Мы не стараемся, чтобы оно было быстрее или медленнее — просто наблюдаем за ним...

Сердце — это универсальная дверца. Дверь к тысячам измерений... Мы через нее погружаемся в целую Вселенную, которая есть у нас внутри... И мы можем очень удивиться, насколько огромно пространство внутри нас... Мы видим миллиарды звезд. Они прекрасны... Не оценивайте их — просто любуйтесь и наслаждайтесь...

Вы можете увидеть, что какие-то участки вашей Вселенной затемнены... Это то, что вы даже сами от себя прячете, не принимаете в себе. Не оценивайте... Просто подсветите эти участки и примите себя с любовью таким, какой вы есть... Помните, сейчас это так... Это не хорошо и не плохо. Это просто данность. В любой момент все может измениться в лучшую сторону.

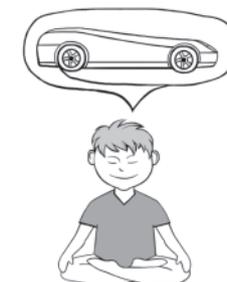
Ощутите огромную эйфорию и радость от того, что вы есть... Просто испытывайте именно безусловную любовь к целой Вселенной внутри вас... И ощущение счастья... Вы просто есть такой, какой есть... И от этого уже хорошо! Не нужно быть похожим ни на кого и заслуживать любовь. Она просто есть. И она уже здесь...

И вот когда вы ощутили радость и безусловную любовь к целой Вселенной внутри себя, вы можете немного побыть в этом состоянии, а затем, не выходя из него, сделать глубокий вдох и с большой улыбкой до ушей выйти из медитации.

Классно? Эйфория и радость?! И это так просто.

Медитация и любовь творят чудеса. А представьте, если каждый день это делать? Жизнь станет похожей на сказку.

Те, у кого не получилось с первого раза, не расстраивайтесь — это тоже нормально... Когда мы впервые приходим в спортзал, ведь тоже не все сразу получается. Но если каждый день заниматься, то вскоре мы можем из задохлика превратиться в большого и сильного. Тут тот же принцип: если каждый день практиковать и, самое главное, делать это с радостью и любовью, то у вас все обязательно получится.



Ну а если у вас сразу получилось — bravo! Вы молодцы! Вы сразу готовы открыться к опыту... Вы не боитесь любить и полностью погружаться в это чудесное чувство.

Самая распространенная ошибка многих на данный момент, к моему глубочайшему сожалению, это то, что мы боимся любить... Мы раз обожглись о любовь и больше не хотим наступать на те же грабли... Но теперь-то мы с вами понимаем, что сами виноваты — сами притянули себе такой опыт, сами не подкидывали безусловных дров в костер любви... Любой огонь требует дровишек. И он часто начинается с пары палок...

Так что не бойтесь. Любовь — самое прекрасное, что есть на свете! Я давно для себя решил, что лучше не жить вовсе, чем жить без любви. Любовь для меня — самый сильный наркотик, без которого я точно погибну.

*Виктор говорит, что любовь — это больно, кто говорит, что опасно... Да, бывает и больно, и опасно, и нелегко... Но все это говорят только трусы. Ведь, несмотря на все эти мелочи, Любовь — самое прекрасное чувство во Вселенной... Любите друг друга, и пусть мир окажется Сказкой...*

Я действительно считаю трусостью жизнь без любви. Ведь когда у нас нет любви, у нас нет и приключений, нет радости. Все серое, и каждый прожитый день похож на предыдущий. А с любовью все оживает! Везде весна, даже если за окном минус сорок... Весна начинается прежде всего с души. И самые красивые песни о любви поются именно в сердцах... Так что забудьте о боли.

Даже если еще тысячу раз будут причинять мне боль в любви, еще снова и снова буду влюбляться. Буду любить и кайфовать! Не устану влюбляться, ведь когда я люблю, моя жизнь похожа на поэзию... Влюбляйтесь, люди, и пусть ваши сердца пишут те стихи, которые по красоте своей превосходили бы те поэмы, что мы изучали в школе!

Притча в тему...

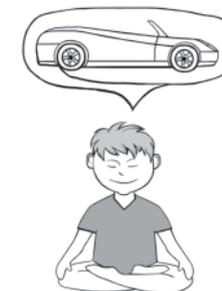
### Самое Прекрасное Сердце

В один солнечный день красивый парень стоял на площади посреди города и с гордостью хвастался самым прекрасным сердцем в округе. Он был окружен толпой людей, которые искренне восхищались безупречностью его сердца. Оно было действительно идеально — ни вмятинки, ни царапинки. И каждый в толпе соглашался, что это самое прекрасное сердце, которое они когда-либо видели. Парень был очень этим горд и просто сиял от счастья.

Неожиданно из толпы вперед вышел старик и сказал, обращаясь к парню:

— Твое сердце по красоте и близко не стояло рядом с моим.

Тогда вся толпа взглянула на сердце старика. Оно было помято, все в шрамах, в некоторых местах куски сердца были вынуты, и на их местах были вставлены другие, которые совсем не подходили, некоторые края сердца были рваными. К тому же в некоторых местах в сердце старика явно не хватало кусочков. Толпа уставилась на старика — как он мог сказать, что его сердце красивее?



Парень взглянул на сердце старика и засмеялся:

– Ты, возможно, шутишь, старик! Сравни свое сердце с моим! Мое идеально! А твое! Твое – мешанина шрамов и слез!

– Да, – ответил старик, – твое сердце выглядит идеально, но я бы никогда не согласился обменяться нашими сердцами. Смотри! Каждый шрам на моем сердце – это человек, которому я отдал свою любовь – я вырывал кусок своего сердца и отдавал этому человеку. И он часто взамен отдавал мне свою любовь – кусок своего сердца, который заполнял пустое пространство в моем. Но поскольку кусочки разных сердец точно не подходят друг к другу, у меня в сердце есть рваные края. Я берегу их, потому что они напоминают мне о любви, которой мы делились.

Иногда я отдавал куски моего сердца, но другие люди не возвращали мне свои, поэтому вы можете видеть пустые дыры в сердце. Когда ты отдаешь свою любовь, не всегда есть гарантии на взаимность. И хоть эти дыры приносят боль, они мне напоминают о любви, которой я делился, и я надеюсь, что в один прекрасный день эти кусочки сердца ко мне вернуться. Теперь ты видишь, что означает истинная красота?

Толпа замерла. Молодой человек молча стоял ошеломленный. Из его глаз текли слезы.

Он подошел к старику, достал свое сердце и оторвал от него кусок. Дрожащими руками он протянул его старику. Старик принял подарок и вставил в свое сердце. Потом он в ответ оторвал кусок от своего избитого сердца и вставил в дыру, образовавшуюся в сердце молодого человека. Кусок подошел, но не идеально, и некоторые края выступали, а некоторые были рваными.

Молодой человек посмотрел на свое сердце, уже не идеальное, но более красивое, чем оно было прежде, пока любовь старика не коснулась его.

И они, обнявшись, пошли по дороге.

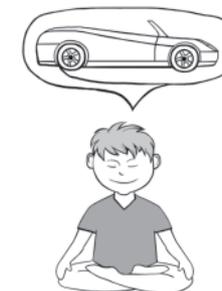
Если вы ищете свой путь, выбираете, куда пойти учиться или работать, выбираете человека по душе, ум вам здесь не помощник, как нам вдалбливали в детстве. Только сердце подскажет вопреки разуму. Просто важно научиться доверять ему и смело следовать пути. Пусть не сразу все легко будет, но только смелость и любовь помогут вам справиться со всеми трудностями, которые по первой могут возникнуть.

Почему я говорю, что могут возникнуть трудности? Потому что очень трудно сразу начать слушать только свое сердце. Ведь вы так долго им не пользовались, а руководствовались только выгодой ума. Так что ум поначалу будет вмешиваться в работу сердца. Но со временем все встанет на свои места – и любовь захватит вас полностью без остатка.

А для ума будет гораздо выгоднее сдать. Объясню почему. Когда ты делаешь что-то с любовью – начинаешь бизнес новый, к примеру, – то именно твоя любовь в нем даст тебе силы и веру в то, что все получится... Я видел сотни начинаний своих друзей. И моих начинаний было много на корню зарублено, когда я именно просчитывал свою выгоду от дела... А само оно мне было побоку.

С тех пор я взял за правило ничего не начинать из выгоды. Только из любви... Только... И в этом сила! И это с лихвой окупится.

Расскажу пример из своей жизни. Когда я стал помогать людям, мне это просто безумно нравилось... Я и не думал этим за-



рабатывать на жизнь. Но вскоре моя любовь к моему делу стала настолько большой, что она переполнила меня и зацепила окружающих. Все больше и больше людей чувствовали эту любовь, и деньги пришли сами собой, как побочное явление...

Мы не должны циклиться на деньгах в работе. Они должны быть побочным явлением любви к вашему делу. Так же, как и дети не должны быть запланированными — они должны стать побочным явлением любви. Я так считаю.

И когда ко мне обращаются мои друзья, чтобы узнать, пойдет их дело или нет, первый же вопрос ставит все на свои места. Я спрашиваю: «Ты просчитал и увидел выгоду от этого дела или ты готов этим ради любви просто заниматься, даже бесплатно?» Если люди отвечали, что даже бесплатно, ради кайфа, то это их путь. Если же из-за денег, то это вряд ли получится.

К сожалению, мы насилуем себя на нелюбимой работе. Многие спят с нелюбимыми. Мы идем на работу потому, что много платят, не получая от нее удовольствия. Вместо того чтобы радоваться, мы черствеем и озлобляемся. Ведь мечтаем мы о другом. И нужна очень большая смелость, чтобы пойти за своей мечтой вопреки всему. Иногда приходится идти даже вопреки своей семье.

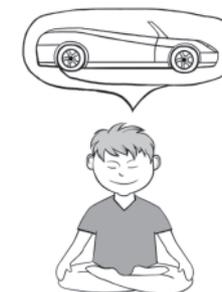
Но в итоге ваша смелость, ваша любовь к делу и мечте во сто крат возмещаются радостью от любимого занятия, а вскоре и деньгами — даже большими, нежели вы получали на нелюбимой работе. Ведь когда вы делаете что-то с любовью, вы делаете это на сто процентов, а когда заставляете себя, то делаете всего на десять, и КПД очень маленький.

Я считаю, что кризисы в стране и в мире только потому, что мало кто любит то, чем занимается. Если каждый будет на своем месте, любая страна сама по себе любые показатели преумно-

жит. Ведь все будет гармонично — механизм будет здоровый, все на сто процентов будут выкладываться.

*Любовь — это такой вид энергии, который при направлении на любой объект заставляет его расцветать всеми цветами радуги и пахнуть, как лучшие ароматы мира... Направляйте эту энергию в свои отношения, бизнес, семью и во все, что захотите... И пусть весь мир благоухает...*

У многих из вас есть дома цветы. Вспомните, когда вам приходилось уезжать на время и вы просили кого-то из родных или соседей их поливать. До вашего отъезда они цвели и пахли, ведь вы поливали их с любовью, относились к ним как к живым, разговаривали с ними. А когда вернулись, они вообще мало были похожи на цветы, не говоря уже о пахнуть и цвести... Вроде бы соседи так же поливали и удобряли, а дело все именно в любви. Именно она заставляет их распускаться и наполнять комнату чудесным благоуханием. Вам хватало пару дней — и они опять как новенькие! Любовь — вот живительный источник! И если мы научимся быть в этом состоянии постоянно, то и жизнь удалась. А если эту энергию сознательно направлять на наше желание, то оно скоро точно сбудется.



Вообще, что касается медитации и входа в состояние любви, то когда вы в них, мир сам по себе начинает меняться в лучшую сторону. В момент медитации вы уже осознанно меняете свою жизнь. То есть раньше вы делали девяносто процентов внешней работы и только десять внутренней, а теперь все наоборот. Вся работа ваша заключается именно в том, чтобы поверить в то, что это с вами может произойти. Ваши мысли начинают очень быстро трансформировать любые обстоятельства вокруг вас. И это потрясающе! Вы, сливаясь со Вселенной, начинаете совершать сотворчество с Богом и преобразовывать свою жизнь в лучшую сторону. Вы перестаете быть человеком, которого формируют обстоятельства. Вы становитесь человеком, который формирует их сам. Вы сами начинаете осознанно режиссировать свою жизнь. Какие-то моменты проматывать, а какие-то растягивать и получать от этого большее удовольствие.

*Мы не представляешь, какой огромной силой ты наделен, когда любишь... В этот момент ты наполнен Богом...*

Предлагаю вам перестать создавать обстоятельства, мешающие вашей жизни, и начать осознанно в медитации управлять реальностью... Как из пластилина, лепить все, что хочется, а потом просто получать это.

Притча в тему...

Приходит ученик к Учителю и говорит:

– Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, и у меня нет больше сил...  
Что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

– Что изменилось? – спросил он ученика.

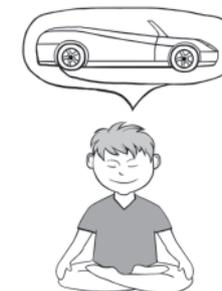
– Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде, – ответил ученик.

– Нет, не только, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипяток. Так и люди, сильные внешне, могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.

– А кофе? – спросил ученик.

– О! Это самое интересное! Кофе растворился в новой среде и изменил ее – превратил кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Благодаря медитации мы с вами превращаемся именно в таких людей — людей, которые не борются больше ни с чем, которые пребывают в полном принятии и любви к миру. Мы наполнены огромной силой и радостью.



*Вы получаете лишь те плоды, семена которых вы сеете... Сей Любовь...*

Помните об этом правиле и идите смело по жизни. Вам всегда будут сопутствовать удача и успех, ведь вы идете путем сердца и каждая минута на этом пути приносит вам радость.

История моего приятеля, который по жизни попадал в вечные передраги, притягивал их себе все больше и больше. Если какая-то драка, то именно он из всей компании мог загреметь в больницу. Вечные проблемы с деньгами и прочие неприятности. И самое главное, у него никак не клеилось с девушками. Он постепенно начал замыкаться в себе и пить спиртное. Я, видя такую ситуацию, предложил ему каждый день делать медитацию «Источник света». Уже через месяц этого парня было не узнать: он цвел, как майская роза, благоухая на всю улицу! Он сменил работу и наконец-то влюбился. У них скоро родится ребенок.

Вот так бывает. Мечты сбываются! Главное — не отчаиваться и верить, что все получится... Ведь получится!

### Медитация «Источник света»

Садимся удобно, руки на коленях ладонями вверх, глаза закрыты... Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляемся...

Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе обнаруживаем внутри себя светящуюся трубку, которая пронизывает наше тело, уходя за его пределы высоко вверх и глубоко вниз.

Мы делаем вдох — и на выдохе плавно расширяем трубку внутри себя... Делаем еще вдох — и на выдохе еще расширяем трубку внутри себя... И так расширяем ее, пока она не станет чуть шире нашего тела.

И отныне вы перестаете чувствовать свое тело... вы ощущаете себя огромной трубкой света... Свет очень яркий и мощный...

Мы представляем, что все негативное с нас смывается. Все негативные программы, все болезни... Для тех, кто верит в порчу: и она уходит... Мы становимся просто трубкой света, радости и любви в этот мир. Вы чувствуете, что любовь и ощущение счастья текут сквозь вас, вы чувствуете себя изобилием и всем самым хорошим, что есть в этом мире.

Просто прислушайтесь к этим ощущениям... Погрузитесь в них и растворитесь. Станьте этими ощущениями — будьте эйфорией и радостью... И когда вы полностью погрузились в состояние кайфа и гармонии, можете сделать глубокий вдох и вернуть трубку в прежнее положение в теле.



Теперь откройте глаза и посмотрите на мир уже из этого состояния... Смотрите на мир, будучи обновленными, и воспринимайте его, исходя из радости, здесь и сейчас...

Кайф? Я уверен, что вам сейчас очень хорошо... И меня это безумно радует! Надеюсь, эта медитация поможет и вам стать более успешными и вашу жизнь наполнит любовью и радостью. Надеюсь, что она поможет гармонизировать ваши отношения с близкими, ведь это так важно, чтобы окружающие вас близкие люди радовались вместе с вами, чтобы у вас с ними были доверительные отношения, полные любви и радости.

Следующие строки подскажут вам, как достичь хороших отношений. Они помогут вам наладить их, дадут возможность выработать новую стратегию на жизнь, стать более восприимчивыми к чувствам других и просто жить в радости.

*Внимание* Не пытайтесь казаться лучше, чем вы есть, основываясь на мнении общества... Будьте сами собой... И возможно, что для многих кажется минусами, для человека по душе окажется огромным плюсом...

*Внимание* Любые отношения — как картонный домик. Стоит громко крикнуть, хлопнуть дверью или ударить по столу, как домик рухнет... Ошибка большинства, что они пытаются выстроить домик с того места, где разрушили, не понимая, что крепкий дом начинается с фундамента... Нужно откинуть все обиды из прошлого и построить новые отношения с этим человеком, начиная с фундамента...

*Внимание* Каждый человек — как бездонный океан... К сожалению, чаще всего мы любим только его волны, не обращая внимания на безграничную глубину...

*Внимание* Не важно, какой человек был вчера, сколько у него было грехов до этого момента... Важно, какой он здесь и сейчас... Любите его и принимайте таким, какой он есть сейчас... В этом великая сила взаимопонимания...

*Внимание* Если ты каждого человека видишь, как радугу... Рядом с тобой они начнут сиять всеми цветами...

*Внимание* Если кто-то на вас ругается, злится или обижается — задавите его своим позитивом...

*Внимание* Запутались в отношениях? Лучший способ — выйти из них и посмотреть со стороны. Если поймете, что хватит — вопрос решен! Если любите, то, войдя снова внутрь, принесите ту любовь, которую увидели к человеку, со стороны и тоже решите вопрос...

*Внимание* Путь состоит в том, чтобы самому быть счастливым... и быть отличным примером для других...



Эти простые советы помогут вам в любой момент наладить отношения со своими близкими, или с коллегами, или в любом другом общении. Медитация дает возможность не реагировать привычным образом. Она дает возможность именно осознавать свои действия и поступки, а это самый важный ключ в отношениях.

Так что прежде всего развиваем безусловную любовь к себе. Именно это важно в первую очередь, так как себя мы часто не любим и не принимаем такими, как есть. Ругаем себя за неудачи, вступаем во внутренний конфликт с самим собой... Этого нельзя допускать, иначе не будет внутренней целостности, а значит и гармонии.

Медитация дает возможность быть целым. Не быть чьей-то половинкой, а именно быть целым! Это очень важно. Тогда ты становишься самодостаточным, становишься хозяином своей жизни. Тогда эмоции не рвут тебя на части, а позволяют прокайфовать каждый момент времени. Ты управляешь своей жизнью — и это очень ценно! — а не она тобой.

В отношениях важно давать дышать друг другу. Свобода — вот что необходимо. Без нее отношения похожи на тюрьму, в которую люди сами себя заточают, а потом удивляются, почему любовь полна страданий.

Страдания формируются от непринятия ситуаций. Если ты принимаешь как данность ситуацию, то ты с ней уже не борешься. Она не вызывает у тебя никаких эмоций, но если ты с чем-то не согласен, то ты страдаешь, тебя изнутри разрывает... Конечно, в отношениях этот внутренний конфликт перейдет во внешний.

Перестань конфликтовать. Начни жить в принятии и мире с самим собой и окружающим тебя пространством. И тогда ты увидишь, что любые твои отношения, будь то на работе или в семье, будут наполнены любовью! Люди в твоём присутствии бу-

дут открываться и доверяться тебе, а значит, у вас будет единение на уровне души, что очень важно.

### Притча в тему...

Выключатель был маленький-маленький. К тому же черный и, как говорили, плоский. Лампочка была большая-большая и яркая, одетая в необыкновенно прекрасную модную люстру. Так что — нет ничего удивительного — Выключатель в нее влюбился.

Ему очень нравилось, что лампочка то вспыхивала и тогда казалась веселой и беззаботной, то гасла — и тогда представлялась задумчивой и нежной. К тому же у нее были такие прекрасные формы, а эта широкополая люстра — с ума сойти! В общем, Выключатель очень страдал.

Лампа висела в центре комнаты, а Выключатель торчал в углу, откуда мог только вздыхать. Она кокетливо подмигивала, но быть вместе они никак не могли. Никогда.

Оконное Стекло было никакое. Его даже никто не замечал. Смотрели, казалось бы, на него, а говорили что-нибудь вроде: «Какая сегодня хорошая погода». Или: «Посмотри, какой на улице смешной щенок». А про Оконное Стекло никто никогда не говорил ничего хорошего, разве ругали иногда. «Стекло, — говорили, — опять грязное». Было от чего разозлиться и обидеться. К тому же Оконное Стекло считалось далеким родственником лампочки, и судьба Лампочки всегда казалась ему более светлой.



И вот однажды Оконное Стекло сказало:

– Послушай, друг Выключатель...

Выключатель и Оконное Стекло никогда не дружили, но когда говорят что-нибудь неприятное, часто лгут.

– Послушай, друг Выключатель, – повторило Оконное Стекло для пущей убедительности. – Ты хоть знаешь, по кому вздыхаешь, наивный? Ты хоть знаешь, что Лампочка без тебя жить не может?

Выключатель очень обрадовался... и испугался. Так всегда бывает, когда дело касается любви.

– Ты же ее король, ее начальник, ее предводитель, – Оконное Стекло даже задрожало от волнения (когда хочешь сделать гадость, тоже волнуешься). – Если ты захочешь, она будет светиться. Не захочешь – погаснет. Было бы твоё желание – и она будет мигать каждую секунду или не гореть вовсе. Что ты страдаешь? Она – твоя слуга, подчиненная, рабыня. А ты по ней вздыхаешь, дурачок...

От удивления Выключатель ушел в себя – выключился, и тотчас погасла Лампочка.

– Что ты мне сказал? Как ты можешь так называть ее?! – вышел из себя Выключатель, и Лампочка включилась.

– Ну, убедился? – радостно задрезжало Оконное Стекло.

– Это правда... Ты так зависишь от меня? – спросил Выключатель Лампочку, потому что влюбленные верят только друг другу.

– Правда, – вздохнула Лампочка и будто потускнела. – Теперь ты можешь делать со мной что хочешь. Теперь ты понял, как я завишу от тебя, и любовь превратится в рабство.

– Вот так-то... А то вздыхают тут, спать не дают, – очень противно дзынькнуло Оконное Стекло.

– О чем ты? – улыбнулся Выключатель. – Значит, на самом деле мы не далеки друг от друга и это все обман? Значит, мы связаны? Значит, са-

мой судьбой уготовано нам быть вместе. Теперь мы будем жить с тобой очень счастливо: когда ты захочешь, только скажи мне – и вспыхнешь ярким светом. Устанешь – будешь отдыхать. Я стану защитником твоего света. И сторожем!

– Вот дурак! – выругалось Оконное Стекло. Так часто бывает: когда нечего сказать, начинают ругаться.

На этом можно было бы поставить точку, но если уж быть правдивым до конца, надо добавить... Лампочка эта никогда не перегорала. Все вокруг удивлялись: как неправдоподобно долго горит эта Лампочка! Все вокруг, наверное, просто не знали: эту Лампочку любят...

*Настоящая любовь не сковывает и не заточает в клетку. Она, наоборот, развязывает руки, превращая их в крылья. И тебе хочется летать... Настоящая любовь – о единстве друг с другом даже на большом расстоянии. Она о постоянных чудесах, которые протекают между двумя... Это блаженство радости и свободы... Пик наслаждения и счастья – просто быть здесь и сейчас и чувствовать, что ты не одинок, ты един с целым миром вокруг...*

Медитация, самое главное, дает возможность быть самим собой, осознать, кто ты есть внутри на самом деле, а в этом огромная сила и мощь. Очень много нашей энергии уходит на поддержание



ложных мнений о себе, навязанных кем-то. Важно осознать это и убрать. Самое главное — все это делать именно с любовью...

Необходимо понять, что медитация — это не самоцель. Она бессмысленна сама по себе, это лишь дорога, ведущая нас к цели. А цель — быть постоянно в состоянии благодати, любви, открытости, в состоянии удовлетворенности.

Буддисты называют это просветлением, когда ты навсегда перестаешь страдать. Ты просто счастлив каждую минуту от того, что просто живешь. Просто так. Не потому, что какие-то факторы послужили твоему счастью, а потому, что ты просто счастлив. Это нелегко понять умом, но сердце точно знает, что это возможно.

Когда мы были маленькими, у нас это точно получалось. Значит, получится и сейчас, нужно только захотеть и приложить к этому усилия. Медитация приводит нас в удивительный мир сердца, где все возможно. И когда ты укоренишься в этих ощущениях, тебе ничего особенного не нужно будет делать для того, чтобы войти в медитативное состояние.

Она будет частью твоей жизни. Вся жизнь ею пропитается... Ты будешь делать то же самое, что делал и всегда, но все при этом уже будет наполнено священностью и блаженством. Мести пол или мыть посуду, готовить пищу, ходить на работу — все медитация... Со временем ты перестанешь воспринимать медитацию как нечто особенное. Это состояние станет просто твоим естественным. Будет очень явное ощущение, будто ты вернулся домой. Это потрясающе! Очень классно чувствовать себя везде дома...

Притча в тему...

### ПЛОТ

Однажды Будда сказал своим ученикам:

— Представьте себе человека, отправившегося в дальний путь и остановленного широким потоком воды. Ближайшая сторона этого потока была полна опасностей и угрожала гибелью. Дальняя была прочна и свободна от опасностей. Не было ни челна, чтобы переехать поток, ни моста, перекинутого на противоположный берег. Человек решил: «Истинно, стремителен и широк поток, и нет никаких средств, чтобы перебраться на другой берег. Но если я соберу достаточно тростника, ветвей и листьев и построю из них плот, то, поддерживаемый таким плотом и работая усердно руками и ногами, я переберусь в безопасности на противоположный берег».

Путник построил плот, спустил его на воду и, работая ногами и руками, безопасно добрался до противоположного берега. Достигнув противоположного берега, он подумал: «Истинно, большую службу сослужил мне плот, ибо с его помощью я безопасно перебрался на этот берег. Взвалю-ка я плот себе на плечи и продолжу путь!»

Сделав так, правильно ли поступит человек со своим плотом? Как думаете вы, ученики мои? В чем же будет правильное отношение к этому плоту?

Истинно, человек должен сказать себе: «Плот принес мне большую пользу, ибо, поддерживаемый им, работая ногами и руками, я безопасно достиг дальнего берега. Но я оставлю его на берегу и продолжу свой путь!» Истинно, в этом случае человек поступил бы правильно по отношению к своему плоту.

Точно так же, о, ученики, предлагаю и я вам мое учение — именно как средство к освобождению и достижению, но не как постоянную собственность. Усвойте эту аналогию учения с плотом. Учение должно быть оставлено вами, когда вы переберетесь на берег Нирваны.



Любовь просто становится в определенный момент для вас всем сущим, и тогда уже нет смысла что-то делать, чтобы ее создать, ведь она и так повсюду... Просто закройте свои глаза и представьте, как классно жить и каждую секунду своей жизни радоваться всему, что есть. Ничего не отталкивать и ничего не приближать... Просто радоваться... Вот истинное счастье! Но перед этим многое еще предстоит выкинуть из своей головы и жизни, от многого отказать и много что трансформировать в свет и любовь.

Еще случай из жизни моей знакомой, у которой были проблемы с легкими. У нее был жуткий кашель с обильно выходящей мокротой. Она очень страдала от этого. А все, что связано с легкими, это всегда подавленные негативные эмоции. Я предложил девушке начать медитировать и отследить, в какой момент это у нее началось, после какого нервного срыва. Она в одной из медитаций осознала это и явно увидела, что является причиной. Дело было за малым — отпустить и простить прошлое. Отпустить обиды на человека и на ситуацию.

Затем я предложил еще семь дней в медитации представлять, как вдыхаешь чистый ясный свет, а из легких выдыхаешь всю грязь и мокроту. На третий день ей стало гораздо легче, а через неделю она и вовсе поправилась.

Наши внутренние резервы безграничны и не изучены совсем. Я предлагаю вам постоянно экспериментировать с медитациями. Пробуйте и ошибайтесь, снова пробуйте... Только опытным путем вы поймете, что именно для вас хорошо, какие практики подходят именно вам. Всю священность медитации познаете на себе. Она поможет вам исцелиться и преобразиться, только практикуйте! Впустите ее как верного друга в свою жизнь. Пусть она всегда и везде вас сопровождает — в самолетах и поездах, на учебе и на отдыхе... Это отличное времяпрепровождение!

Лично я медитирую, когда готовлю, перед сном, когда смотрю фильмы или занимаюсь любовью... Все становится медитацией. Кстати, о занятии любовью...

Помните, я говорил, что медитация обостряет чувствительность... Всю чувствительность... Так что используйте ее везде и всюду. Но самое главное, не превращайте ее в привычку — делайте искренне и от всего сердца. Вообще, возьмите за правило делать все в своей жизни искренне и от всего сердца, с любовью полностью отдаваясь своему делу. Потрясающе, когда ты погружен в это, когда тебя твоя душа ведет по невиданным краям через любовь и радость, когда ты забываешь, что ты мужчина или женщина и живешь именно как душа. Это потрясающе — сливаться в танце душ, а не тел!

Перестаньте придавать излишнее значение куску мяса, которое намотано на душу. Живите сердцем! Танцуйте и радуйтесь! Даже если вам далеко за 80 лет, тем более пошлите все проблемы к черту и танцуйте! Ведь что вам еще делать? Радуйтесь... Проживите последние годы как никогда до этого. Медитация даст вам возможность красиво прожить эти годы. Наслаждайтесь едой, жуйте медленнее, вкушая всю гамму вкусов еды. Не делайте это привычным образом, а сделайте из этого медитацию... Вы наконец почувствуете ее вкус, и вам не нужно будет переждать, чтобы почувствовать насыщение. Ведь вы насытитесь всеми оттенками



пищи в священной медитации. Вообще, медитируя перед едой, вы благословляете ее и сонастраиваете с Божественным. Пища становится более качественной.

К сожалению, многие, когда готовят, делают это в раздраженном или гневном состоянии. А ведь вся еда пропитывается эмоциями того, кто к ней прикасается, поэтому все, что приготовлено в таком состоянии, потом невозможно есть. Твой организм просто не принимает эту пищу. Тебе становится нехорошо. И ты пытаешься заглушить неприятные ощущения все большим и большим объемом пищи, что приводит в свою очередь к ожирению.

Попробуй приготовить ужин с любовью, с медитацией — и ты увидишь: твой партнер все больше и больше будет в тебя влюбляться, сам не понимая, что с ним происходит. Но самое главное — твоя любовь должна быть искренней! Именно искренность помогает фонтану любви, бьющему из тебя, наполнять сердца вокруг. И возле тебя всегда будет много людей, ведь всем так хочется любви и нежности... А ты ее излучаешь! Это так здорово!

Вообще, когда ты научишься большую часть времени пребывать в состоянии любви, ты увидишь, что превращаешься в огромный магнит для всего чудесного в этом мире. Любые дела в этом состоянии сами собой складываются наилучшим образом, ведь сам Бог через тебя делает их. Люди, не понимая почему, сами будут, как пчелы на мед, слетаться к тебе и просто кружиться вокруг... Ты всегда будешь в центре внимания. Если у тебя были проблемы до этого с противоположным полом, просто войди в состояние любви — и ты увидишь, как на тебя начнут обращать внимание.

Главное — отбрось стеснения, не бойся флиртовать и заигрывать. Ведь это чудесно — проявлять любовь во всем ее многооб-

разии. Будь свободным, как птица, и пусть ветер подхватит твои крылья и унесет от забот к счастью. Позволь любви ворваться в твою жизнь — и ты увидишь, что до этого без любви ты и не жил. Ты просто существовал. И от скуки у тебя возникали вопросы «кто я?», «для чего здесь?»...

А тут все вопросы отпадут, ведь самый лучший ответ на них — состояние любви. Радуйся солнцу, траве, листьям, опавшим с деревьев, первому, второму и третьему снегу. Радуйся всему, что тебя окружает. Реши, что твоя жизнь — сегодня! Именно все то, что тебя окружает сейчас, — самое важное, что есть! И наслаждайся этим моментом. Глубоко, всем своим существом — наслаждайся! И тогда, когда придет время уйти из этого мира, ты уйдешь без сожалений, потому что прожил настоящую, полную удовольствия жизнь.

*Радость и Любовь приходят постоянно лишь к тем людям, в чьих сердцах нет апатии, гнева и грусти... Так что открывает свои сердца, делает их чистыми... И наслаждается жизнью с радостью и любовью...*

Так что выкидываем лишний мусор из головы и из жизни. Если давно разлюбили работу или вообще никогда не



любили — уйдите, не мучайте себя. Найдите дело по сердцу, и вы увидите, как жизнь меняется сама собой, как серые будни превращаются в радужные выходные на работе. Вы будете на работу ходить не работать, а отдыхать в творческом порыве. Вообще, в состоянии творчества и любви не знаешь усталости. Оно дает много сил и энергии просто изнутри. Ты будто находишься в потоке, который тебя постоянно обновляет.

Самые известные музыканты, художники, поэты и другие творческие люди без медитации вообще не обходятся. Они, сами того, может, и не понимая, занимаясь любимым делом, входят в измененное состояние сознания — и там им музыка сама течет в уши... Рисуешь — как будто за руку держит сам Бог... Танцуешь, а через твой танец выплескивается танец сотни ангелов... Все они были помешаны на любви к жизни, к своему делу. Может, в этом и есть секрет их успеха? Именно!

Воспользуйтесь секретом миллионов самых талантливых людей на Земле: медитируйте, входите в состояние любви. И пусть вас больше ничего не тревожит. Ваша любовь сама за вас все сделает. Самое главное, что вам нужно сделать, — научиться вновь легко входить в это состояние.

У меня много знакомых, которые после медитаций вдруг открыли в себе дар к рисованию, пишут книги, сочиняют музыку и стихи... И это ли не чудо?! Просто вскройте тот кокон, в котором так долго жили. Дайте возможность вашему потенциалу разыграться и начать блистать. Не бойтесь оценок общества, люди всегда могут быть чем-то недовольны, но лишь потому, что сами боятся. А вы не бойтесь, смело шагайте по пути сердца!

Выкиньте все лишнее. В том числе и старые ненужные отношения, за которые держитесь не из любви, а именно из страха, что не найдете лучше, или из-за привычки... из-за детей, которые должны якобы вырасти сначала. Хватит всей этой ерундой пичкать голову! Откройте сердце... Дети должны прежде всего расти в любви... Они должны радоваться, что у папы и у мамы все чудесно, что они счастливы, хоть и по-разному. Любовь — вот что должен видеть ребенок! А не ссоры и тихую ненависть друг друга...

Отдайтесь моменту любви. Пусть она станет вашим союзником на всю жизнь. Пусть она перетекает из одного в другое и окружает вас повсюду. Не бойтесь отпустить то, что давно прогнило. Дайте этому удобрить ваши следующие отношения в любви. Не бойтесь, что вы останетесь в одиночестве. Вы найдете еще лучше! Начните ценить себя. Сколько бы вам ни было лет... Это всего лишь штамп в паспорте. Даже в 70 лет можно влюбиться и жить долго и счастливо... А можно и в 40 считать себя дряхлой и никому не нужной. Все в ваших руках.

Меня вообще очень огорчает, когда женщины говорят: «Мне уже целых 50 лет...» Это всего 50! Ты только начинаешь жить! Тебе еще минимум лет 20–30, а то и больше предстоит прожить. Так живи! Хватит ныть и жаловаться на свою беспомощность. Входи в состояние любви, начни правильно питать-



ся и спортом заниматься. Там, в спортзале, и встретишь свою любовь...

Кстати, когда мы дойдем до следующей главы, я расскажу, как привлечь в свою жизнь человека по сердцу. Возьми себя в руки. У тебя все получится! Любовь даст тебе силы, и ты будешь светиться изнутри. И на этот свет, как мотыльки, начнут слетаться мужчины или женщины, смотря в ком вы нуждаетесь...

Я вообще долго с этим экспериментировал. Еще до того, как стал известным... Я мог зайти в клуб в спортивных штанах и какой-нибудь невзрачной кофте. Входил в состояние любви... И — опана! — девушки сами начинали уделять знаки внимания! Хотя рядом ходили расфуфыренные парни... Мы смотрим не на оболочку. Мы чувствуем, что за ней внутри: если твое сердце горит жарким пламенем, то миллионы свечей захотят зажечься от этого огня...

Так что не бойтесь, экспериментируйте. Ведь это так здорово — познавать все на своем опыте. Я вообще никогда не верю на слово. Всегда нужно проверять на своем опыте. Не верьте мне... Просто попробуйте — и убедитесь, что это все реально и возможно. Убедитесь, что вы можете жить в постоянном состоянии счастья. И для этого не надо что-то усердно рыть и искать. Просто сделайте, и у вас обязательно получится.

Что касается медитации, то у нее есть еще одна грань — это удивительный момент «здесь и сейчас», о котором мы так давно забыли, к сожалению. Но именно он делает нас счастливым, именно он открывает двери в миры радости. Он дает возможность выбрать свое будущее в любой момент.

Дети знают об этом моменте не понаслышке: они никогда не откладывают что-то на потом. «Хочу здесь и сейчас!» — и все, не

переубедишь. Они знают простую тайну: будущего не существует. Поэтому зачем что-то откладывать на потом? Они живут полной жизнью здесь и сейчас. И они безусловно счастливы, где бы ни находились.

Я помню, как, сидя в луже, получал от этого нереальный кайф! Просто копался в ней, строил какие-то там грязевые замки, и мне явно не хотелось оттуда вылезать. У меня не возникало мыслей, зачем и для чего... Просто так.

«Просто так» — это как раз язык нашей души. Счастлив здесь и сейчас не потому, что вкусная конфетка или драгоценность какая-то, а просто так. Это позже нас уже научили, что хорошо и что плохо, что приносит нам удовольствие, а что нет... Кого любить можно, а к кому и на милую не подходи... Именно поэтому мы сейчас все живем с набором «хочу» и «не хочу», «люблю» и «не люблю». Но если начинаешь медитировать и все это осознавать, то безусловная любовь дает ощущение как в детстве — безусловного счастья, не зависящего ни от чего внешнего. И это чудо!

Когда я, уже будучи взрослым, вновь ощутил это после одной долгой медитации, то целых две недели пребывал в состоянии эйфории и любви. Я был постоянно в гармонии — ничто внешнее не могло меня вывести из равновесия. Это потрясающе... Потом социум меня засосал, но самое главное — я вспомнил это



чувство! И понял, что это возможно — медитация дает глубокое ощущение спокойствия и вместе с ним радости.

Медитируйте, и вы вспомните это потрясающее чувство, которое вскоре будет сопровождать вас постоянно.

*Забудьте о проблемах — их нет... Все — игра разума... Перестаньте играть в эти игры с самим собой... Просто живите и радуйтесь... У вас всего достаточно для того, чтобы быть счастливыми... Живите каждый день, как последний, и радуйтесь!*

Для того чтобы начать жить счастливо, нужно принять свое прошлое таким, какое оно есть, без оценки. Оно не хорошее, не плохое, не должно вам никакой кармы или бумеранга. Здесь и сейчас вы наполнены жизнью и любовью ко всему существу, и именно эта любовь и момент настоящего сами по себе, если, конечно, вы все же не оцениваете, исцеляют все прошлое. И здесь и сейчас вы начинаете выбирать, куда дальше вам следовать и что делать. Здесь и сейчас вы создаете свою будущую реальность.

Многие могут возразить и сказать, что прошлое влияет на будущее так или иначе. Не соглашусь. Прошлое влияет лишь на настоящее, а вот настоящее — уже на будущее. К сожалению, очень многие тянут свое прошлое в настоящее, а потом еще и в будущее, и из этого образуется так называемая карма. Так и бегают по кругу: ситуации из прошлого начинают в той или иной форме повторяться в дальнейшем. И это замкнутый круг...

Я предлагаю здесь и сейчас остановиться... Выдохнуть... Войти в состояние любви и гармонии со всем миром и — осознанно, без страхов и сомнений — пойти уже в ту сторону, в

которую хочется. Вообще, в жизни людей апатия, лень, сомнения, страхи есть лишь тогда, когда им скучно. А скучно им тогда, когда в их жизни нет любви и радости. Как только появляются эти наши спутники по жизни, так и шагать мы начинаем быстрее и веселее.

*Цените каждый момент своей драгоценной жизни, и у тебя не останется времени на страхи и неуверенность...*

К сожалению, моя жизнь не сразу меня привела к этим знаниям... Много мне пришлось пострадать перед этим. Такое ощущение начало складываться, будто мне нравится страдать, поэтому постоянно создаю себе такие ситуации, из прошлого. Вскоре начал замечать, что ситуации повторяются один в один. Понял, что мое прошлое не дает мне покоя. Тяжело было от него отказаться, мысли постоянно скакали то здесь, то там...

Но именно медитация и решительное желание быть счастливым помогли мне отказаться от прошлого, перестать на нем циклиться и просто принять его как факт здесь и сейчас. Я начал постоянно следить за своими мыслями: если они были где-то в прошлом или будущем, я их возвращал обратно в реальность здесь и сейчас.



Ни моего прошлого, ни моего будущего не существует. Есть некие воспоминания о прошлом, и есть некие предположения о будущем, но к реальности, к единственно важному моменту здесь и сейчас они никак не относятся. Поэтому, как только я ловил себя на мысли, что летаю в облаках, тут же центрировал себя, прислушиваясь к ощущениям в теле или к окружающей обстановке. Иногда кусал себя, потому что резкая боль тоже возвращает в момент здесь и сейчас... Вскоре проблемы сами собой начали отдаляться. Медитации и центрирование в реальности настоящего момента дали нужный результат, настроение само собой стало лучше, и я вновь стал улыбчивым парнем.

Так что пробуйте — отслеживайте, здесь ли вы на самом деле... Наблюдайте за собой как бы со стороны. Ты здесь и сейчас живешь полной жизнью? Или в пережитках прошлого копаясь, как в мусорной яме, думая, что, может, клад найдешь? Не найдешь. Клад только здесь и сейчас — усвой это!

Если хочешь жить полной жизнью, живи прямо сейчас. Прямо сейчас позвони родным и близким или подойди и обними их. От всего сердца прижмись к ним и без стеснений расскажи о своих чувствах. Это очень сближает. Когда ты ценишь все, что есть, прямо сейчас, все, что тебя окружает, тогда ты избавляешься в первую очередь от неврозов по поводу того, что тебе чего-то не хватает для полного ощущения радости. Ты просто блажен здесь и сейчас! Ты просто формируешь всю будущую реальность уже не из прошлого, как раньше. Ты теперь формируешь ее из священного момента здесь и сейчас, с любовью... И твоя жизнь в будущем обязательно преобразуется в лучшую сторону.

Чтобы научиться чувствовать момент настоящего, его ценность и уникальность, предлагаю вам регулярно практиковать медитацию «Вибрации настоящего».

### Медитация «Вибрации настоящего»

Практика делается стоя. Глаза закрыты, руки опущены вдоль тела. Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли.

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляем все свое тело... Внутренним вниманием просматриваем свое тело и, если есть где-то зажимы, расслабляем их...

Делаем третий вдох — и медленно начинаем чувствовать покалывание в ладонях. Делаем следующий вдох и усиливаем покалывания в ладонях — стараемся добиться ощущения легкого тока, вибраций в руках...

Мы ни о чем не думаем. Мы только чувствуем момент здесь и сейчас и эти вибрации, покалывание в руках. Когда вибрации станут очень сильными, на вдохе начинаем очень-очень медленно поднимать руки в стороны... и чувствовать при этом, как вибрации и покалывания пронизывают все наше тело.



Очень-очень медленно поднимаем руки, пока они не станут параллельно полу... В таком положении оставайтесь несколько минут, просто вдыхая и выдыхая, усиливая вибрации по телу...

Затем медленно, очень медленно начинаем их опускать, наблюдая за ощущениями в теле, за тем, как вибрации нарастают.

Поднимать и опускать руки можно столько раз, сколько вибрации приносят радость. Главное в этот момент — переключить фокус внимания с работы своего ума на чувствование момента здесь и сейчас...

Вот такая классная техника легко и быстро поможет вам обрести крепкий стержень внутри... Поможет эта практика просто наслаждаться каждым моментом в жизни, переключаться от грустных мыслей к радостным чувствам...

Вообще очень важное качество — быть открытым миру в моменте здесь и сейчас, и тогда все самое ценное в нем вы получите в полном объеме. Обычно наша голова настолько озадачена миллионами мыслей, что мы не видим ничего вокруг, не слышим и тем более не ощущаем. Все как в тумане... Забываешь, живешь ли ты или тебе это снится. Я думаю, очень многие встречались с таким ощущением в жизни. Не самое приятное... И тогда придумываем себе неприятные ситуации, боль, чтобы хоть как-то взбодрить себя и вытащить из этого болота.

*Оглянитесь вокруг... Как важно ценить все то, что вы имеете... Как важно проснуться с утра и первым делом, не начав думать о работе, сказать любимому человеку в глаза, как сильно ты его любишь, и пожелать доброго утра... Как важно обнять отца и мать... И просто молча передать всю свою любовь и подде-*

*ржку... Как важно улыбнуться прохожему... И его проблемы улетучатся, и жизнь сама собой изменится... Как важно взять дочку на руки... И сказку рассказать не про бабку-ежку, а про доброго волшебника... Как многое важно в нашем мире... Оглянитесь вокруг... Как важно ценить все то, что вы имеете...*

Но, к сожалению, многие и не живут. Вернее, живут так, как будто никогда и не жили. Пришла смерть, показывает тебе отрывки твоей жизни, а и показать-то нечего, кроме уныния и страхов, злости и обиды...

Выкиньте на хрен все это! Начните жить, радоваться... Ведь здесь и сейчас — единственное, что у вас есть. Нет ни вашего придуманного будущего, ни прошлого, о котором надо жалеть. Есть только любовь здесь и сейчас. Эти вещи единственно реальные, а остальное — иллюзия.

Притча в тему...

### ТАК ГОВОРИЛИ ДВЕ СВЕЧИ

— Жаль мне тебя, — сказала незажженная свеча своей зажженной подруге. — Короток твой век. Ты все время горишь, и скоро тебя не станет. Я много счастливее тебя. Я не горю и, следовательно, не таю; лежу спокойно на боку и проживу очень долго. Твои же дни сочтены.



Отвечала горящая свеча:

— Я нисколько не жалею об этом. Моя жизнь прекрасна и полна значения. Я горю, и воск мой тает, но от моего огня зажигается множество других свечей, и мой огонь от этого не убывает. И когда воск и фитиль сгорят, то огонь мой — душа свечи — соединится с огнем пространства, частицей которого он являлся, и я снова вольюсь в свой великолепный и сияющий огненный дом. А здесь я светом своим разгоняю мрак ночи; радую глаз ребенка на праздничной елке; оздоравливаю воздух у постели больного, ибо возбудители болезней не выносят живого огня; возношусь символом молитвенного устремления перед священными изображениями. Разве короткая жизнь моя не прекрасна?! И мне жаль тебя, незажженная моя сестра. Жалка твоя участь. Ты не выполнила своего назначения; и где душа твоя — огонь? Да, ты пролежишь в сохранности долгие годы, но кому ты нужна такая, и какая радость и польза от тебя?

Право, «лучше гореть, нежели почивать», потому что в горении жизнь, а в спячке — смерть. И ты жалеешь меня, что я скоро сгорю и перестану жить, но ты, в твоём сохранном бездействии, и не начинала существовать, и так и умрешь, не начав. А жизнь пройдет мимо.

Так говорили две свечи.

Но чтобы перестать вам лежать на полке в пыли, нужно лишь зажечь огнем любви свое сердце и поделиться им с другими сердцами. Ваша любовь и ваше добро искренне изнутри озарят все вокруг. Представьте только, если каждый из нас действительно поймет, кто он есть здесь и сейчас, если просто войдет в состояние любви и радости — весь мир озарится теплом! Сердца воюющих наполнятся смирением и любовью! Идешь по улице, и все улыбаются... И это ли не рай на Земле? Он только в нас... Не где-либо, а только в нас, в нашем отношении к себе и окружающему миру. В нашем стремлении помочь ближнему, просто поделиться искренне частичкой своей души.

Момент здесь и сейчас абсолютно уникален. Когда ты погружаешься в мысли какие-то, ты пропускаешь его, его вкусы и ощущения... Ведь они больше никогда не повторятся. Они такие уникальные здесь и сейчас. Попробуй каждый раз есть яблоко не как привычное, которое ты сто раз жевал, а как что-то новое, совершенно необыкновенное... Ведь именно это яблоко ты точно никогда не жевал! Просто насладись его вкусом... Как в первый раз... Как в первый...

Привычка ума, к сожалению, забрала у нас уникальность момента настоящего. Ум и эго — два брата, тесно связанные друг с другом. Они мешают нам осознавать, потому что все превращают в привычку. Ты мог бы каждый день воспринимать как нечто новое, но они постоянно напоминают тебе, что где-то ты это уже пробовал и делал. И ты в результате превращаешь это не в радость и удовольствие, а это для тебя тяжкий труд снова делать одно и то же...

Допустим, есть у тебя любимая песня. Ты ждешь, когда она заиграет по радио, делаешь погромче, и специально покупаешь диск и слушаешь только одну свою любимую песню... Удовольствию нет предела! Но вот ум и эго говорят тебе: «Сколько можно одно и то же гонять по кругу?!» И ты думаешь: «Как же она приелась и надоела!» Ты больше не хочешь ее слушать и, наоборот, избегаешь...



Вот так и во всем. Взять, к примеру, отношения... Сначала ты ценишь и дорожишь каждым моментом, проведенным рядом с любимым... Затем это и ум, два брата-близнеца, говорят: «А может, еще что попробовать? А может, это уже старое и не нужное? Тем более что уже жить с ним невыносимо»... А все потому, что любовь превратилась в привязанность, переполненную условиями. Вот мы и страдаем. Потому что забыли о безусловности и ценности момента настоящего. Но выход есть! Медитация — вот лучший способ все наладить. Все получится. Главное — верить...

Практика, которую вы можете делать каждый день для того, чтобы обновить свое восприятие, чтобы каждый день был особенным.

С утра встаем — и тут же идем к зеркалу. Смотрим себе глубоко в глаза... И говорим: «Этот день новый и такой единственный!» — важно сказать это именно искренне. С огромной любовью к себе и миру... Стараемся делать все медленнее, чем обычно, просто осознавая, что именно делаете...

Идете в душ — и начинаете чувствовать, как каждая капля воды соприкасается с вашим телом. Какое это блаженство — никуда не торопиться, а именно кайфовать от каждого действия! Дальше мы идем завтракать... И, не думая привычным образом: есть ли пробки, а что будет сегодня на работе? — мы просто едим, тщательно пережевывая пищу, стараясь ощутить по-новому привычные вкусы. И так во всем...

Мы переключаем наше внимание с мыслей на чувства и поступки. Вы увидите, привычные вещи можно воспринимать как новые и находить в этом ощущении огромное количество энергии. Просто попробуйте.

Что мы на самом деле делаем с помощью этой практики? Мы учимся медитировать над каждым действием. Оно само собой приносит нам радость. Это же так классно: что бы ты ни делал — ты счастлив! Вот смысл ее.

*Для того чтобы радоваться «здесь и сейчас» — жить полной жизнью в моменте настоящего, важно выкинуть все сожаления о прошлом и все ожидания из будущего... В этом гармония счастья...*

Вообще, ожидать что-то в будущем глупо... Его нет. Его нужно создавать и моделировать, но никак не ожидать. Ожидание рождает страдание, так как ты не готов к другим вариантам.

Все может пойти по свободному маршруту, но лучшим в перспективе образом для тебя. Так что не думай так много о будущем, не береги себя для него, не откладывай то, что важно давно сделать. Сделай это именно сейчас, и тогда тебе не о чем будет сожалеть.

История моей хорошей знакомой. Она рассказала, что постоянно жила в ожидании того, что ее жизнь наладится... Что еще чуть-чуть — и Бог ей даст какой-то шанс, чтобы выстрелить и добиться чего-то хорошего.

Знакомо? Я думаю, каждый хотя бы раз, а то и не раз, сталкивался с таким ожиданием.



Так вот она ждала и ждала, а годы все шли. Разочарований все больше и больше происходило от жизни... Разочарование — это, кстати, побочный продукт ожидания. Так вот, эта девушка ждала чудес в будущем, надеялась на них так, что практически не жила в настоящем.

Я ей посоветовал не упускать этот момент, перестать чего-то ждать, а то вся жизнь так и пройдет бесследно. И она послушала совета... Самое забавное, к ее удивлению, все чудеса, которых она столько ждала, все возможности, которые искала она в будущем, она нашла именно в настоящем. Ее радости и восторгу не было предела. Жизнь стала бить ключом и заблагоухала яркими красками. Она стала телеведущей, как и мечтала... Но самое главное, что она просто начала быть счастливой, радоваться каждому мгновению... И каждое из них стало для нее уникальным.

Подумайте, что мешает вам стать счастливыми? Что мешает начать жить прямо сейчас? Почему ваша жизнь складывается только из мыслей о будущем и переживаниях из прошлого? Здесь и сейчас начните жить! Откройтесь миру, и он преподнесет вам самые лучшие дары, что у него приготовлены для вас... Главное, когда вы в моменте здесь и сейчас, вы настолько восприимчивы и внимательны, что всегда разглядите эти дары, а не будете, не глядя под ноги, пинать их по привычке.

Притча в тему...

### ИСПОЛЬЗУЙ ПРЯМО СЕЙЧАС

— Святой отец, — обратился новичок к отцу-настоятелю, — мое сердце заполнено любовью к миру, и оно очищено от искушений дьявола. Каким будет следующий шаг?

Падре попросил ученика сходить вместе с ним к больному человеку, который нуждался в исповеди. После того как священник утешил семью, он обратил внимание на сундук в углу комнаты.

— Что находится в этом сундуке? — спросил он.

— Одежда, которую мой дядя никогда не носил, — сказала его племянница. — Он всегда думал, что нужен какой-нибудь особый повод, чтобы надеть эти вещи, в результате они гниют в сундуке.

— Помни о сундуке, — сказал настоятель ученику, когда они ушли. — Если в твоём сердце есть сокровища, используй их прямо сейчас. Иначе они сгниют.

Следующая история приключилась с моей очень хорошей подругой, с которой мы дружим уже много лет. В один из периодов своей жизни она очень захотела стать бизнес-вумен. Ей хотелось карьеры и денег. И в то время она совсем забыла о своем любимом, с которым они были уже пару лет как... Она стремилась, все пыталась что-то придумать и начинала дело за делом, полностью погрузившись в бизнес и забыв про любовь. Она это обосновывала так: «Да, сейчас плохо складываются отношения... Но я сейчас разбогатею — и все наладится».

Мы как-то с ней встретились, и она мне рассказала, что у нее происходит сейчас в жизни и как ей сейчас тяжело... Из разговора с ней я понял, что она настолько погружена в мысли о будущем, что



совсем забыла про свою жизнь здесь и сейчас. В итоге через пару месяцев парень не выдержал и ушел. И она наконец-то поняла, что бессмысленно гнаться за идеями будущего. Главное — наладить все здесь и сейчас, особенно в душе, и делать свое любимое дело.

Так она и начала жить. Сейчас очень счастлива и работает в банке, как и мечтала.

*Интересно, вы бы так же лениво проживали свою жизнь, верили бы в проблемы и обстоятельства, которые мешают, много думали бы вместо действий, жили бы без любви... если бы у вашего виска было дуло пистолета сейчас? Не трайте время на весь этот бред — живите полной жизнью здесь и сейчас... Любите, творите и делайте, что хотите, прямо сейчас!!! Ведь сейчас — единственное, что существует... Живите так, как будто завтра не наступит никогда...*

К сожалению, координаты наших ценностей сместились на ум и на его здравый расчет. Но радость от такой жизни с каждым днем угасает. Хочется ведь просто быть счастливым, а не искать выгоду в счастье.

Откиньте страхи о будущем. Управляя своими мыслями, настраивая их на добрый лад, вы каждый раз будете получать ту реальность, которую хотите. Откиньте мысли о прошлом и переживания из-за них. Это уже прошло. И больше этого не вернуть... Наоборот, чем больше вы переживаете из-за него, тем больше вы притягиваете в будущее и настоящее подобных ситуаций. Так что отпустите все страхи и сомнения. Здесь и сейчас решите, что в лю-

бом случае все к лучшему и все сложится хорошо для вас, наилучшим и наивысшим образом. И просто живите счастливо.

Еще одна практика для того, чтобы чувствовать, что ничто не вечно в этом мире, что все проходит и не стоит на месте. Практика, которая научит вас ценить момент настоящего, осознавать, насколько он ценен и неповторим. Только здесь и сейчас... Только этот момент важен.

### Практика «Время счастья»

1. Купите песочные часы — самые красивые, на ваш взгляд... Те, что будут радовать ваш взор и ваше сердце.
2. Поставьте их на самое видное место в доме.
3. Как только они попадают вам на глаза — вы их переворачиваете и говорите искренне, от сердца: «ВРЕМЯ ЛЮБВИ, СЧАСТЬЯ И РАДОСТИ!»

Эта простая практика, которая постоянно будет вам напоминать о добрых мыслях, чистом сердце и о том, что мир прекрасен... Ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону... Удачи... Все делайте с любовью... В этом секрет успеха...

Вот такие простые рецепты для счастливой жизни. Самое главное, что ни мое, ни любое другое учение не приведет вас к счастью и не расскажет вам ничего нового. Вы и так обладаете



этим знаниями с детства. Путь к вашему счастью лежит только через ваше сердце, так что эти медитации помогут вам открыть его и вновь увидеть мир таким, какой он в действительности есть — полный чудес и радости.

Медитируйте, будьте каждый момент осознанны и проживайте здесь и сейчас каждую секунду вашего времени. Тогда ваша любовь разольется бушующей рекой и смоеет все препятствия на вашем пути.

Еще что очень важно делать в конце каждой медитации, так это искренне благодарить все сущее, Бога, самого себя за то, что вы имеете хорошего в этой жизни. Ведь хорошего всегда много, но, к сожалению, очень часто мы этого или не видим, или только просим, забывая о том, как приятно благодарить.

Нас с детства научили брать. Но вот отдавать — хотя бы благодарность — с этим у нас проблемы. Будем учиться именно этому навыку. Так как это, во-первых, безумно приятно, а во-вторых, это наполняет нашу жизнь чувством единения с Богом и дает возможность отдавать. Так приятно что-то отдавать искренне! Это похоже на то, как если бы мы любимому человеку что-то подарили от всего сердца. Ведь правда безумно приятно? То же самое и с благодарностью. Только давно этот навык, к сожалению, утерян.

Притча в тему...

### О БЛАГОДАРНОСТИ...

В раю было два Ангела. Один всегда отдыхал на облаке, а другой летал от земли к Богу. Отдыхающий Ангел решил спросить другого:

— Что же ты летаешь туда-сюда?

— Я ношу Богу послания, которые начинаются со слов «Помоги, Господи»... А почему ты всегда отдыхаешь?

— Я должен носить Господу послания, которые начинаются со слов «Благодарю Тебя, Господи»...

Эта притча — отражение нашей жизни на данный момент. Сила благодарности поможет изменить вашу жизнь. Она поможет притягивать в свою жизнь все больше хорошего. Ведь что на самом деле в этот момент происходит? Когда вы искренне благодарите за все то, что есть хорошего у вас, вы на самом деле говорите своему подсознанию, что у вас много чего есть... У вас все хорошо. И вам дается еще больше хорошего! Метод концентрации энергии: на чем концентрируешься, то и получаешь. Чем больше думаешь искренне о хорошем, тем больше его и получаешь. Так что благодарность искренняя помогает нам быть еще успешнее, богаче и, самое главное, счастливее.

Недаром же во всех религиях и учениях упоминается именно о благодарности. Благодарность — это еще один ключ к радости и осознанности. Ведь когда ты находишься в состоянии благодарности, ты опять в медитации и в благодати. Так что оглянитесь вокруг... Посмотрите, за что вы хотите искренне отблагодарить? За хорошее здоровье, за то, что у вас есть



чудесные родные, которые вас любят и которых вы любите всем сердцем. За то, что у вас есть крыша над головой, руки и ноги, которыми вы можете достичь желаемого. Вы можете медитировать и познавать себя, у вас есть возможность хорошо питаться и быть просто счастливыми.

Поблагодарите за все это. Отдайте дань уважения существу за это. Пусть этот поток благодарности льется через вас. Попробуйте не говорить на автомате «спасибо», а именно скажите сердцем: «Благодарю». Вскоре вы заметите, как сердце в этот момент становится горячее и из него разливается ваша любовь. Чувствуете разницу между «спасибо» и «благодарю»? Она огромнейшая... Как бездна океана, которая разделяет эти два понятия... Благодарю — это дарю благо... Дарю радость... Это отдавать, а не брать. Это быть источником для всего существого. Это знать и дарить. Как приятно именно одаривать! Ведь в этот момент все самое чудесное и приятное ты пропускаешь через себя.

Дар божий... Везде говорится, что именно в этот момент ты пропускаешь через себя дары... Так что перестаньте говорить «спасибо». Будьте в чувстве благодарности. Меняйте этим свое существо изнутри, и пусть оно разливается через благодарность наружу...

Старайтесь каждую медитацию заканчивать благодарностью. Каждую... Это поможет вам стать более медитативными. Это даст вам более глубокое состояние сознания и приблизит вас к вашей душе.

Душа и благодарность вообще тесно связаны. Так что благодарность — это как тренировка для души. Она ее делает сильнее, шире и мощнее. Вы в этот момент забываете, что вы все еще

тело. Вы становитесь душой, и она начинает править вами и вашей жизнью. Это так прекрасно — жить душой, жить велением сердца в благодарности!

Вы думаете, птицы по утрам просто так щебечут? Они благодарят солнышко за тепло, за то, что жизнь послала им пищу и они могут накормить своих птенцов. Они поют о своей благодарности везде и всюду без стеснений. А мы давно стесняемся быть добрыми и благодарить... Я подчеркиваю — быть именно добрыми, а не вежливыми, как нас учили в детстве. Ведь вежливость, по сути, это ложь как самому себе, так и человеку, которому ты говоришь «спасибо» только по привычке и потому, что так принято.

Благодарность от сердца рождает в тебе искреннюю доброту, и ты искренне хочешь отблагодарить человека за помощь. Посмотрите ему в глаза... На секунду остановитесь... Перестаньте суетиться... Пусть через ваши глаза ваши души соприкоснутся — и в этот момент поделитесь своим теплом через благодарность. Дайте возможность человеку действительно получить дар теплоты вашей души. И вы увидите, как человек расцветет в этот момент! Внешне он, может, никак не изменится, но изнутри его глаза засияют тысячами звезд... И вы поймете: вот она... Вот она — сила благодарности. Вот то,



что трансформирует нас и мир вокруг... У вас после этого не останется сомнений в великой силе благодарности.

Так что позвольте себе жить сердцем. Позвольте медитации стать вашим естеством... Пусть она сопровождает вас во всем, что бы вы ни делали... Пусть все то, что вы раньше считали обыденным, станет через медитацию священным и одухотворенным. Просто отдайтесь ей... Перестаньте бороться и отдайтесь. Вы увидите, что вы утонули в прекрасном моменте здесь и сейчас! И все, что было якобы важно, оказалось бессмысленным... Все эти тысячи мелочей ушли на второй план, и вы действительно погрузились в жизнь — в такую, о которой знали только в детстве... Эта жизнь — как волшебная сказка с миллионом приключений. И все они прекрасные, все они дают возможность жить...

*Если ты каждый день умираешь для старого, то ты каждый день рождаешься для нового...*

Умрите для всего старого. Для того, что давно пора выкинуть на помойку... Для всех проблем, что были вчера...

И родитесь сегодня, как феникс из огня — в новом теле и с новым настроением. Ведь все, что вы помнили о себе прошлом, — вы теперь понимаете, — это субъективно, и большая часть даже придумана не вами, а просто навязана. Так что выкиньте, я вам говорю, все страхи и сомнения, всю ложь и непринятие, все привычки... Пусть все это останется в прошлом! А мы живем сегодня. Только этот день... Новый... Обновленный... Полный радости и любви! Полный ощущения счастья и беззаботности! Любите... Я говорю, любите! И пусть это будут не просто слова, а целый мир чувств во всем их многообразии.

Помните, что без любви — не жизнь, а мука. Так что отдайтесь новой сказке с названием «Жизнь, полная любви и радости!» Теперь это все, что у вас есть. Теперь это ваше естество... Просто живите — и пусть каждый прожитый день будет днем вашего рождения в этом мире. Празднуйте его! Подарите себе этот праздник!

Подведем итоги, что же такое медитация:

- особое состояние сознания, когда ты очень расслаблен и находишься в единении со всем миром;
- состояние безграничного счастья и безусловной любви к себе и ко всему сущему;
- состояние здесь и сейчас, без мыслей о прошлом и предположений о будущем;
- искренняя благодарность Богу и самому себе за все, что есть хорошего в этом мире.

И помните: чем бы вы ни захотели заниматься — будь то творчество, работа, создание гармоничных отношений, материализация желаемого или развитие сверхспособностей, — именно медитация является ключом, открывающим все эти двери. Так что берите этот ключ и смело шагайте по жизни — все двери на вашем пути открыты и везде вам горит зеленый свет.





Глава 3  
МОДЕЛИРОВАНИЕ.  
МИР, СОЗДАННЫЙ  
ТОБОЮ



*Верь в мечты... У них есть приятная особенность — сбываться...*

### Притча в тему...

Шел снег. Зимой это обычное дело. Погода была безветренной, и большие пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две снежинки, летевшие рядом, решили затеять разговор. Боясь потерять друг друга, они взялись за руки, и одна из них весело говорит:

– Как хорошо лететь, наслаждаться полетом!

– Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая.

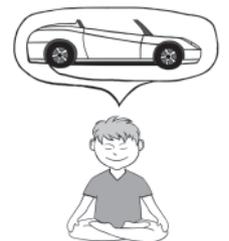
– Скоро мы встретимся с землей и превратимся в белое пушистое покрывало!

– Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

– Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! – сказала первая.

– Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая.

Наконец им надоело спорить. Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама.



Итак, у нашей «Феррари» уже есть руль и спортивный двигатель, заправленный качественным топливом. То есть мы осознали ответственность за все, что происходит с нами в жизни, и научились медитировать, управлять своими мыслями и эмоциями. Теперь переходим к третьему шагу. Это сама практика моделирования, которую можно сравнить с красивым, дорогим, шикарным салоном автомобиля и его очень ярким, сочным внешним дизайном.

Закрой глаза, войди в состояние медитации, расслабься и стань единым целым с самим собой и с миром... Войди в состояние огромной любви и радости и в этом состоянии почувствуй и представь, как ты обладаешь тем, чего желаешь, уже сейчас. Вопреки всякой логике. Ты отключаешь все логические цепочки, убеждающие тебя в том, что этим ты еще не обладаешь. Ты здесь и сейчас чувствуешь, видишь и осязаешь ту реальность, в которой это есть на данный момент. То есть ты скачешь из одной реальности в другую, выключая всю логику, которой руководствовался до этого момента. И в своем внутреннем мире создаешь ощущение обладания этим уже сейчас...

Здесь и сейчас твоя реальность становится совсем другой, нежели до медитации. Ты погружаешься в тот мир, в то пространство, в котором твое желание возможно и уже сбылось... Ты видишь этот мир и можешь потрогать его, он для тебя в твоей медитации такой же реальный, как и тот стул, на котором ты сейчас сидишь.

Вам наверняка интересно, с чего же все началось у меня, как я начал практиковать и все ли получалось с первого раза.

Началось все, когда мне было лет 18. Я узнал о том, что мысли материальны... Как классно получать желаемое, лишь

подумав об этом! Я думал, если честно, что не очень-то это и правдоподобно. Но я такой человек, что все привык пробовать именно на себе, не доверяя чьим-то словам. Я считаю, это здравый подход, и вам советую не верить мне на слово, а именно начать практиковать и убедиться на своем опыте, что это возможно. Если вы раз обожжетесь об уют, сколько бы вам до этого ни говорили, что он горячий, вы навсегда запомните это. Так вот и я предлагаю поэкспериментировать и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Так вот, я начал пробовать. Решил, что веры у меня на большие чудеса маловато, но я буду ее тренировать, зернышко по зернышку добавляя ее в свой мешочек веры. В общем, я начал практиковать маленькие чудеса.

Я выходил на автобусную остановку и, закрыв глаза, представлял, как сейчас подойдет маршрутка. Представлял ее цвет, размер, какой водитель за рулем... Представлял, как там играет музыка («Черные глаза»)... В общем, я все представлял до деталей, до мелочей... Как я в нее вхожу и уже сейчас оплачиваю...

И это все — вопреки всякой логике! Ведь на самом-то деле я стоял на остановке в толпе таких же людей, ожидающих автобус, как и я. И о чудо! Подошла именно такая маршрутка, как заказывал... Минут через десять после того, как я начал медитировать. Подумал — совпадение... Бывает.



В следующий раз я сделал то же самое. И опять получилось. И еще раз за разом... Понял, что это реально и возможно, что это именно мои мысли стали материальными. И время между тем, как я подумал, и тем, как маршрутка подошла, начало сокращаться. Вплоть до нескольких минут. Я удивлялся, как это возможно? Откуда и почему? Но самое главное ведь, что все реально, все возможно! У меня получается, а все остальное — лишь отголоски любопытного ума...

*ВидиКаждая мысль — это целый мир, она сопровождается образом, а образы — это отражение одного из параллельных миров... Так что мы постоянно находимся в миллионах миров одновременно, но, к сожалению, так до конца не осознаем ни одного из них...*

Так что у меня не оставалось сомнений в том, что мысли материальны и это работает. Моя вера увеличилась. Я вообще не понимал, как можно верить слепо и сразу в большое... В моей карте памяти это просто невозможно. Но я нашел свой метод, который и вам предлагаю постичь, — вера по чуть-чуть, по капле. И она, как снежный ком, будет накручиваться и вскоре позволит творить большие чудеса.

Когда осознал, что вера в материальность моей мысли у меня есть, пришло понимание, что пора переходить к более большим и более значимым на тот момент для меня вещам. Мне же было всего 19 лет, и я не так давно переехал в Петербург, поэтому мне важно было поправить свое материальное благополучие и опробовать, работает ли это с деньгами.

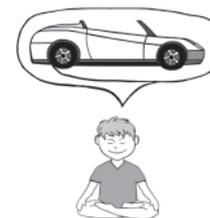
Я ездил каждое утро на работу. Слава Богу, моя работа была на процентах, и выплаты были ежедневными, то есть самый подходящий вариант для практики моделирования. От меня зависело напрямую, сколько я заработаю. В метро по пути на работу я садился и начинал медитировать с закрытыми глазами.

Мне представлялось, как я уже на работе, как мне попадают только добрые и веселые клиенты... Представлял, как рабочий день заканчивается, подхожу к начальнику — и он мне отсчитывает определенную сумму, которую я себе заказал... Деньги у меня в руках, считаю их, перелистывая каждую купюру... Создаю реальность ощущения ими... Слышу, как они хрустят, и чувствую неповторимый запах денег... Ведь все его знают. С чувством радости кладу их в карман...

Затем все, что оставалось сделать, это в радость отработать весь день и — вуаля! Все получалось: именно та сумма, которую я себе смоделировал, у меня в кармане!

Это очень классно — иметь такого помощника, как практика по материализации мыслей, ведь она может облегчить сотни дел. Ее можно применять во всех сферах, исполнять любые свои желания.

Но не тут то было. Вскоре я наткнулся на подводные камни этой практики. И мне пришлось снова экспериментировать,



чтобы получать желаемое стопроцентно! К тем пяти правилам, которые имеются сейчас, я не сразу пришел. Пришлось очень многое понять, прежде чем все стало совсем быстро и легко получаться. Ведь я начал привязываться к тому, что должно случиться, а это приводит к внутренней несвободе, страданию и, как следствие, отсутствию результата. Думаю, многие сталкивались с тем, что поначалу все так просто получается, но потом — ступор... И твои мысли не так хорошо реализуются. Но об этом мы подробнее поговорим в пятой главе. Поняв пятое правило, вы больше никогда не будете сталкиваться с такими проблемами.

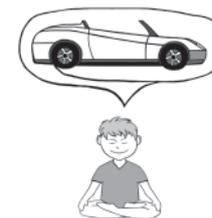
Мы много в предыдущих главах говорили о любви и духовности. Здесь же давайте начнем с материальных ценностей, так как без них в нашем мире нелегко. Они составляют большую часть нашей жизни на данный момент. Мы начнем моделировать именно с базовых потребностей, таких как жилье, машина или желанная работа и деньги. Мы научимся общаться с деньгами, сделаем их своими друзьями. Мы не будем привязываться к ним и становиться их рабами, как многие. Это, наоборот, мешает финансовому благополучию и вообще счастливой жизни. Мы научимся с ними именно дружить, ведь в дружбе с любовью огромная сила!

Деньги — это очень древний вид энергии, существующий на Земле, который пронизывает практически все вокруг. К сожалению, мы очень их боимся, считаем себя не достойными их, думаем, что деньги пропитаны грязью. У нас, к сожалению, очень много бреда по поводу денег... Мы вообще люди очень забавные: так сильно их хотим — и такое сильное отвращение

к ним испытываем! Потому что опять же с детства нам внушают, что все богатые — злые и жадные. У многих страх с 90-х годов, что если разбогатеешь, то обязательно придут друзья в малиновых пиджаках и отберут все...

Это все подводные камни — все те мысли, которые мешают получать богатства. Вообще, я считаю, что нужно жить не в богатстве и достатке, а в изобилии. Когда ты живешь в изобилии, ты становишься потоком... Ты становишься проводником в этот мир для всего хорошего, что есть. Ты не стараешься задержать что-то у себя, потому что знаешь, что живешь только здесь и сейчас, и веришь, что Бог в любом случае о тебе позаботится. Ты просто пропускаешь это благополучие через себя. Ты именно стараешься больше отдавать... Ты поток... Чем больше отдаешь, тем больше через тебя пройдет этого богатства в мир. Ведь ты живешь в изобилии! И не важно, в изобилии чего... Это могут быть деньги, любовь, еда, радость... Во всем важно быть источником, каналом, по которому это приходит в мир для людей. Чем больше отдаешь искренне и с любовью, тем больше получаешь. Так устроен мир. Таков закон Вселенной.

Благодаря медитации ты знаешь, что все едино и что все состоит из одного и того же, и поэтому ты стараешься поделиться со всем миром тем, что у тебя есть. Поделиться со всем миром



самым прекрасным... Потому что весь мир вокруг — часть тебя, а ты — часть этого мира. Таков секрет богатства, изобилия и финансового благополучия, а самое главное — таков закон счастливого человека! Чем больше радуешься за других, тем больше радости у самого себя...

*Вспрадуйся радостн других, ибо радостн других принесет тебе радостн...*

Так что если ты хочешь быть финансово успешным, научись жить именно в изобилии. Во всем. Перестань, глядя на шикарные вещи других, хотеть такие же и завидовать. Зависть вообще мешает финансовому потоку течь в твое русло. Оно создает ненужные препятствия на пути... Наоборот, порадуйся, что кто-то, наконец, стал успешным, что его мечты сбылись — и тогда, вот увидишь, при правильной работе над собой и твои очень легко и быстро сбудутся!

Деньги и любовь тесно связаны друг с другом. Я уже упоминал, что если найдешь то, что тебе в кайф, то, что будешь делать из большой и чистой любви, там рано или поздно появятся деньги. Деньги — это приятный бонус к любимому занятию. Чем с большей любовью вы что-то делаете, тем больше у вас изобилия... Просто вспомните, когда вы приходили к парикмахеру, массажисту или просто продавцу и он вас обслуживал именно искренне, с любовью... В его действиях чувствовалась огромная радость и блаженство от того, что он делает. Вам вновь и вновь хотелось к нему возвращаться, чтобы все чаще и чаще ощущать это прекрасное чувство взаимодействия с ним. Вот и весь секрет. Любовь поможет вам наладить финансовое благополучие. Остальное — дело техники моделирования ваших положительных мыслей.

Притча в тему...

### ПРИТЧА О ТРЕХ СТАРИКАХ

Женщина вышла из своего дома и увидела на уличном дворике троих стариков с длинными белыми бородами.

Она не узнала их. Она сказала:

— Вы мне не знакомы, но вы, должно быть, голодны. Пожалуйста, входите в дом и поешьте.

— А муж дома? — спросили они.

— Нет, — ответила она. — Его нет.

— Тогда мы не можем войти...

Вечером, когда ее муж вернулся домой, она рассказала ему о случившемся.

— Иди и скажи им, что я дома. И пригласи их в дом! — велел муж.

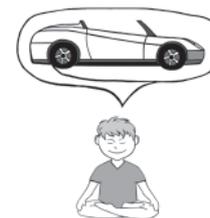
Женщина вышла и пригласила стариков.

— Мы не можем пойти в дом вместе, — ответили они.

— Почему же? — удивилась она.

Один из стариков объяснил:

— Его зовут Богатство, — указывая на одного из своих друзей. — А другого зовут Удача, а меня зовут Любовь. — После чего добавил: — Сейчас иди домой и поговори со своим мужем о том, кого из нас вы хотите видеть в своем доме.



Женщина пошла и рассказала мужу о том, что услышала. Ее муж был очень обрадован:

— Как хорошо! Если уж надо сделать выбор, давай пригласим Богатство. Пусть войдет и наполнит наш дом богатством!

Его жена возразила:

— Дорогой, а почему бы нам не пригласить Удачу?

Их дочь слушала все, сидя в углу. Она подбежала к ним со своим предложением:

— А почему бы нам лучше не пригласить Любовь? Ведь тогда в нашем доме воцарится любовь!

— Давай-ка согласимся с нашей девочкой, — сказал муж жене. — Иди и попроси Любовь стать нашим гостем.

Женщина вышла и спросила у троих стариков:

— Кто из вас Любовь? Заходи в дом и будь нашим гостем!

Старик по имени Любовь пошел в направлении дома. Другие два старика последовали за ним. Удивленная женщина спросила Богатство и Удачу:

— Я же пригласила только Любовь, почему вы идете?

Старики ответили:

— Если бы вы пригласили Богатство или Удачу, другие два из нас остались бы на улице, но так как вы пригласили Любовь, то куда она идет, туда всегда идем и мы.

Там, где есть Любовь, всегда есть и Богатство и Удача!

Так что, как ни крути, путь к финансовому благополучию лежит именно через любовь. Вообще я уже упоминал, что люди в основном делают девяносто процентов внешних действий и только десять внутренних. Именно поэтому мы вечно суетимся, стараемся чего-то добиться. Идем не самыми легкими путями, а в обход и через забор да повыше...

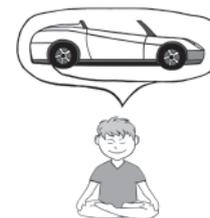
Предлагаю сместить ось координат и начать делать девяносто процентов внутренней работы и только десять внешней. Начать создавать будущее необходимо внутри — и снаружи уже потом получать результат.

Расскажу историю из своего опыта. Надеюсь, на этом конкретном примере вы в деталях поймете, что я имею в виду.

Как-то раз я решил перебраться из шумного центра Москвы за город. Решил снять себе дом — чтобы он был у речки, лес рядом, птички... В общем, все, что нужно для медитаций и спокойствия. Да и вообще, когда имеешь большой дом, в нем очень много места для творчества и размышлений... Можно поставить мольберт... Да и вообще, захотел — вечерком прогулялся по лесу, подышал свежим воздухом, развеялся...

Ну так вот, я помедитировал, представил во всех деталях, какой дом я хочу. Чтобы не дальше тридцати километров от Москвы и по самому разгруженному шоссе. Ведь пробки... Это важно... И цену определенную — по московским меркам небольшую. В общем, представил во всех деталях, что для меня важно, и позвонил в агентство по недвижимости, рассказал о своем желании.

Через пару дней звонит агент и говорит, что есть чудесный дом, всего в двенадцати километрах от МКАД, за сумму, гораздо ниже рыночной, и что он готов почему-то даже скинуть



до пятидесяти процентов своих комиссионных. И дело даже не в моей известности, поскольку агент не знал моего имени и не видел меня — дело было по телефону. Мы с друзьями поехали смотреть дом. Приезжаем и видим — огромный милый дом, 240 квадратных метров возле речки и леса. Все, что было для меня важно, все сбылось. Можно с двух разных шоссе подъехать к дому.

В общем, все чудесно. Когда я зашел в дом, сразу же понял: это то, что нужно. Я влюбился в него... И сказал: «Мне нравится». Хозяин дома поинтересовался, сколько домов я просмотрел перед этим. К его удивлению, я ответил, что ни одного. Он сказал, что так не бывает — люди обычно долго ездят и выбирают. Я ответил, что все бывает. Все...

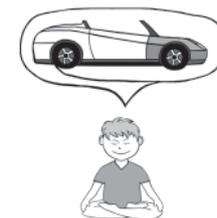
Так я стал счастливо жить в новом доме.

Что же произошло на самом деле? Я четко сформулировал, чего хочу... До деталей описал, что важно именно мне. Представил и прочувствовал, что я уже в этом доме, сейчас, вопреки всякой логике на тот момент... Я сделал девяносто процентов внутри, не суеюсь и доверившись Богу... И всего лишь десять процентов внешней работы — позвонил и поехал.

Я предлагаю вам начать глубже быть внутри — почистить весь лишний хлам внутри и, выкинув его на помойку, чаще бывать в чистом пространстве любви внутри, в котором можно создавать все необходимые события для вашей жизни. Помните только, что важно это просто создать и довериться Вселенной, что это произойдет. И все... Важно именно не привязываться к варианту, а просто довериться и отпустить его. О практике отпускания мы поговорим подробнее в пятой главе...

Так что перестаньте суесться. Начните именно жить здесь и сейчас. Перестаньте тратить много сил и энергии на лишнюю суесть, и у вас останется много энергии для любви, радости и, самое главное, для наслаждения от того, что вы получили желаемое. А то бывает, что чего-то сильно хочешь, пыжишься для этого, но когда желание сбывается, уже нет сил этому порадоваться. Думаю, что это не самый лучший подход к жизни. У нас сначала радость, а потом деньги сами туда, как к магниту, тянутся. И никак наоборот...

Как вы уже поняли, медитация и любовь — основа финансового благополучия. Но так же важно и начать быть в изобилии. Начать делиться с миром. Важно реально понять, насколько ваши цели большие. Стать целой Вселенной, а у нее не может быть мелочных желаний. Достойные желания должны быть! Именно тогда изобилие будет вашей частью и сутью. Возьмите купите хлеба и покормите уток. Накормите голодающего, дав ему продуктов или денег на них. Для вас это могут быть всего лишь сто рублей, а для кого-то это еще один день спасенной жизни. Не жалейте — начните делиться с радостью и любовью. Не думайте, куда он потратит эти деньги — на алкоголь или еду. Это его право и выбор. Вы всего лишь делитесь! Вы всего лишь в изобилии и радости! Вас не должно это волновать. Вас должно волновать, чтобы ему прос-



то было хорошо — и вы просто отдали частичку своего тепла и души.

Сходите в детский дом и просто поделитесь своей улыбкой, любовью. Ведь детям так этого не хватает... Ведь от вас не убудет и, наоборот, вы поймете прелесть изобилия. Это все ее составляющие. Поделитесь своим теплом... Это так важно.

Если вы прочитали какую-то книгу, обязательно расскажите о ней, если она вам понравилась, или просто поделитесь знаниями.

В общем, суть в том, чтобы делиться. Пропускать через себя все больше и больше чего-то приятного в мир, стать проводниками — вот что важно. Это нелегко понять, когда у самого в кармане сто рублей, но и от них можно дать десять рублей. И если каждый поделится десяткой, это уже состояние... А вам придет еще больше... И еще больше...

### Притча в тему...

Шел по дороге паренек. Смотрит — копейка лежит. «Что же, — подумал он, — и копейка — деньги!» Взял ее и положил в кошель. И стал дальше думать: «А что бы я сделал, если бы нашел тысячу рублей? Купил бы подарки отцу с матерью!»

Только подумал так, чувствует — кошелек вроде бы толще стал. Заглянул в него, а там — тысяча рублей. «Странное дело! — подивился паренек. — Была одна копейка, а теперь тысяча рублей! А что бы я сделал, если бы нашел десять тысяч рублей? Купил бы корову и поил бы молоком родителей!»

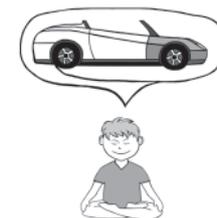
Смотрит, а у него уже десять тысяч рублей! «Чудеса! — обрадовался счастливец. — А что, если бы сто тысяч рублей нашел? Купил бы дом, взял бы себе жену и поселил бы в новом доме своих стариков!»

Быстро раскрыл кошель — и точно: лежат сто тысяч рублей! Тут его раздумье взяло: «Может, не забирать в новый дом отца с матерью? Вдруг они моей жене не понравятся? Пускай в старом доме живут. И корову держать хлопотно, лучше козу куплю. А подарков много не стану покупать, и так расходы большие...»

И вдруг чувствует, что кошель-то стал легким-прелегким! Испугался, раскрыл его — а там всего одна копейка лежит, одна-одинешенька...

В этой притче очень хорошо показывается, как важно жить прежде всего в мыслях в изобилии... Как именно важно не скупиться, а решить для себя, что чем больше я трачу, тем больше получаю. И так всегда... Взять это убеждение за основу своего взаимодействия с деньгами.

Деньги, как вы поняли, это вид энергии. А значит, что они такие же живые, как и все вокруг. Когда с цветами разговариваешь с любовью, они начинают разрастаться и красиво цвести. С деньгами то же самое. Нужно представлять, что они живые, и начать с ними разговаривать. Лично я делаю так — беру их в руки, тщательно пересчитываю и говорю: «Миленькие мои, хорошенькие... — Делаю это с любовью. — Идите в мир и размножайтесь, радуйте и делайте счастливыми других людей! И возвращайтесь ко мне со своими детками. Приводите свою большую семью ко мне... Идите и возвращайтесь ко мне в де-



сятикратном размере!» В итоге что получается? Что каждый раз, отдавая где-то деньги, я делаю инвестиции. Вкладываю их в мир и знаю точно, что они в гораздо большем объеме ко мне вернутся. Вот так вот просто...

Весь мир начинается прежде всего в вашей голове — с ваших мыслей о нем. Не зря я главу начал с притчи про снежинки. Наши мысли и наше отношение к определенным вещам формируют нас и нашу жизнь. Начните формировать в голове и в своей жизни изобилие и, самое главное, благодарите постоянно мир за то, что он вам дает возможность получить это изобилие и вновь делиться с миром. Круговорот добра в природе и изобилия. Классно же...

История моего знакомого, который родом из простой питерской семьи, не очень богатой. Всю жизнь он прожил в коммуналке... и хотел выбраться оттуда. Мечтал начать свой бизнес и заработать на квартиру. Когда мы с ним познакомились, дела у него на работе обстояли неважно: он получал 15 000 рублей, и ему в его 26 лет этого еле хватало на жизнь. Так вот, я узнал о его мечтах и понял, что они не такие уж и трудные и требуют всего лишь смелости и смекалки. Ну и, конечно же, правильного моделирования...

Он начал моделировать во всех деталях свой офис, как в нем работают люди, как увеличивается поток клиентов... Стал просто жить этой идеей. Она захлестывала все его существо. Он уже не представлял свою жизнь без этого... И о чудо! Бывший одноклассник рассказал ему о том, что хочет вложить деньги в какое-нибудь дело и стать соучредителем. Как вы думаете, какое дело он ему предложил? Конечно же, агентство недвижимости, о котором он так давно мечтал. Через полгода этот парень уже

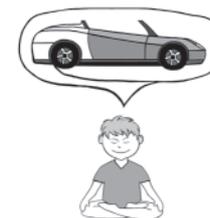
ездил на поддержанной иномарке. Все начало складываться в его жизни так, как он хотел, а ведь стоило всего лишь захотеть...

И вы неоднократно, я уверен, думали о чем-то, и «судьба» сама сводила вас с нужными людьми. Мысли материальны — и в этом нет сомнений.

Если вы хотите машину... Нужно именно представить, как вы в ней сидите. Почувствовать сиденье у себя под попой... Почувствовать в руках руль, просто наслаждаться ездой — вопреки всякой логике! Здесь и сейчас нужно чувствовать, как эта машина уже ваша. Видеть ее цвет, размер и марку. Все до деталей... Как если бы вы ее вживую сейчас видели и она была точно вашей. Важно именно внутри создать огромную радость от того, что ты этим автомобилем обладаешь уже сейчас... Именно сейчас!

Самое главное, не путайте моделирование с визуализацией. Визуализация — это некое воображение, некое представление, что это возможно... А моделирование — это именно отключение всех сомнений, присущих уму, и создание во внутреннем мире реальных ощущений, что это не просто возможно, а именно уже факт, неоспоримый факт присутствия того, что вы хотите в вашей жизни.

Я думаю, многие, так же, как и я, пробовали пририсовывать нули на банкнотах и ходили с ними в обнимку, но денег от этого ни у вас, ни у меня не прибавилось. Я не говорю, что визуализа-



ция это плохо. Это работает. Но мне нужны гораздо более быстрые результаты, поэтому на экспериментах я пришел именно к моделированию. Чувствуйте в состоянии любви и медитации, что это есть сейчас в вашей жизни. До деталей, до мелочей, так же реально, как если бы вы взяли кружку в руки... Так же вы ее должны четко увидеть и почувствовать в медитации. В этом ключ к быстрому исполнению желания. Вы как будто перескакиваете из нашей реальности в параллельную, где это уже есть... Вы просто рисуете это в новой реальности. Это и есть самое главное сейчас.

### Практика моделирования

Садимся удобно, закрываем глаза...

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляемся...

Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе мы уже естественным образом входим в состояние огромной радости и любви... И начинаем чувствовать в руке то, что нам хорошо знакомо, что мы действительно часто держим в руке и что нам будет легко воспроизвести в медитации в образах и ощущениях... Например, мы начинаем чувствовать и представлять, что в руках у нас мобильный телефон. Мы чувствуем его углы, его грани... Мы видим его внутренним зрением... Все ощущения должны быть реалистичными: чем реалистичней вы создадите эти ощущения, тем легче вы поймете практику моделирования. Помните, что это всего лишь тренировка.

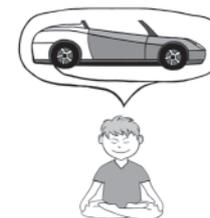
Так можно минут 10–15 его ощущать, пока не прочувствуете всю реалистичность происходящего. Не переживайте, если сначала это не так легко будет. Все с опытом приходит — придет и это. Поэкспериментируйте с разными объектами. Это легче делать, если перед самой медитацией предмет внимательно изучить и подержать в руках. Пробуйте — и создавайте настолько реальные ощущения и картинки, насколько это возможно для вас. Это всего лишь первые шаги к созданию вашего будущего, поэтому будьте готовы к тому, что будут кочки, о которые можно споткнуться. Самое главное — вставать и дальше идти. Все получится. Обязательно получится.

Для тех, кто еще не верит в материальность мыслей... Хотите прямо сейчас узнать, что это реально, что наши мысли действительно материальны? И сделать это прямо сейчас? Ваши мысли станут материальными мгновенно. В голове сразу опять много появилось бреда? Не так ли? Что это невозможно и так не бывает... Так? Просто наблюдайте за этими мыслями — и поймите, что они вас ограничивают и не дают вам возможности что-то получать быстро и сразу. Так вот сама практика. Готовы?

Самое главное — именно попробовать ее.

Садимся удобно и закрываем глаза...

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...



Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе мы полностью расслабляемся...

Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе тут же попадаем в состояние огромной любви и радости. И тут же начинаем видеть перед глазами большой желтый сочный лимон... Тут же берем нож, отрезаем половинку и тут же ее кладем в рот... Тщательно пережевываем... Тут же кладем вторую половинку и снова пережевываем...

Кисло? Ощутили, как слюнки идут?

Вы на самом деле ведь не ели лимон, а тело все равно откликнулось. Тело все равно почувствовало импульс ваших мыслей и отреагировало так, как будто вы настоящий лимон съели. То есть ваши мысли стали материальными мгновенно.

Вот так устроен мир. Мы слишком малоэффективно используем работу нашего мозга, не на всю мощность. Но медитация позволит нам увеличить его активность, и со временем ваш мозг начнет работать более эффективно сам по себе.

Многие из вас сейчас подумали, что с лимоном это все понятно. А вот если бы то же самое с деньгами... Попробуем?

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляемся...

Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе входим естественным образом в состояние безусловной любви. И в этом состоянии... мы чувствуем и представляем, как у нас в руках

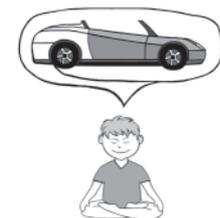
оказывается пачка денег... У каждого она своя: у кого-то маленькая, у кого-то большая... У кого-то тысячные или пятидесятые купюры, а у кого-то евро или доллары... Самое главное — ощутить эту пачку в руках, почувствовать каждую из купюр, увидеть ее как реальную... И начать пересчитывать с радостью и любовью... С огромным удовольствием — так, как будто они реально у вас в руках!

Почувствуйте их запах... Необыкновенный запах денег, который ни с чем не спутаешь. Услышьте, как они шелестят... Просто покайфуйте от пересчитывания этой пачки денег...

Можете выходить из медитации... Ну как? Реально? Получилось ощутить в руках деньги? Кайфово медитировать, считая деньги? Я рад, что вам понравилось. От того, насколько реально вы можете что-то промоделировать, зависит ваше умение получать желаемое. Это просто. Главное — практика, практика и еще раз практика.

Самое главное — четко сформулировать, чего вы хотите. Четко и в деталях. А то может получиться как у моей знакомой. Мы гуляли компанией. Была зима, довольно-таки холодно... И вдруг знакомая говорит: «Эх, сейчас бы на море — и ничего не нужно, только я, природа и море...»

Я, услышав ее пожелание, решил тут же ей предложить помощь в реализации. Мое предложение было следующим: ку-



пить ей билет до Анапы и палатку, ведь ей нужно только море и природа... Ее желание практически мгновенно готово было к осуществлению. Она тут же поняла, в чем ее ошибка, и мы посмеялись дружно.

Важно четко знать, чего вы хотите. Бог, Вселенная или то, во что вы верите, не понимает смутных представлений о том, чего вы хотите. Ему нужна четкая подробная картинка для того, чтобы вам быстро и наилучшим образом помочь в материализации желаемого. Так что, прежде чем начать что-то моделировать, тщательно подумайте, чего вы конкретно хотите, а то получите такой же подарок от реальности, как и моя хорошая знакомая.

Помните самое важное: хотеть и моделировать нужно так же, как если бы вы реально сейчас это держали в руках. И никак по-другому! Только здесь и сейчас, и только конкретика.

Запомните, мы все всегда делаем только с радостью и любовью! Это нам помогает, во-первых, прожить более счастливо, а во-вторых, более насыщенно. И еще, будьте готовы прямо сейчас получить исполнение своего желания. А вдруг что? Ведь чудеса случаются!

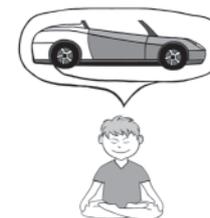
Еще есть одна ошибка у тех, кто, допустим, изучал нейролингвистическое программирование и знает систему постановки цели «smart». Там говорится, что следует прописать цель и определить дату, когда же она случится. Я считаю, что нужно моделировать именно здесь и сейчас. Создавать ту реальность в медитации, которая необходима в данный момент. Брать в медитации холст и краски и начинать радужно рисовать, что это есть в твоей реальности сейчас!

Если ты формулируешь желание в будущем времени — например, хочу машину такой-то марки и такого-то цвета, — и

обуславливаешь датой, то ты ее не моделируешь. Ты ее просто хочешь... Ты ее не создаешь в здесь и сейчас, твое желание — в будущем... И поэтому для твоего подсознания оно так и останется — в будущем. Вся Вселенная не будет сейчас искать пути для реализации твоего желания. Ведь оно когда-то потом случится, зачем сейчас для этого что-то делать?

Да и, думаю, мало кто из вас расстроится, если ваше желание раньше времени осуществится. Если оно случится через пару дней всего или через месяц — это же к лучшему! Не стройте планов. Живите здесь и сейчас. И тогда ваша жизнь будет наполнена смыслом и любовью. Вы не будете в этот момент переживать из-за того, а получится ли... Вы просто расслабитесь и доверитесь существу. И будете получать удовольствие от того, что вы делаете. Так что решите, чего вы конкретно хотите. Если вам удобней прописать свое желание, то пропишите, только пишите о нем в настоящем времени! Так, как будто оно уже реализовалось.

Делайте свое желание настолько реалистичным, насколько это возможно. Если вы хотите собственную квартиру, то, закрыв глаза и войдя в медитацию, опишите ее. Вот вы заходите в нее... Увидьте, какого цвета стены, какой там ремонт... Пройдите дальше и увидите, а сколько же комнат в вашей квартире, какая мебель в ней. Увидьте, как ваша семья сейчас за кухонным столом



празднует в ней новоселье. Просто прокайфуйте уже здесь и сейчас от того, что вы это имеете. Это ваша квартира. Ваша мечта уже сбылась. Так получите здесь и сейчас огромное удовольствие от того, что вы имеете.

Пройдите в ванную и мысленно примите ее. Она ваша. Посидите на диване возле телевизора... Создайте реальное ощущение присутствия... Помните: чем ярче ваше переживание сейчас, чем оно реалистичнее, тем проще и быстрее вы это получите.

Тут самое главное, чтобы ваше подсознание не чувствовало лжи. Вы не должны себя обманывать. Вы должны быть честны сами с собой... Объясню, что я имею в виду.

Вы должны верить искренне, что это возможно. Что это реально: ваша квартира здесь и сейчас. Не должно быть сомнений и бреда в голове, будто это невозможно, будто это всего лишь придумано в голове. Поначалу придется, конечно, с этим столкнуться. Но вы, главное, верьте — и по вере вашей да воздастся вам!

Не ставьте пунтик в голове, что это всего лишь медитация, что это придумано. Сделайте в своей голове это возможным, реальным. И тогда вы очень скоро получите результат. Он сам найдет вас или покажет самые быстрые пути для реализации задуманного. Сведет с нужными людьми или сделает выгодное предложение, которое поможет вам.

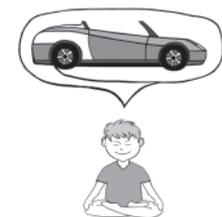
Свою победу в «Битве экстрасенсов» я тоже смоделировал. Мне было важно именно показать разрыв от сильнейших экстрасенсов страны, какими я считаю своих соперников — в 95 процентов! Для меня это было важно сделать только потому, чтобы всем людям донести с телеэкрана, что мечты обязаны сбываться, что это просто — нужно только захотеть...

Я моделировал победу с таким разрывом с искренним и чистым намерением, поэтому вся Вселенная помогла мне на моем пути... И люди проголосовали за меня, так как чувствовали эту любовь единства. И наша победа составила так, как и моделировали, 95 процентов. Моя мечта сбылась — и люди увидели, что все возможно.

Если бы я желал победы из своего эго, чтобы потешить его, мне бы она никогда не далась. У меня бы не получилось — так устроен мир. Только чистые желания от всего сердца получают право на реализацию и помощь пространства всего сущего. Так что мечтайте по-крупному. Даже если до вас этого никто еще не делал, это не значит, что это невозможно. Это всего лишь значит, что вы будете первым, кто докажет, что и это под силу человеку...

Еще важный аспект успешного моделирования: не обуславливайте, каким именно путем оно должно к вам прийти. Если, конечно, сам путь получения желаемого вам не важен. Пусть придет само собой наилучшим и наивысшим образом. Объясню, что я имею в виду.

Очень многие решают в голове своей, что квартиру или машину или любой другой материальный объект можно именно купить и только купить. Деньги нужно зарабатывать. Но ведь все это может прийти от выигрыша в лотерею, в виде подарка или еще какими-нибудь путями. Не обуславливайте



путь, если он вам не важен. Просто бывает для некоторых путь так же важен, как и сама мечта — путь ее реализации лежит и заложен в самой мечте. Тогда, естественно, вы уточняете, как именно... Но всегда «наилучшим и наивысшим образом для меня и для всей Вселенной».

Почему я именно так уточняю? Чтобы просто Бог Сам знал, какой самый быстрый и наилучший путь для вас. Он мудрее нас — нужно Ему довериться, и Он Сам покажет дорогу. Просто нужно будет ей следовать, и все. Наша мечта реализуется. Ведь вся Вселенная помогает нам на нашем пути.

Я каждый раз перед выходом из дома смотрю себе пристально в глаза через зеркало и говорю: «Вся Вселенная помогает мне на моем пути». Если есть очень важное дело, то уточняю, в каком именно деле. Делаю это в состоянии любви и радости. И так выхожу в мир. Как думаете, легко ли мои желания сбываются после таких слов? Да. Ведь отныне я не один. Мне все помогает на пути, все открывает дороги. Везде зеленый свет. Попробуйте — и у вас обязательно все получится.

Следующая практика пришла ко мне в медитации и помогла мне и многим моим знакомым улучшить благосостояние. Я стал ее применять, и все получилось. Мои финансовые потоки стали гораздо шире... Я наконец-то подружился с энергией денег, и она навсегда стала моим верным другом.

### Медитация «Золотая сфера»

Усаживаемся очень удобно, закрываем глаза...

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляемся...

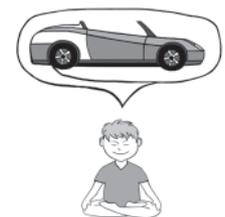
Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе погружаемся в пространство нашего сердца... В нем центрируем все свое внимание и выходим через голову из тела... Поднимаемся выше, выше и выше...

Посмотрите вниз — вы уже парите над своим городом... Еще выше поднимайтесь, выйдите за рамки планеты... И окажитесь в космосе... Увидьте нашу Землю из космоса — увидьте, что вокруг нашей планеты есть плотная золотая оболочка. Это энергия денег...

Подлетите к ней и погрузитесь в нее... Растворитесь в золотом свете... Побудьте в ощущении ее энергии. Прочувствуйте, какая она на ощупь...

И когда вы полностью растворились в энергии денег, вы оказались в золотом пространстве, где все желания, связанные с деньгами, очень быстро сбываются. И тут у нас появляется в руках пачка денег — но ровно такая, в которую вы можете поверить, что она вам дастся просто так. И вы начинаете, как мы уже это делали, пересчитывать купюры. Чувствовать их, как реальные, просто ощущать... Слышать, как они хрустят, и чувствовать, как они пахнут...

Мы пересчитываем с любовью и благодарностью ровно ту сумму, в которую мы верим, что она придет просто так. Затем мы



кладем деньги в карман с ощущением радости... И теперь берем кусочек этой золотой энергии и погружаем к себе в сердце. Мы раз и навсегда становимся дружны и едины с этой чудесной энергией.

И когда она оказалась у нас в сердце, мы плавно возвращаемся в тело... Делаем глубокий вдох... И на выдохе — с улыбкой и хорошим настроением — возвращаемся...

Теперь вы обрели верного друга и помощника на всю жизнь — денежную энергию. Помните, что она, как и все живое, нуждается в любви и заботе! Делайте эту медитацию периодически, ведь любая дружба требует подпитки. Она вам поможет улучшить свое благосостояние. Но помните: главный ключ к богатству и изобилию — это ваша любовь. Без нее в нашем мире все бессмысленно.

### Притча в тему...

Профессор философии, стоя перед аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил ее камнями, каждый не менее трех сантиметров в диаметре. Затем спросил студентов, полна ли банка? Ответили: «Да, полна».

Тогда он открыл банку с горошинами, высыпал их в большую банку и немного потряс ее. Естественно, горох занял свободное место между камнями. Еще раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: «Да, полна».

Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и все закрыл. Еще раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: «Да! И на этот раз однозначно, она полна».

Тогда из-под стола он еще вытащил две бутылки с водой и вылил их в банку до последней капли.

Студенты засмеялись.

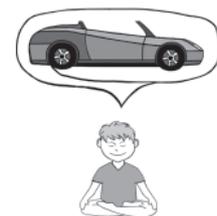
— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, — серьезно сказал профессор. — Банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь все-таки оставалась полной даже в случае, если все остальное потеряется. Горох — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок — это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни: если тратить все время и всю энергию на мелочи, не остается места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет еще время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь прежде всего камнями, то есть самыми важными вещами в жизни. Определите ваши приоритеты, остальное — это только песок.

Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет бутылка с водой? Профессор улыбнулся:

— Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть место для пары бутылок воды. Это стремление к истине...

Так вот, о самом важном для меня и для многих — о семье. А можно ли моделировать семью? Можно ли с помощью моделиро-



вания наладить уже имеющиеся отношения или стоит отказаться от них и начать новые? Ответы на эти вопросы вы найдете далее.

Семью можно и даже нужно моделировать. Если у вас уже есть семья и вы не очень довольны тем, как складываются отношения в ней, моделирование поможет вам в этом.

Главное — не допускать ошибок. Нельзя моделировать за кого-то, нельзя влиять на судьбу человека против его воли. Он родился свободным, и не нужно пытаться с помощью моделирования его менять. Вопрос в вас и в вашем принятии его таким, какой он есть.

Важно именно научиться принимать его таким, какой он есть. Без этого важного качества вы ни одних здоровых отношений не построите и тем более не наладите отношения в семье. Так что прежде всего нужно начать с моделирования себя и своих качеств, необходимых для создания гармоничных отношений.

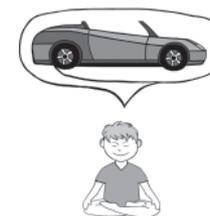
Что же вы можете тогда смоделировать для своей семьи и детей? Просто входя в состояние любви и радости, в медитации, видите их счастливыми. Видьте, что в вашей семье есть гармония и взаимопонимание, что вы сидите за общим кухонным столом и едите вкусно... Главное — представлять и чувствовать, как счастливы члены вашей семьи! Вот лучшее моделирование для нее. Вы увидите, как преобразится ваша семья, как атмосфера в доме наполнится вскоре любовью и пониманием, тем более если вы при этом научитесь уважать мнение других и начнете принимать их такими, какие они есть.

Ваша любовь и сила мысли помогут исцелить ваши отношения. Главное при этом — иметь чистое сердце и чистые помыслы. Никогда не решайте за близких, болеть им или быть здоровыми, употреблять спиртное или сигареты или нет.

Не решайте за них, куда нужно им пойти учиться или работать. Все это предоставьте свободе их выбора. Перестаньте держать их под контролем — дайте им свободу и возможность дышать... Это ключ к успеху в отношениях. Ваша задача — лишь работать над собой и моделировать их счастливые лица, их сердца, наполненные вашей любовью и радостью. Вот ваша задача, и не более.

Когда вы моделируете отношения в семье, главное, что нужно понять, осталась ли у вас любовь к этому человеку? Или вы из чувства долга с ним, из страха остаться одному или из жалости? Все это враги вашего здоровья и здоровых отношений. Все это помешает вам и вашим близким быть счастливыми. Только любовь — то, ради чего можно работать над собой и над отношениями. Если она уже иссякла, то нужно всего лишь отпустить человека и пожелать ему от всего сердца, искренне, быть счастливым, встретить новую любовь.

И тогда вы сможете приобрести нечто большее. Вы сможете обрести радость дружбы. Ваша привязанность и прошлая любовь перерастут именно в это чудесное чувство. Это даст вам глоток свежего воздуха и наполнит вашу жизнь счастьем. К сожалению, очень многие тянут груз из прошлого — обещания, что только вместе и на всю жизнь. Нет ничего вечного — все течет, все меняется. Важно быть адекватным моменту



настоящего. Ценить и любить свою жизнь и все вокруг именно здесь и сейчас...

Если пришло время с кем-то или чем-то расстаться, искренне и без сожалений поблагодарите человека за совместный опыт и идите с любовью дальше по жизни. Это нелегко понять, ведь с детства нас учили обратному: мы в ответе за тех, кого мы приручили. Но ваш партнер же — не собака, чтобы его приручать. Он взрослый и осознанный человек, справится и без вас... Хватит играть в спасителей мира и начните жить сердцем! Жить не из чувства долга и обязательств, а из искреннего желания жить и любить. В таком состоянии любые ваши отношения будут расцветать, ведь их почвой, их основой будет любовь.

Не бойтесь отпустить... Вы найдете еще более гармоничные отношения, я вас уверяю! Вы достойны лучшего. Просто верьте в это. Полюбите себя таким, какой вы есть. Ведь этот страх основан на нелюбви к себе... Но никто не сможет вас полюбить, и вы — никого, пока не полюбите и не примете себя сами, такими как есть. Так что еще раз напоминаю: начинайте с себя. Отпустите без сожалений прошлое, и новое будущее подарит вам счастье и любовь в большом объеме.

Когда не стало матери, я очень ревностно начал относиться к романам отца. Я был настолько эгоистичен, и мне было тяжело принять тот факт, что он может быть счастлив с кем-то еще.

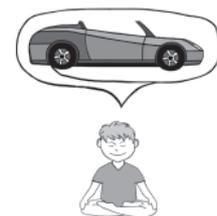
Я верил на тот момент, что любовь может быть только одна и на всю жизнь. Это самая большая из иллюзий на Земле. И она была у меня в голове...

Но однажды пришло осознание, что это лишь иллюзия и что все, что начинается, рано или поздно заканчивается. И если ты родился, ты обязательно рано или поздно умрешь.

И если твоя любовь зародилась, она может и погаснуть. Я тут же вздохнул с облегчением и, наоборот, очень обрадовался, что мой отец еще раз женится. Я видел, как они любят друг друга, и искренне за них порадовался. Ведь любовь — она в любом случае самое прекрасное. А то, что прошло, пора уже оставить.

И я после своего первого опыта любви думал, что это раз и на всю жизнь. Но к счастью, я открылся чуду любви и к моменту написания этой книги влюблялся еще несколько раз. И это потрясающе, что можно создавать и открываться этому прекрасному опыту любви. Так что дерзайте! Любите... И каждый последующий раз может оказаться сильнее предыдущего. По крайней мере так было со мной. И я уверен, что и у вас это получится. Поверьте в себя, сколько бы вам ни было лет, и просто начните жить и любить. Выйдите из темницы своей грусти и прогрейте на лучах любви свою душу.

И когда вы окажетесь готовы к новому опыту, тут же вам поможет моделирование. Ведь можно смоделировать человека по сердцу в свою жизнь. Больше не нужно бегать и сломя голову искать себе принца. Или, как сейчас модно, быть «в активном поиске». Вам всего лишь теперь нужно сесть в медитацию и создать желаемый образ, человека по душе.



Как же это сделать? Все очень просто. У каждого из нас есть определенные параметры, которые мы ценим в людях, — черты характера, цвет волос или глаз и прочие детали. Так вот, мы тут то же самое делаем. Мы, погрузившись в медитацию, входим в состояние любви и радости. И там уже представляем все до деталей, как если бы он или она сейчас были рядышком... Все так же реалистично. Как вы смотрите ему в глаза и тонете в них, какого они цвета. Как вы треплете ему волосы, и какие они. Описываете все качества, важные вам. «Не пьет и не курит» не годится, «ведет здоровый образ жизни» — так лучше, ведь правда? Все так же реально, как если бы это было ваше первое свидание! И самое главное — создать ощущения, как вам уже сейчас, вопреки всякой логике, хорошо с этим человеком! Как вам и ему весело вместе и как ваши сердца бьются в едином ритме жизни!

Просто закройте глаза и попробуйте... Очень многие пары уже нашли так друг друга. Попробуйте и вы, и у вас обязательно получится.

Но не ищите идеальных людей. Их не бывает... Помните, что этот набор качеств — всего лишь набор... Настоящая любовь — она прежде всего безусловна! Так что откройте свою жизнь для чуда, и оно к вам ворвется на крыльях любви!

Притча в тему...

Один человек избегал уз брака всю жизнь, и когда он умирал в возрасте девяноста лет, кто-то спросил его:

— Ты так и не женился, но никогда не говорил почему. Сейчас, стоя на пороге смерти, удовлетвори наше любопытство. Если есть какой-то

секрет, хоть сейчас раскрой его, ведь ты умираешь, покидаешь этот мир. Даже если твой секрет узнают, вреда это тебе не причинит.

Старик ответил:

— Да, я держу один секрет. Не то чтобы я был против брака, но я всегда искал идеальную женщину. Я провел все время в поисках, и так пролетела моя жизнь.

— Но неужели на всей огромной планете, населенной миллионами людей, половина из которых — женщины, ты не смог отыскать одну-единственную идеальную женщину?

Слеза скатилась по щеке умирающего старика. Он ответил:

— Нет, одну я все-таки нашел.

Спрашивающий был в полном недоумении:

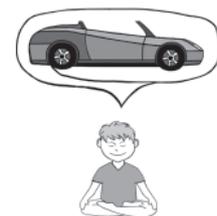
— Тогда что же произошло, почему вы не поженились?

И старик ответил:

— Та женщина искала идеального мужчину...

Любовь безусловна и не терпит границ... И тем более совершенства. Она может быть полностью несовершенна. Для нее нужно лишь чувство благодарности и принятие человека таким, какой он есть. Тогда ваша жизнь наполнится счастьем и смыслом.

К сожалению, очень многие в наше время ищут идеальных. Начинают отношения и, вместо того, чтобы полюбить человека, принять его таким, какой он есть, пытаются его поменять, под-



строить под тот образ, что есть в голове. В итоге страдают сами и заставляют страдать своего партнера.

Мир давно перевернулся с ног на голову... Не пытайтесь поменять кого-то и тем более использовать для этого моделирование. Моделирование служит лишь во благо. Оно всего лишь может вам помочь найти человека, близкого вам по душе и по другим параметрам. Но дальше — только работа над собой! Дальше — только развитие в себе потока безусловной любви и радости! Это ключ к победе. Это ключ к счастью.

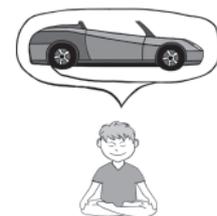
Для того чтобы в свою жизнь притянуть любовь и качественные отношения, нужно самому стать чище, стать готовым к ним. Не рвитесь туда из чувства одиночества и «надо». Побудьте наедине с собой и поймите, что вам действительно необходимо в жизни. Переоцените все свои отношения и всю свою жизнь. Поковыряйтесь и разложите по полочкам, что же вам мешало столько раз построить качественные отношения. Ищите проблему именно в себе, разберите лишние качества и с любовью выкиньте их из своей жизни. Поставьте себя на место своего партнера — и почувствуйте, хорошо ли ему было с вами, с таким, какой вы есть. Если нет, то еще чистимся — до состояния удовлетворения от самого себя, чтобы самому с собой было очень комфортно, чтобы любовь сама начала переполнять вас. Сделайте это. И любой человек, завязавший с вами отношения, станет самым счастливым человеком на Земле. И это здорово! В отношениях должен быть главный принцип: счастливы оба, тогда это качественные отношения. Тогда это хорошая работа, проведенная над самим собой. Тогда любовь действительно безусловная и вы на пике удовольствия от своей жизни!

Один мой приятель вечно страдал из-за любви. Он раз за разом притягивал себе в жизнь девушек с непростым характером и очень страдал от этого. Он так сильно бежал от своего одиночества, что не успевал отдохнуть между отношениями и снова наступал на одни и те же грабли. Я предложил ему после очередных страданий выдохнуть и передохнуть.

Предложил именно не суетиться, а все же разобраться, в чем же действительно дело. Что же действительно является проблемой в его постоянных отношениях? Девушки меняются, а проблемы те же. Значит дело-то не в них, а в нем самом.

Он начал медитировать, и сразу же всплыла его программа, которая работает вообще не в его пользу... Он еще в подростковом возрасте решил для себя после первого опыта горечной любви, что все женщины одинаковые... И именно поэтому они все реально у него характерами были похожи. Когда он это сам осознал, то пришел в дикий восторг! Ведь вот корень его проблем!

Я ему привел пару примеров из своей жизни и объяснил, что девушек очень много. Они все бывают очень разные... Есть в этом мире и любящие, и поддерживающие, и добрые, и нежные. Он в тот вечер открыл для себя некий новый мир... Он увидел и осознал в себе много ненужных и лишних качеств,



которые ему мешали жить, такие как ревность, желание постоянно упрекнуть и прочие. Я предложил ему просто представить, а какую бы он хотел встретить? И он описал ее во всех деталях. Затем он начал ее именно моделировать... И что вы думаете? Через полтора месяца они случайно познакомились в книжном отделе одного из крупных магазинов.

Насколько я знаю, они сейчас уже два года как вместе и очень счастливы. Важно только отпустить прошлые представления о себе и о людях, позволить другим людям войти в вашу жизнь.

Я видел очень много несчастных женщин, которые именно страдают из-за убежденности в том, что все мужчины — сволочи и козлы. Это было у их мам и у бабушек... В общем, из поколения в поколение передавалась одна и та же байка... И они очень удивлялись, куда же подевались все принцы на белых конях? Они раз за разом притягивали и создавали себе одних и тех же мужиков. Они притягивали к себе алкашей и прочих разгильдяев, как будто больше в мире никого нет. Самое страшное, что если в их окружении появлялись хорошие, то они все равно вешали на них ярлык козла и отправляли куда подальше.

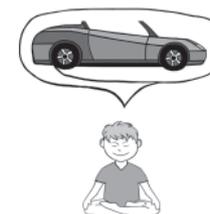
Мир безгранично большой... Как только вы станете чисты изнутри, как только выкинете весь бред из головы о том, какие люди могут быть плохие в окружении, так вас тут же начнут окружать светлые и добрые люди. Вы тут же начнете притягивать в свою жизнь людей с похожими интересами и с похожим взглядом на жизнь. И это будет доставлять вам неимоверную радость! Ведь вроде мир тот же, город тот же... Но вы поменялись — и все теперь другое вокруг. Помните, весь

мир ваш начинается с вас и ваших представлений о нем. Моделируйте светлое, доброе и чистое...

Еще одна история моей хорошей знакомой, у которой именно была ситуация с неправильной формулировкой желания. Она смоделировала его не совсем четко и за это поплатилась семьей. Важно очень четко понимать, чего ты хочешь, и очень четко формулировать желание. Ведь подсознание даст вам самый короткий путь к достижению вашей цели.

Так вот ее история. Был Новый год, и у нее была традиция на каждый новый год загадывать для своих родных абстрактные, но очень ценные вещи — любовь, здоровье, счастье. Каждый год это, естественно, сбывалось. В этот Новый год она решила пожелать чего-то для себя — и загадала себе «машинку»... Она имела в виду автомобиль, но не уточнила этого. Просто загадала «машинку». Прошло пару месяцев, и от нее ушел муж, она осталась с маленьким ребенком, который каждую ночь носил ей в кровать именно машинки.

Вот такая трогательная история о том, как важно четко формулировать, чего ты хочешь, как важно создавать свою реальность с любовью, именно моделируя, а не просто желая абстрактных вещей. Помните, ваши мысли материальны, и этим нужно



пользоваться во благо себе и своему окружению. Понимая эти простые истины, вы очень скоро начнете получать именно то, что вы хотите. Так что не бойтесь — дерзайте, мечтайте, — и пусть вашим пределом мечтаний будет лишь космос!

*Верьте в людей, и у них рядом с вами начнут вырастать крылья...*

И еще одно из самых важных качеств для отношений — это вера в людей, которые рядом с вами. Что бы они ни решили начать, какое бы дело ни захотели совершить, даже если самое сумасшедшее в хорошем смысле этого слова — поддержите их, поверьте в них и их дело так, как они даже сами не верят! И вы увидите, как они расправят свои крылья и полетят навстречу своим мечтам... Они будут видеть в вас ангела, который всегда любит безусловно и всегда поддерживает. Они всегда будут стремиться побыть рядом с вами, им захочется всегда рассказывать вам самое сокровенное, ведь они не будут бояться рядом с вами быть настоящими. Они будут испытывать рядом с вами огромную силу быть самим собой, не боясь упреков и неодобрений. Так что, если хотите создавать качественные отношения, возьмите на вооружение этот совет. И пусть вас окружают только ангелы, ведь они живут не только на небе, но и — при вере в них — на Земле.

Ну и следующее, о чем я хотел с вами поделиться, это здоровье. О том, как его моделировать и, вообще, каковы же зачастую на самом деле причины болезней.

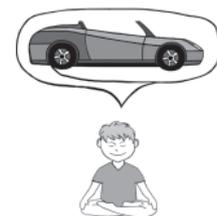
Я искренне верю, что никакие врачи или целители, или еще какие-то чудесники, не вылечат вас. Они могут быть лишь про-

водниками и помощниками. Но вы себе сами притянули болезнь, сами себе ее смоделировали, значит, важно из этого чему-то научиться, стать мудрее и, исцелившись, больше не допускать такого в своей жизни.

Когда вы ели лимон в медитации, вы отследили, как легко ваша физиология реагирует на ваши мысли. А представьте, что, сами того не понимая, думая о чем-то плохом, переживая негативные эмоции и пребывая в постоянном стрессе, вы сами губите свое здоровье.

Ваше тело и ваши болезни — тоже отражение ваших мыслей и ваших поступков в жизни. Это не значит, что вас кто-то за это наказывает. Но конечно же, я уже писал о том, что, когда мы желаем кому-то что-то плохое, мы это пропускаем через себя. Мы сами заражаем себя своими негативными мыслями. Мы сами разрушаем свое тело, то есть наши негативные мысли разрушают его. Что же делать? Все то же: наладить образ мыслей. Стать чище изнутри и более подвижным, пересмотреть свой рацион питания: есть больше сырых овощей и фруктов, богатых витаминами. Все это важно для нашего хорошего самочувствия, все это дает нам возможность жить очень долго и быть постоянно здоровыми.

Сейчас даже врачи и официальная медицина подтвердили, что 99 процентов всех болезней — это психосоматика, то есть



на нервной почве, от неправильных мыслей и постоянных стрессов.

Например, больная печень — признак гневного человека. Он очень много гневается, и от этого в первую очередь страдает его печенька. Ну, а за ней уже побочным явлением идут нагрузки на все остальное. Тут же возникают проблемы с потенцией, потому что это очень тесно связано между собой. Так что гнев может даже в юном возрасте привести к импотенции у мужчин, и это будет лишь побочным явлением от заболевания печени.

Тут, конечно, еще влияет на печень употребление большого количества жирной и жареной пищи плюс алкоголь. Исключив все эти факторы и умирив свой гнев с помощью медитации, можно очень быстро излечить свою печень, сделать ее в кратчайшие сроки абсолютно здоровой.

Когда страдает зрение, это нежелание принимать что-то в этом мире. Защитная функция организма ставит как бы пелену перед глазами. Важно осознать в медитации, что именно вы не принимаете, и принять с безусловной любовью. Практика моделирования и пара простых упражнений для глаз, которые я приведу ниже, вам помогут.

### Упражнение для глаз № 1

Садимся очень удобно и закрываем глаза. Делаем пару глубоких вдохов и выдохов... и начинаем делать разминку для тех глазных мышц, которые могут ослабнуть и атрофироваться при длительном ношении очков.

Так вот, с закрытыми глазами мы начинаем очень глубоко смотреть сначала вверх, как будто пытаемся посмотреть себе за

спину... Затем мы пытаемся посмотреть очень глубоко вниз, влево и вправо. Стараемся тянуть мышцы до легкой боли в каждую сторону.

Затем делаем глазами круговые движения...

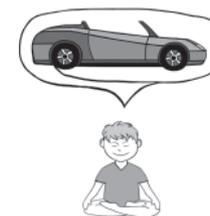
После этого повторяем все то же самое с открытыми глазами. Все это делаем с радостью и любовью, только это поможет вам исцелиться.

Вообще, старайтесь сокращать ношение очков, так как зрение потом ленится и не хочет само работать.

### Упражнение для глаз № 2

Садимся очень удобно, снимаем свою «привычку» с глаз (это я об очках), выбираем перед собой объект в пределах двух метров и начинаем расслабляться полностью... При этом, всматриваясь в объект, стараемся его увидеть в деталях. Ключ к этому упражнению — это состояние максимального расслабления и уверенность в том, что получится.

Делать эти упражнения нужно каждый день как зарядку для глаз. Очень многим моим знакомым эти упражнения помогли, так что я уверен: при сильной вашей вере и вашем искреннем желании поможет и вам.



Все в ваших руках. Помните об этом.

Почки — это страхи. Если чего-то постоянно боишься и опасаясь, это дает большую нагрузку на почки и осложняет их работу. Именно поэтому важно все свои страхи преодолевать. Не нужно бояться, нужно доверять Богу, и у вас все получится.

Желудок. Любые проблемы с ним говорят о том, что вы очень много переживаете без повода и, скорее всего, позволили кому-то в своем окружении оказывать на вас давление. Проблемы с желудком — это прежде всего ваша подавленная личность. Нужно перестать позволять на себя давить. Обрести внутренний стержень вам поможет медитация. С ее помощью вы сможете выстроить разумные границы с этим миром.

Сердце. У очень многих людей проблемы с ним возникают от того, что они боятся любви. Поставили на ней крест и больше не пропускают энергию через сердце. Этого нельзя никак допускать! Откройте сердце — позвольте энергии любви в него ворваться, и она исцелит вас...

Проблемы с другими органами чаще всего являются следствием болезней основных органов, ведь все в нашем организме взаимосвязано.

Так что же делать, если ты уже осознал в медитации, как именно притянул себе эту болезнь, если она уже тебя научила этому опыту? Как же помочь себе быстрее исцелиться?

Моделирование поможет как ничто лучше именно здесь. Важно будет только отключить мысли о том, что ты болен или орган не здоров. И это уже первый шаг к победе.

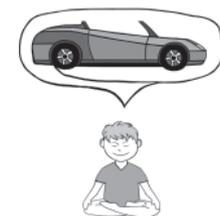
Вообще, я давно обратил внимание на то, что любая болезнь имеет цикличность. Просто вспомните какой-нибудь

случай из своей жизни, когда вы болели... Всегда ли вам было одинаково плохо? Всегда ли вы чувствовали боль? Если у вас сейчас есть нездоровые органы, вам легче будет это отследить...

Так вот, любая болезнь циклична... Мы периодически полностью исцеляемся от нее, так как наш организм очень мудрый и стремится постоянно к саморегуляции и регенерации. Но мы потом вспоминаем, что у нас-то есть болезнь, она должна болеть... Мы тянем мысли о болезни из прошлого, чувствуя себя при этом замечательно... Что мы делаем на самом деле? Мы создаем таким образом новый виток — и болезнь продолжается. Дело в нашей неверии в то, что организм может сам восстановиться, и нежелании прислушиваться к своему телу. Мы вновь и вновь навязываем себе болезнь. Просто отследите это...

Но в этом открытии есть и плюсы. Мы также можем помочь ему и восстановиться. Мы можем в медитации ускорить процесс очищения и восстановления. Помните: любые диагнозы врачей — это еще не повод умирать. Это всего лишь повод мобилизовать свои силы и направить их на исцеление.

Моя приятельница заболела раком кишечника. Ей поставили четвертую степень. Врачи давали ей жить три месяца. Сказали — и то если повезет. Предлагали еще курсы химио-



терапии и все, чем могли ей помочь... Муж не выдержал этого накала дома и ушел.

Она — человек глубоко верующий и решила, что если уж ей осталось жить всего пару месяцев, так она их проведет в глубокой молитве. Она стала молиться каждый день часов по пять... Она входила в очень глубокую медитацию и молилась. С каждым днем ей становилось лучше. Ее организм начал сам выплевывать всю грязь через кишечник. Ей становилось все лучше и лучше. Она не прекращала. Решила, что если ей становится лучше, то Бог слышит ее молитвы и полностью ее исцелит. Через три месяца она пришла на обследование к врачам, и все анализы показывали на то, что она абсолютно здорова. Врачи не могли в это поверить. Вера — вот что помогает нам полностью измениться самому и изменить всю свою жизнь.

Для меня это потрясающий пример того, как человек дошел до края и, стоя на краю, не сдался, а нашел в себе силы и начал жить. Ей 40 лет, и она недавно вышла замуж. Вот так бывает. Чудеса случаются! Так что и вы не отчаивайтесь, какие бы страшные диагнозы вам ни ставили. Просто верьте, просто входите в медитацию и представляйте, как ваш орган, ваш организм в целом исцелен. Он полностью здоров и светится изнутри... Он излучает любовь...

Важно прочувствовать в медитации, как ваш орган здесь и сейчас чувствует себя здоровым. Именно: он будет исцелен не в будущем, а здесь и сейчас! Важно прочувствовать и представить его в состоянии радости и любви, абсолютно здоровым, вопреки всякой логике... Создаем ощущения здоровья здесь и сейчас, не откладываем его больше на потом. Именно здесь и сейчас важно

решить и чувствовать себя полным сил и энергии. Здесь и сейчас почувствовать, как организм переполняет здоровье и красота бьет изнутри. Вы светитесь счастьем, и боль сама уходит. Просто в медитации помогите организму скорей исцелиться.

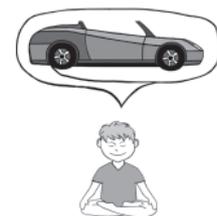
### Медитация для исцеления

Садимся очень удобно... Глаза закрыты...

Делаем глубокий вдох — и на выдохе выдыхаем все свои мысли...

Делаем второй глубокий вдох — и на выдохе полностью расслабляемся...

Делаем третий глубокий вдох — и на выдохе мы уже находимся в состоянии медитации, единства с миром и безусловной любви. И эту любовь и радость начинаем направлять в орган, который нуждается сейчас в помощи. Мы здесь и сейчас чувствуем, как наша любовь и любовь всей Вселенной проникают в этот орган и исцеляют его. Мы начинаем чувствовать, вопреки всякой логике, что он здоров и наполнен жизнью. Он абсолютно здоров! Важно это именно прочувствовать... Чем ярче вы это ощутите, чем сильнее вы в это поверите, тем быстрее исцелитесь. Сделайте это. Пусть ваша любовь исцелит вас.



Самое важное — в течение одной медитации моделировать только одно желание. Не распыляйте энергию. Шаг за шагом двигайтесь к успеху. Лучше концентрированно направить всю энергию на одно желание и потом перейти к следующему.

Эта же практика помогла забеременеть очень многим девушкам, которым поставили диагноз бесплодие. Мне приходит очень много писем на почту с благодарностью после семинаров именно от тех, кому моделирование помогло познать радость беременности. Меня безумно радует, что это дает людям веру, а уже их вера в Бога и то, что Он подарит им ребенка, дает возможность получить желаемое...

Так что если у вас есть такая проблема, то вам всего лишь важно сесть в медитацию, войти в состояние любви и начать чувствовать, что животик стал больше. Именно физически начать это ощущать. Начать чувствовать, как внутри есть ваш малыш, как он бьется ножкой... Ощутить, какое удовольствие быть мамой! Как классно, вопреки всем диагнозам врачей, иметь ребенка. Бог дал вам это счастье! Просто почувствуйте Его... Ощутите Его внутри каждой частичкой себя... Быть мамой — это так здорово! Так здорово быть проводником новой души в этот мир! Просто поверьте, и у вас обязательно получится.

В пятой главе я еще вернусь к проблеме с зачатием у женщин, которые были абсолютно здоровы, но при этом не могли забеременеть.

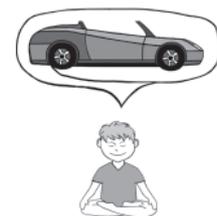
Напоследок — моделирование преимущественно для вас, девушки. Моделирование своей внешности...

Это вообще интересная тема, так как с помощью моделирования можно войти в норму. Я подчеркиваю, именно в норму, а не «похудеть», потому что «худой» — от слова «худо». Не нужно становиться хуже, лучше определить, что для вас норма, и войти в нее.

Лично я таким образом экспериментировал и прибавлял до 15 килограммов за пару месяцев и так же легко их потом скидывал. Мне было интересно увидеть себя в разных формах и состояниях. Я вообще очень люблю экспериментировать. Это своего рода творчество. Пробуйте, экспериментируйте! Я советую к моделированию, для поддержания нормы, есть больше овощей и фруктов — именно сырых! — там очень много витаминов, жизненно необходимых для любого человека. Они очень быстро и легко перевариваются. То есть ешь много, столько, сколько хочешь, и при этом еще и теряешь в весе, так как они помогают чистить кишечник — и все шлаки и токсины из вас выходят. Ведь все лишние килограммы — это именно скопление шлаков.

Правильное питание поможет вам в этом. И зарядка по 15 минут в день укрепит вас на пути к успеху. Главное, делать ее в радость и с любовью.

Как я уже написал выше, важно понять свою норму. Главное, не подстраивать ее под то, что вы видите по телеку и считаете нормой... Прислушайтесь к своему организму, начните с ним дружить — и он вам лучше всего подскажет, что есть, когда и



сколько. Он вам подскажет, какова именно ваша норма. А дальше по старой схеме: медитация, чувствуем и представляем, что это происходит уже сейчас со мной.

У меня есть пара примеров женщин, весивших более чем 100 килограммов, которые стали весить 55–60. За 4–6 месяцев они сбрасывали почти половину своего веса. И главный секрет в этом — не насилие над собой, а прислушивание к телу. Оно вам поможет и подскажет.

Еще о красоте. Волосы можно сделать гуще, грудь — объемнее, можно менять цвет глаз... Все зависит от вас и ваших желаний. Мои глаза, вообще, любят быть разных оттенков и цветов. Кто знает меня лично или видел по телеку, замечал это. И это лишь моделирование...

Все в ваших руках. Все... Перестаньте основываться на логике и что типа что-то невозможно. Попробуйте, и у вас обязательно получится. Так же у меня затягивались порезы на лице за три дня, хотя говорили, что после царапин всегда остаются шрамы. Просто неудачно поспорил с любимой... А вот и не всегда.

Моделирование вам в помощь!

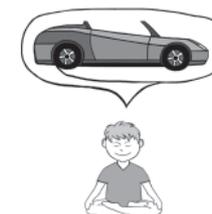
Подводим итоги. Любое ваше желание осуществимо. Вы можете стать богаче и начать жить в изобилии. Вы можете исцелиться и, вопреки диагнозам врачей, забеременеть. Вы можете обзавестись собственным жильем и создать гармоничную семью... Важно только все это желать с любовью. И — главный секрет — желать нужно это сейчас и создавать реалистичное ощущение, что это у вас уже есть. Помните, вся Вселенная помогает вам на пути в исполнении любых ваших желаний. Не бойтесь — моделируйте...

Мечты обязаны сбываться.



## Глава 4 МОЛЧАНИЕ.

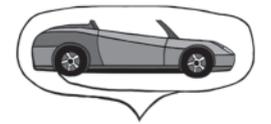
### ПРИСЛУШИВАЮЩИЙСЯ К РЕАЛЬНОСТИ



Четвертая глава — это ремень безопасности у нашего «Феррари», он защищает нас в нелегкие моменты на дороге и позволяет нам безопасно доехать через все преграды на пути до пункта назначения. Так вот, что же это за четвертое правило, что же это за ремень от нашего автомобиля?

Я думаю, многим из вас знакомо, когда ты очень сильно чего-то хочешь и даже уже знаешь, что нужно моделировать и как это делать, почему-то все равно ничего не выходит. Так вот, я сейчас поясню то необходимое правило, которое очень долго мешало мне получать желаемое... Я не знал о нем и даже не догадывался, что такая мелочь, как казалось мне тогда, может мешать моим желаниям сбываться. Увы, это так. Вы сейчас все узнаете сами и поймете свою ошибку, если, конечно, интуитивно сами еще не догадались и не исправили.

Дело вот в чем. Когда я хотел чего-то очень сильно и экспериментировал с материальностью мыслей, я пришел к одному выводу, который, естественно, решил опробовать на опыте. Думалось мне, что если о моем желании узнают тысячи людей, то они будут о нем думать все и направлять свою энергию на желание. И как следствие мое желание сбь-



дется очень быстро. Я тут же приступил к действию и начал в статусах социальных сетей писать о своих желаниях.

Но через неделю вместо запланированной реализации моего желания у меня сложилось четкое ощущение, что оно от меня отдаляется. Я не понимал, в чем же дело... Теория красивая, что много людей помогут тебе всего лишь своими мыслями на пути в реализации желания, а на практике не случилось этого вовсе.

Тогда я начал усиленно медитировать, искать ответ внутри, что же не так и как сделать, чтобы мои желания сбывались очень быстро. И ответ оказался на удивление прост. Настолько прост, что я тут же принялся пробовать. И, аллилуйя, у меня получилось! Оказывается, чтобы твоё желание максимально быстро сбылось, нужно действовать с точностью до наоборот: закрыть рот на замочек и никому не говорить о своем желании, пока оно не перейдет в реальность.

Понимаю, что очень нелегко удержать свое желание в себе. Хочется тут же поделиться сразу и со всем миром. По секрету рассказать о нем всему свету... И так многие и поступают: расстрывают о своем желании и ждут чуда, спустившегося с небес! Но это важно... Думаю, что многие из вас сталкивались с тем, что уже смоделировал себе машину, именно такого цвета, марки и прочих деталей. Уже даже есть деньги на эту машину... Уже всем подружкам рассказал, что, мол, девоньки, в эту субботу едем кататься! И уже девочки ждут... А сделка за сделкой срывается! Не идет машина в руки...

Тут, конечно, есть старое поверье на этот случай... Мол, глазили, или подружки недоброго из зависти пожелали, но все гораздо проще. Просто когда мы моделируем или

загадываем желание, есть некий объем энергии, который мы готовы направить на реализацию своей мечты. И к сожалению, очень многие, вместо того чтобы направить эту энергию на желание и на действия, необходимые для него, сливают эту энергию «по подружкам»... Энергия просто, вместо концентрированного потока, направленного в цель, распыляется в стороны и уходит... Это квантовая физика простым языком.

Не нужно хвастаться раньше времени. Что делить-то шкуру неубитого медведя? Смоделируйте сначала свое желание, наполните его любовью и радостью... Пусть ваша любовь, как из источника, наполняет колодец желания. И когда колодец его окажется полон, он сам даст напиться из него. И уже позже вы сможете дать воды из этого колодца и другим попробовать. Но никак не раньше! Вы не сможете напоить людей вокруг водой из колодца, которого нет. Просто представьте это, и вы поймете, как часто мы совершаем такую вроде бы безобидную глупость.

Так что выбирать именно вам. Проверьте это именно на своем опыте — и получите результат. У вас обязательно получится. Лично мои желания начали намного быстрее и чаще сбываться после этого маленького открытия.



И еще вспомните, как часто, когда вы приходили к своим родным и близким, когда делились со своими друзьями своими желаниями... Всегда ли вас поддерживали? Лично меня постоянно пытались отговорить от моих же желаний или пытались навязать мне свои. Просто вспомните... Уверен, что с вами происходило то же самое.

Прихожу я как-то домой и начинаю делиться, что очень хочу маленькую спортивную машинку, чтобы быстро и с комфортом на ней ездить... А меня начинали убеждать, что лучше взять джип, да зачем тебе двухместная машина, как ты будешь кого-то возить, или если вдруг понадобится переехать, а у тебя маленький багажник и даже ничего не поместится...

Как будто я собираюсь брать машину не для удовольствия и радости вождения, а чтобы стать водителем такси или перевозчиком! Знакомо? Уверен, что многим, и не понаслышке. И ты тут же расстраиваешься или, бывает еще хуже, начинаешь задумываться — а нужна ли тебе эта машина? Нужна такая или, может, вообще на дорогах опасно? И в итоге сам себе навставлял мысленных палок в колеса, и желание само собой не сбылось. Вам это нужно?

Смоделировали желание — и рот на замок! Как только ваше желание сбылось, вы тут же поехали и показали своим родным и тем, с кем вам еще важно этим поделиться. Просто же? Да. Просто попробуйте. У вас обязательно это получится.

Или вспомните еще, если вы вдруг мечтали о какой-то работе или каких-то курсах. Вы естественным образом делились с кем-то, и вас начинали переубеждать, что вам это не нужно.

Они-то знают точно, что вам нужно... Что там мало платят, и вообще там скучно, сами того не пробуя, говорили они... Знакомо? И в итоге вы, полные чувства, что вас не понимают, и полностью расстроенные, отказывались от того, что вам, именно вам, было по вкусу!

Сделайте вы молча что хотите! С удовольствием и радостью получите то, о чем мечтаете, — и просто у вас уже будут на руках все козыри. Вы точно на своем опыте прочувствуете, что это ваше и вам там хорошо. И у родных тогда не останется страхов и сомнений, они просто примут с любовью ваш опыт... Дело в том, что наши родные желают нам только самого лучшего и заранее за нас боятся всего. Они делают это только из добрых побуждений. Понимайте это. И помните, что за вас вашу жизнь они не проживут. Делайте, рискуйте, ошибайтесь, получайте именно свой опыт — и у вас все получится. Вы станете мудрее и счастливее, ведь ваш опыт — самое ценное.

К сожалению, пока наше общество не будет готово принимать людей такими, какие они есть с собственным опытом и собственными мыслями, нам точно придется даже с родными использовать эту чудесную и безобидную практику молчания.

*С любовью и благодарностью идите в мир... С радостью получайте опыт...*



Даже когда я пошел на «Битву экстрасенсов», никто из родных не знал, где я и чем занимаюсь. Сказал, что поехал в Москву к друзьям на недельку погулять. Я знал, что родные на тот момент не поддерживали меня в моих увлечениях и даже подсмеивались надо мной. Предполагал, что наткнусь на стену высмеивания и мне от этого будет очень больно. В итоге я не сделаю того, чего хотел. Мое молчание для меня оказалось моим золотом.

Это очень нелегко, когда ты что-то искренне переживаешь и не можешь этим поделиться с близкими. Но моя цель была очень высока. И я точно знал, что молчание мне нужно, чтобы пройти все отборочные испытания. Ведь когда я ехал в Москву, я еще не был в десятке сильнейших. Я всего лишь был один из тысячи претендентов... И поэтому о чем говорить родным, если результатов еще никаких нет. И как только меня утвердили в десятку, как только это стало стопроцентно известно, я поделился со своими родными этой радостью. И у меня все получилось — мои родные приняли меня с моими тараканами и начали искренне переживать вместе со мной мою «Битву». Их поддержка оказала невероятное влияние на меня... Она дала мне силы и любовь, которую я уже нес окружающим.

Так что не бойтесь, мечтайте, и ничего страшного, если ваша мечта побудет немного в тайне, пока окончательно не созреет... Ведь семени тоже нужно время и возможность уединения в плодородной почве, прежде чем прорасти и показать всем свою прекрасную суть. Посадите свое желание в плодородную почву медитации, полейте его любовью и оставьте наедине с самим собой в полном молчании. И оно вскоре очень быстро прорастет.

Когда я понял, что это ключ к исполнению моих желаний, меня тут же заинтересовало, упоминается ли в каких-то религиях и учениях практика молчания? И к моему счастью, оказалось, что это очень глубокая практика, присущая каждому из течений, ведущих к Богу. Тибетские монахи могут целыми годами сидеть в абсолютной тишине, не проронив ни слова, в христианстве давали обет молчания в знак любви к Творцу... И много где еще было подобных практик. Суть их в том, чтобы окунуться в самую свою суть, не расхлестывать себя на пустословие. Стать внутренней тишиной и из нее действовать в жизни. Сократить с помощью молчания и медитации работу ума до минимума и начать жить по велению души.

Просто поэкспериментируйте — возьмите себе хотя бы один день для молчания... Причем молчание должно касаться абсолютно всех проявлений вашего ума. Молчать — это значит даже не сидеть в аске или в социальных сетях. Молчать — значит наполнить свою суть внутренним безмолвием. Вот увидите, как в тот же день ваши мысли начнут быть более осознаваемыми, ведь они буквально будут кричать вам о себе изнутри!

Первый день эта практика для многих покажется невыносимой. Ум будет рвать вас в клочья и требовать к себе вни-



мания. Медитируйте — и не вступайте с ним в бой. Просто осознавайте, что он так устроен, он капризный ребенок, оставшийся без внимания... Продолжайте медитацию. Вы увидите, насколько сильна ваша привычка говорить, насколько вы боитесь остаться наедине с самим собой. Осознание этого поможет вам в дальнейшем избавиться от этих привязанностей в медитации.

Делайте эту практику периодически. Успокаивайте свой ум, и вы увидите, насколько вы становитесь более медитативными, насколько молчание помогает вам глубже понимать мир и окружающих вас людей. Ведь вы больше не пытаетесь вставить свои пять копеек в происходящее, вы из состояния любви и мира можете просто воспринимать. Это потрясающее качество, особенно в отношениях. Попробуйте.

Эта практика поможет вам стать более чувствительными к изменениям в мире. Ведь вы больше не болтаете безудержно, вы теперь открыты миру, и интуиция начнет подавать свои признаки жизни. Вы начнете ее, наконец-то, слушать... Ее голос для вас будет таким же громким, как если бы это был ваш лучший друг и вы с ним ведете свою беседу. Вы сможете с ней советоваться по любому поводу, и она будет сама выводить вас из любых ситуаций в жизни. Просто будьте более молчаливыми...

Иногда действительно важно сохранить эту энергию, вместо того чтобы расхлестывать по сторонам. Будьте более молчаливыми, именно сделайте из этого медитацию. Не нужно бояться говорить. Нужно из глубины души ощущать безмолвие космоса... И позволять ему прорываться в речах сквозь нас. Ваша речь благодаря молчанию станет более лаконичной

и красивой... Станет более осознанной, будет лучше восприниматься окружающими, потому что каждое сказанное вами слово теперь будет не просто звук, а целая песня, которая льется из самой души. Попробуйте — и у вас это обязательно получится.

*Умеющий молчать легко останавливает свой вечно беспокоящийся ум, и его естественным образом покидают все страхи и переживания.*

*Умеющий молчать лучше воспринимает этот мир, так как он его больше не переживает своей болтовней... Он его старается именно услышать...*

*Умеющий молчать лучше слышит свою интуицию, так как он находится чаще в глубине себя, чем снаружи... Он сам по себе чаще в медитации...*

Притча в тему...

Один мужчина пришел к монаху пустыни. Он спросил его:

— Чему учит тебя эта жизнь в молчании?

Монах, который набирал воду из колодца, ответил своему гостю:



– Посмотри на дно этого колодца. Что ты видишь?

Мужчина заглянул в колодец.

– Ничего не вижу, – ответил.

Некоторое время монах стоял неподвижно, а потом опять обратился

к гостю:

– Посмотри теперь! Что видишь в колодце?

Мужчина глянул и сказал:

– Сейчас вижу себя, свое отображение в воде.

Монах объяснил:

– Когда я закинул ведро, по воде пошли волны, а теперь вода спокойная. Подобным является и результат молчания: человек находит сам себя.

Когда у меня было очень много проблем в отношениях с любимой девушкой, я понял, что именно слова, как бы ни убеждали нас чудо-психологи в важности общения, именно они очень отдаляют людей друг от друга... Ведь слова, неаккуратно сказанные, могут быть восприняты с обидой, без желания понимать их глубинную суть. Я давно понял, что именно молчание, соблюдаемое для практики обоими партнерами в отношениях, могут дать возможность понимать друг друга на уровне души. Это своеобразная утраченная давно способность к телепатии — умение понимать друг друга без слов.

Так вот, когда ты договариваешься с любимым о практике совместного молчания, это дает вам возможность откинуть все лишнее и внешнее и прикоснуться к сути друг друга. Важно именно не заставить любимого с вами это делать, а именно объяснить пользу этой практики для двоих.

И будьте готовы к отказу, ведь у каждого свой путь. Не навязывайте никому и никогда свой.

Так вот, если партнер все же согласился, то вам нужно хотя бы час в день — по мере практики можно увеличивать время до дня и нескольких дней — начать делать что-то вместе. Не важно, что это будет. Попробуйте именно вместе в молчании понять и услышать друг друга. Сделайте в молчании именно то, что обычно рождает недопонимание и приводит к ссорам. Например, клеение обоев или любое другое действие, требующее совместной работы. Вам важно научиться понимать друг друга без слов.

Вспомните, когда вы только полюбили друг друга и ваши сердца бились вместе в унисон, слагая прекрасную мелодию, вы легко понимали друг друга и даже думали о чем-то одновременно. Вот именно эта практика даст вам возможность вновь ощутить радость близости и единения. Играйте вместе в игры. Это поможет вам ощутить состояние радости и азарта, а молчание поможет быть более чуткими и внимательными друг к другу.

В общем, используйте это чудо — чудо медитации в молчании. Пусть она поможет вам осознать свои привычки и стереотипы. Пусть поможет вам обновить отношения и добавить в них новый интерес. Пусть эта практика позволит вам глубже понять самих себя и приблизиться к своей истинной сути... И самое главное — пусть эта практика поможет вам научиться-



ся сохранять, концентрировать и направленным действием вкладывать всю мощь своей любви в свои желания! Пусть она поможет вам в быстром получении результата. Пусть этот ремень безопасности оберегает вас на пути по неизведанным долинам жизни. И пусть эта практика наполнит вашу жизнь новыми, яркими переживаниями осознанности. Делайте ее с любовью, и у вас все обязательно получится.

Глава 5

ОТПУСТИ ЖЕЛАНИЕ.

ДОВЕРЬСЯ

ВЕТРУ СВОБОДЫ



*Или Бог ответил человеку: «Как тебе удобно, так и строй свою жизнь... Я все тебе позволяю... Но главное — с душой... И никак иначе...»*

У нас практически вся машина уже в сборе. Вот у нее уже есть мощный двигатель, есть очень подвижный и управляемый руль, есть яркий кузов, мягкий кожаный салон. Уже есть ремень безопасности, который надежно оберегает нас в пути. Колес только нет и хорошей подвески...

Так вот, пятая глава, пятое правило — это прежде всего подвеска нашего автомобиля и хорошая гоночная резина. Оно нам позволяет очень четко, грамотно чувствовать дорогу, позволяет ощущать хорошее сцепление с ней, уверенность придает нашему вождению. Всего одно правило нас еще отделяет от быстрой реализации желаний. Именно его мы сейчас разберем, и сразу многие увидят свои ошибки, которые на последнем этапе исполнения желаний их подкосили.

Просто вспомните, что у вас есть какое-то желание, что-то вы очень хотите! Прямо мечта всей жизни! Ты мечтаешь об этом полгода, усердно стараешься его реализовать, хочешь год и даже



полтора. Так сильно хочешь и так стараешься, что из сил выбиваешься... Пока в какой-то момент силы не заканчиваются и ты просто не сдаешься. Просто решаешь, что желание, наверное, не твое и, вообще, тебе не по судьбе. В итоге ты сдался. Забыл про свое желание и переключился на что-то другое...

Но проходит пара дней, и вот оно — явилось и не запылилось! Само пришло откуда ни возьмись.

Знакомо? Я просто уверен, что практически каждый с этим сталкивался... Секрет очень прост на самом деле... Дело в том, что, пока мы сильно чего-то хотим, пока мы усердно держимся за наше желание, оно никак не реализуется.

Просто представьте, что вы надуваете с помощью моделирования шарик. Этот шарик из ваших мыслей и чувств находится на астральном плане. Так вот, чтобы он перешел из астрала в физический мир, вам нужно всего лишь отпустить этот шарик. Дать ему взлететь и потерять его из вида, чтобы он просто растворился на ваших глазах в бесконечности неба.

К сожалению, в основном наши желания настолько тяжелые, мы настолько чего-то сильно хотим, что сами не даем им сбыться. Мы их привязываем к себе и таскаемся всюду с ними. Мы похожи на Пятачка из мультика, который ходил с шариками постоянно...

Чем больше у вас желаний, которые вы не отпустили, тем больше у вас теряется энергии. Ведь вы их постоянно подпитываете своими мыслями, и они связкой ходят за вами. Отпустите свои желания. Освободите себя от этого. И вам станет гораздо легче дышать, и ваши желания наконец-то все посбываются!

Я понимаю, что очень тяжело отпускать, ведь нас с детства учат лишь брать, а с отдачей у нас проблема. Но закон Вселенной таков: чтобы получить, нужно отдавать. Это очень классное чувство, нужно его лишь распробовать. Перестаньте привязываться к своим желаниям, отпустите себя, и тогда вы познаете радость! Тогда вы почувствуете безграничную свободу и счастье. Ведь вы отпустили не только свои желания, но и себя...

Когда я узнал и именно осознал это правило, начал применять его на практике, все мои желания, в том числе и большие, начали реализовываться сами собой. Я просто начал их, наконец, отпускать. Просто перестал к ним привязываться. Дал им свободу, и они вернулись ко мне в материальном мире и наполнили меня чудесами!

История моей знакомой. Ее желание сбылось благодаря тому, что она ему дала возможность сбыться, отпустив его... Так вот, она мечтала о хорошей просторной трехкомнатной квартире на окраине Петербурга. Она хотела именно на окраине, чтобы рядом быть с парками и природой. Она искренне от всего сердца хотела этого и начала моделировать свое желание. Мысленно входила в свою квартиру и получала огромное удовольствие, сидя у себя дома на диване. Она делала это очень ярко и во всех деталях... Каждый



день она наслаждалась своей квартирой... Все, казалось ей, получится.

Она не знала, как именно придет к ней эта квартира, но она знала точно, что у нее получится. Верила в это... Проходит полгода — и ее терпению приходит конец! Она уже не хочет медитировать, так как начала переживать, что ее желание не сбывается. Она слишком стала переживать, загнала себя в депрессию, и даже на нервной почве и из-за постоянных скандалов, которые она начала устраивать мужу, они расстались. Появились проблемы на работе, и ей пришлось искать новую.

Мы с ней увиделись случайно, в одном из кафе, и разболтались о жизни. Я только пришел к открытию и осознанию, что без отпущения желания ничего не получится. И как говорится, все встречи неслучайны. Я, естественно, поделился своими мыслями по этому поводу, она глубоко задумалась... Буквально через месяц узнаю, что она уже на новой работе, при которой ей дают служебную квартиру — именно трехкомнатную в том районе, о котором она мечтала, и что через какое-то время работы на этом предприятии квартира переходит в ее собственность.

Так что важно просто отпустить свое сформировавшееся желание. И оно к вам обязательно вернется в виде физической реальности... Ты его задумал, сформировал и смоделировал в состоянии любви и радости, затем отпустил. И просто оно тебя нашло. Вот так бывает. Главное — пробуйте. Не верьте мне на слово, а именно пробуйте...

Думаю, что у многих сейчас в голове вопрос: легко сказать «отпусти», ведь желание для меня это безумно важное! Иногда

мы придаем ему значение даже больше, чем семье и любви. Как же отпустить такое желание? Это же очень нелегко и даже практически невозможно...

Я как раз-таки нашел один способ, который лично у меня срабатывает. Судя по многочисленным письмам с отзывами после семинаров, срабатывает этот простой, но очень эффективный метод и у многих других.

Ценой проб и ошибок этот метод сам нашел меня, и мы начали дружить. Именно он мне помог в начале моего пути в исполнении моих значимых желаний. Того самого сокровенного, о чем я мечтал.

Практика очень проста.

Мы сели в медитацию, вошли в состояние огромной любви и радости, начали моделировать во всех деталях наше желание. Все это нужно проделывать не больше четырех дней подряд, не думая и не моделируя за этот промежуток времени ничего другого. То есть мы моделируем и медитируем четыре дня подряд по 5–10 минут в день только на одно желание! Через этот промежуток времени мы полностью сознательно отказываемся от этого желания. Мы больше не мучаем ни себя, ни пространство своего желания годовыми истязаниями своего «хочу». Четыре дня подряд — и забыли. Полностью. Без ожиданий. Вспомните тот опыт, когда вы полностью сда-



вались и отказывались от своего желания... То же самое нужно сделать сейчас, чтобы упростить задачу.

Мы просто через четыре дня переходим к следующему желанию! И так же яростно все это время моделируем только одно второе желание. Через этот период времени опять новое — и так каждые четыре дня мы сознательно вымещаем одно желание другим, полностью позабыв о предыдущем...

На одном из семинаров милая бабуля ахнула и сказала: «Это ж целых 90 желаний в год!» Мы все дружно посмеялись, но это действительно так... При такой технике вы больше не мучаетесь годами и не бьетесь над одним желанием. Вы плавно моделируете 90 желаний в год, и они сами собой реализуются без ваших ожиданий и страхов.

И если раньше вы, даже когда получали свое желание, не могли им вдоволь насладиться, так как и сил-то уже не оставалось на это... Вы чувствовали радость от полученного всего лишь один день. Может, чуть больше... И снова пускались в погоню за следующим желанием. Вы делали много бесполезной энергозатратной работы, вместо того чтобы получать радость от жизни и наслаждаться каждым мгновением этого чуда под названием Жизнь.

Теперь вы можете именно расслабиться, перестать переживать и ощутить всю прелесть от того, что вы живете и все ваши желания, как по взмаху волшебной палочки, сбываются.

Помните, я обещал вам рассказать о главной проблеме многих пар, которые не могут зачать ребенка, хотя оба при этом здоровы. Вы, наверное, уже сами догадались... Это имен-

но привязанность к результату, неспособность отпустить свое желание... Вот в чем проблема. Это желание для них настолько существенное, что они не могут перестать думать об этом и совершать бесконечные попытки к зачатию. Их жизнь превращается в совершение ряда физических упражнений по часам для достижения одной конкретной цели — для зачатия ребенка.

Я искренне верю, что дети рождаются только в любви. А когда секс по часам — это уже не любовь, потому что люди в этот момент гонятся за результатом. Но любовь — она здесь и сейчас и никуда не торопится! Я видел сотни женщин, которые, отказавшись от этой своей сумасшедшей гонки, получили желаемое. Они просто сознательно переставали бороться с пространством, бороться за зачатие и бегать по больницам с анализами. Они сформировали свое искреннее желание и начали именно заниматься любовью со своими партнерами. Они начали без цели растворяться друг в друге — и от этой любви само по себе зарождается нечто новое, которое очень часто реализуется в виде младенца. Так что если вы уже годами пробуете зачать ребенка и у вас ничего не получается, то сдайтесь. Сдайтесь уже настоящему моменту здесь и сейчас, сдайтесь любви без цели — и у вас обязательно получится. Бог вам подарит возможность иметь это чудо!



Помните о том, что какие бы вам диагнозы ни ставили врачи, это не повод паниковать и опускать руки. Это повод просто начать пользоваться другими методами, которые дает нам Вселенная. Действительно, очень многие пары, уехав в отпуск, забыв обо всех проблемах и гонках, получали по приезду маленький подарок в виде чудесного ощущения быть родителями. Так что дерзайте — и у вас все получится.

К сожалению, очень многие в погоне за целями забывают, что нам, по сути, не сама цель важна, а ощущение счастья от ее достижения. Мы с чего-то решили, что именно эта вещь принесет нам счастье, и поэтому за ней гоняемся. Но ведь при любой медитации достигается состояние счастья безусловного, не зависящего ни от чего внешнего, и именно это ключ к тому, чтобы перестать придавать излишнее значение вещам извне. Вы и так счастливы, и в этом состоянии вы просто моделируете, не привязываясь к конкретному результату. Вы должны для себя решить, что вы в любом положении останетесь счастливы, получите это свое желание или нет. Это уже не важно... Мы счастливы здесь и сейчас просто так. Важно быть в состоянии «и хочу, и не хочу своего желания одновременно». Это состояние непривязанности к нему. Ты должен быть в состоянии принятия и готовности, что желание может и не сбыться. Но это никак не может повлиять на твоё счастье. И именно при таких условиях наши желания стремятся дружить с нами и сбываться очень быстро, так сказать, по-дружески...

Именно привязанность к результату лишает наше желание, нашу мечту быть свободной, и она, как в клетке, не может нам помогать и сбываться. Отпустите свою привязанность — и вы

увидите, как счастье польется к вам рекой и ваши желания очень быстро начнут сбываться.

Вообще, все страдания в нашем мире именно от привязанностей, от того, что давно в детстве мы поделили мир на две части: на хорошее и плохое, на черное и белое. И мы привязаны к условностям: это хочу — это не хочу, это буду — это не буду. От привязанности к этим условностям ощущение счастья и радости пропадают. Они затмеваются нашим умом... А если подумать, то что такое хорошо и что такое плохо? Это действительно всего лишь условности, навязанные опять-таки обществом с детства.

Снег — это хорошо или плохо?

Это просто факт... Он может дать радость катания на санках, игры в снежки, а может и обрушиться лавиной и погубить множество живых существ. Так и со всем... Все одинаково хорошо, и все одинаково плохо. Перестаньте привязываться к этим условностям, и вас само собой накроет счастье, несмотря ни на что внешне происходящее. Просто представьте, что вас больше не беспокоит слякоть на улице. Вы счастливы! Ругается начальник — вы понимаете, что он всего лишь сам по себе сегодня не очень себя хорошо чувствует... И вы уже, видя суть вещей, просто счастливы. Вы до глубины души обладаете ощущением радости, так как знаете свою суть и суть всех вещей, поэтому ко всему от-



носитесь с любовью... Ко всему безусловно! Это разрушает естественным образом любые ваши привязанности — и ваши мечты легко сбываются.

Решите так, что вы счастливы вне зависимости от чего бы то ни было. Получите вы свое желание или нет, счастье — ваша суть! Вспомните ее... И когда вы действуете, исходя из своей сути, все получается легко само собой и приносит вам глубокое состояние удовлетворенности. А это очень важно.

Самое главное, не совершайте ошибки многих, кто загадывает свое желание и периодически его ждет: «Ну, скоро? Может, завтра? Ну как же скоро оно появится?» Если вы думаете об этом, вместо того чтобы погружаться целиком в моделирование своего другого желания, это значит лишь одно: у вас есть привязанности и вы не отпустили свое желание. Вы его тонкой ниточкой держите в своем подсознании. Тотально отпустите свое желание, не вспоминая больше о нем никогда. Только тогда оно реализуется. Очень быстро.

Вспомните, бывало такое, что получаешь что-то — квартиру, машину или партнера, с которым тебе хорошо, — а кто-то позже из родных тебе напоминает, что ты же об этом мечтал! И ты — точно! — вспоминаешь, что именно так и есть. Ты мечтал когда-то об этом и так отпустил, что даже совсем об этом забыл. Вот это признак хорошего отпуска.

Пробуйте, и у вас обязательно все получится. Медитируйте и будьте абсолютно счастливы, несмотря ни на что.

Мы ведь с вами учимся быть постоянно счастливыми. Цель — ощущение счастья, а побочным явлением приходит реализация наших желаний. Мы учимся получать удоволь-

ствие абсолютно от всего, чем бы ни занимались. Уборка, мытье посуды, приготовление пищи — все это теперь для нас не страдание и не в тягость. Теперь это для нас возможность медитировать и через это делиться своей любовью с окружающим миром. Именно благодаря тому, что вы позволили себе выйти за рамки своих привязанностей, вам теперь под силу получать удовольствие от всего, от каждого своего вдоха и выдоха.

И это прекрасно, скажу я вам! Все больше и больше в вас будет любви и радости, и вы будете этим светом освещать все вокруг.

Вообще избавление от привязанностей, как от сути страдания, используется практически во всех религиях и учениях. Это есть и у суфиев, в индуизме, в христианстве, в буддизме и прочих учениях. Любая привязанность рождает в человеке нервозность, порождает страх потери и постоянную борьбу, и в этом во всем нет места любви и радости. Если в отношениях между влюбленными возникает привязанность друг к другу, то это уже не любовь. Такие отношения уже больше похожи на муки — они наполнены сомнениями, недоверием, желанием привязать к себе человека и не отпускать из страха потерять. В таких отношениях нет воздуха для того, чтобы делать полный вдох грудью и наслаждаться друг другом и жизнью.



Просто попробуйте — сожмите кулак. Прямо сейчас сожмите... И подумайте, есть ли воздух в вашем кулаке? Нет... Когда вы что-то очень крепко держите, там нет воздуха для жизни.

Теперь откройте свою ладонь и посмотрите, есть ли воздух и ощущение свободы у вас в руке? Есть. Как думаете, сможет ли любимый человек быть с вами рядом, если вы не дадите ему дышать? Конечно, вскоре он начнет задыхаться без свободы и уйдет в другое место. Мы рождены свободными и постоянно стремимся к этому ощущению по жизни, поэтому если вы перестанете стараться что-то удерживать возле себя, то вас это будет окружать постоянно, так как вы даете людям, находящимся в жажде, утолить свое желание — напиться в вашем оазисе.

Я всего лишь вам рассказываю о том, как живу я. Ничего вам не навязываю. Вы можете жить так, как жили до этих строк, а можете полностью изменить свою жизнь. Решать только вам. Вы свободны, и я уважаю любые ваши решения.

Иногда у людей во время отношений настолько сильная порождается привязанность, что люди даже слепнут. Они не видят никого и ничего вокруг... «Хочу замуж за Васю, и только за него. Никто, кроме него, мне не нужен...» Жажда обладания чем-то конкретным у таких людей преобладает над желанием быть просто счастливым. И в итоге они страдают... Но ведь Вася может оказаться и пьяницей... Ну или от такой привязанности к нему вы его начнете так душить и не давать свободу, что он или сбежит, или начнет именно пить. Так многие спиваются... В итоге и женщина несчастна, и мужчина.

Вместо того чтобы привязываться к конкретному человеку, решите лучше, с каким человеком вы были бы счастливы. Ка-

кими качествами он должен обладать? Смоделируйте его себе и просто будьте счастливы, живя в любви.

Очень многие путают любовь и привязанность. Между ними лишь тонкая грань, но есть возможность понять, любовь ли это. Если ты большую часть времени страдаешь в отношениях с этим человеком, то это привязанность. Если же ты с ним счастлива, несмотря ни на что, то это любовь. Привязанности нужно отпускать, а любовь, вопреки всем возникающим неурядицам, нужно подпитывать и работать над собой. Помните, любовь — это радость, вопреки желаниям эго. Это осознание дает возможность что-то исправлять и меняться в лучшую сторону. Привязанность пытается поменять все именно так, как хочется нашему эго, но при этом страдаешь сам и наполняешь страданиями жизнь другого человека.

*Любовь прекрасна только тогда, когда ты наслаждаешься ею, а не привязываешься.*

Настоящая любовь в любой момент может отпустить человека — и ты просто будешь любить его и примешь его выбор. Привязанность не оставит выбора ни тебе, ни ему. Ты его никуда не отпустишь. Все должно быть только по-твоему... Но это не любовь, это эгоизм.



Осознайте все свои привязанности и распрощайтесь навсегда с ними. Пусть они больше вас не тревожат и дадут возможность получить ощущение счастья и любви от каждого мгновения. Помните, что это возможно, важно только начать.

Практика, помогающая избавляться от привязанностей.

Будьте открыты миру и, если у вас кто-то что-то попросил, с радостью отдайте это. Попробуйте отдать на улице совершенно незнакомому человеку что-то ценное лично для вас, даже если это для многих безделушка. Не думайте, как он с этим будет обращаться. Просто подарите. Подарите свои вещи, которыми вы давно не пользуетесь, а они просто лежат с мыслями «а вдруг что»...

Научитесь легко с чем-то расставаться, и тогда к вам легко будет и приходиться. Вы можете взять свои любимые книги и раздать их знакомым или просто людям. Чем больше вы искренне отдаете миру, тем меньше вы к чему-то привязываетесь. И к вам само собой больше всего возвращается. Возьмите разменяйте 100 рублей по монете — можете больше, у кого какое есть желание и возможность — и просто пройдите по своему району, прокайфуйте от того, что вы не привязаны к этому. Вы просто готовы делиться. Не обращайтесь внимания, что вы делитесь пока малым. Вы только учитесь... Главное — делать искренне это и с желанием научиться. Просто отслеживайте, к чему и насколько вы привязаны, насколько сильные у вас привычки... И потихоньку отпускайте их.

Просто отпускайте и становитесь счастливее! Делайте это из большой любви к миру и чувствуйте единение с ним через эту практику.

*Пусть твоя любовь даст тебе возможность быть счастливым где угодно...*

Притча в тему...

Однажды один дервиш пришел в деревню. Жители сказали ему, что их раджа тоже дервиш. Приезжий дервиш попросил встречи с ним, так как удивился, как раджа, богатейший человек, может быть дервишем. Ведь считалось, что дервиши не могут иметь богатств и материальных благ. Раджа принял его. По определенным знакам они узнали друг в друге дервишей и стали обращаться друг к другу как брат с братом.

— Брат, я не понимаю, — сказал дервиш, — у тебя огромный дворец, прекрасный гарем, богатство... Как при всем этом ты являешься дервишем? Вот у меня ничего нет, я хожу по миру и учу людей.

— Ой, как хорошо. Какая у тебя хорошая жизнь, я тоже так хочу, — сказал раджа.

— Тогда пошли со мной, — ответил дервиш.

— Пошли, — сказал раджа, встал и направился к воротам.

— Эй, постой, — воскликнул дервиш, — у меня в твоём дворце остались чаша и посох. Я должен их взять.

Одни готовы оставаться без привязанностей, даже имея дворцы и золото. Другие, стараясь ни к чему не привязываться



и сознательно отказываясь от какого-то опыта, все равно остаются привязанными как минимум к своему страху что-то иметь и быть привязанным к чему то.

Мне близки восточные учения, и когда я находил в них утверждения о том, что любые желания приводят к страданию, я никак не мог с этим согласиться. Ведь так классно, когда ты чувствуешь единство со всем и вся! Вселенная помогает в реализации задуманного... Потом я понял, что важно именно не зависеть от своих желаний! Управлять ими, а не становиться их рабом. Когда ты научаешься без привязанностей к желаниям получать их, это высшее счастье. Ведь ты счастлив в любом случае, есть что-то или нет. И естественным образом, приятным бонусом к твоему счастью добавляется исполнение твоих желаний.

Так что мечтайте, но не привязывайтесь. Любите и цените то, что у вас есть, и пусть в вашу жизнь приходит еще больше изобилия. В любой момент будьте готовы расстаться с чем-то или кем-то, ведь все в этом мире преходящее, все рождается и все умирает... Просто осознавайте это, и вашему счастью предел будет только космос.



## Глава 6 ПЯТЬ ПРЫЖКОВ К УСПЕХУ



**И**так, мы с вами изучили пять правил, которые все вместе помогают друг другу и при соблюдении которых вы соберете свой гоночный автомобиль, способный быстро и с комфортом привезти вас к успеху. Практикуйте все медитации, которые есть в этой книге, и они помогут вам качественно преобразовать и улучшить свою жизнь, обрести настоящую любовь и радость от каждого прожитого дня. Просто скакать из реальности в реальность с ощущением кайфа.

Подводим итоги.

**Прыг № 1.** Мы берем ответственность за все, что с нами происходит. Берем на вооружение убеждения: «Вся моя жизнь — это результат моих мыслей и действий в прошлом», «Я — ключ к моим несчастьям, и я — ключ к моему счастью», «Все в моих руках».

**Прыг № 2.** Входим в особое состояние единения со всем миром, в состояние безусловной любви и счастья.

**Прыг № 3.** И в этом состоянии начинаем в моменте здесь и сейчас чувствовать свое желание уже реализованным, чувствовать его реалистичность со всеми ощущениями,



образами и эмоциями от того, что обладаем этим уже сейчас, вопреки всякой логике.

**Прыг № 4.** Сохраняем в тайне свое желание. Никому не говорим о нем до тех пор, пока оно не реализуется.

**Прыг № 5.** Не привязываемся к нему. Цель — быть счастливым безусловно, поэтому мы просто делаем моделирование четыре дня подряд минут по 5–10, или несколько раз за день, и потом мы полностью переключаемся на следующее желание, забывая о предыдущем.

Помните: не верьте мне на слово. Я никому и никогда не верил на слово, где бы я и чему ни учился. Попробуйте. Получите свой опыт, поэкспериментируйте. Познайте именно то, как работает это у вас. Ваша жизнь изменится только тогда, когда вы приложите к этому усилия. Только после того, как вы усиленно начнете применять все знания, что вы получили из данной книги, только тогда ваша жизнь наполнится счастьем и река жизни унесет вас к океану любви, в котором я советую вам без остатка раствориться...



НАЧАЛО

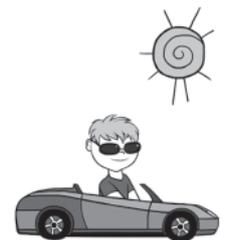


**И** вот когда вы покончили с «собой из прошлого», со всеми своими обидами, страхами, стереотипами, с человеком маленького «Я», который разучился любить и ценить настоящее... Когда вы полностью умерли для прошлого, вы можете начать жить здесь и сейчас. Это начало вашей новой жизни — жизни за пределами «Я». Настало время жить, как целая Вселенная, наполненная огромной любовью и радостью ко всему сущему.

Эта новая жизнь — без страданий и привязанностей. Это новое рождение ежедневно, которое хочется праздновать и наслаждаться каждым его мгновением. Помните теперь и просто знайте, что для вас обстоятельств, мешающих жить, больше не существует. Есть только возможности, данные Богом, которыми вы умело пользуетесь.

Все в ваших руках. Все...

Помните — только вы делаете свою реальность такой, какая она есть.





Если ты каждого человека видишь, как раду, рядом с тобой все люди начнут сиять всеми цветами...



Не бойтесь своего одиночества. Воспринимайте его не так, будто бы один в этом мире, а так, словно бы ни к кому не привязаны. И вы одновременно со всем миром...



Помните, духовность — это не свод правил и законов. Духовность — это чувство любви к Богу и всему сущему. А как же можно чувства загнать в правила и рамки? Чувства — они за гранью понимания правил. Они просто есть... Они просто настоящие... Любите... Как умеете, как можете и, самое главное, как хотите... И в этом самое большое проявление духовности.



Каждый человек — это проводник Бога. Вопрос только в том, использует он этот дар или нет...



У нас странное понимание многих вещей. Если вера в Бога, то Он живет на небе или в особенном месте, куда можно прийти и помолиться... Хотя сами при этом думаем, что Он создал все. Но ведь если Он — создатель всего, так, может, Он везде и во всем?

Если любовь, то мы ее почему-то связываем с сексом... Хороший секс — люблю, плохой — не люблю. Так, может, он хорошим и становится только потому, что любишь? Любовь ведь обладает уникальным свойством все улучшать. С ее помощью все становится прекрасней. Любовь — она прежде всего в сердце. И даже говорим мы о ней, используя это слово... Так чего же ее ищем ниже пояса?

Деньги — это вообще уникально. Так их хотим — и так сильно при этом боимся разбогатеть и зажиться, считать сродню от того, что богат... Так, может, дело не в деньгах, а в человеке, имеющем богатство? Может, когда разбогаешься, сможешь больше делиться с миром? Ведь он с тобой поделился, преподнес тебе эти дары... Стой на мир глубже и с разных сторон — это поможет стать счастливей.





Даже если тебе 80 лет, даже если ты болен раком или сидишь на игле и при смерти... Не поздно еще все изменить... Можно хотя бы последние дни своей жизни провести в полном ощущении жизни и кайфа, просто ценя каждый ее момент, просто наслаждаясь им... Не бойтесь изменить все, отказаться от старого и хоть на мгновение прикоснуться к новому миру... Мир любви и радости, мир Бога всегда рядом и ждет тебя. Окунись в него...



К сожалению, многие во время отношений сначала придумывают себе образ человека, затем влюбляются в него, а когда начинают замечать, какой человек на самом деле, разочаровываются в нем... Но это не потому, что человек плохой... Просто он не клеится с придуманным образом...



Только твоя вера может сделать тебя больным или вновь исцелить...



Пока ты ищешь идеалы, ты не замечаешь вокруг миллионы прекраснейших людей, проходящих мимо...



Я не могу жить без любви... Пробовал... Когда не любил — не жил...



Жизнь теряется не количеством прожитых лет, а количеством счастливых дней, прожитых в любви...





Гениальная женщина та, которая видит гениальность своего мужчины и поддерживает его в ней, каким бы он дураком при этом ни был...



Каждый человек в отношениях, как глоток свежего воздуха... Им нужно просто дышать... Его ни в коем случае нельзя удерживать... А иначе задохнешься...



Гребаные консерваторы... Задышались под огромным слоем пыли и все равно считают себя правыми... Воняют нафталином и трещат от старых идей по швам... Самим противно от этого... Но страх перед новым, чем-то необычным до этого времени, настолько велик, что всячески осуждают и бранят новые идеи... Все гениальные люди прошли испытания консерваторским обществом от Иисуса до Моцарта, от Леонардо до Ошо... Но вся жизнь постоянно стремится к обновлению. Все старое умирает, на смену ему приходят новые направления и идеи. Так устроен мир. Аминь...



Так классно, что все мы похожи... Познав самого себя — познаешь всех остальных... И чтобы познать всех женщин, нужно познать лишь одну, но любимую...



Тот, кто ищет силу в себе, обязательно ее найдет... Тот, кто ищет ее в ком-то другом, в себе никогда ее не увидит...



Как я хочу, чтобы последним словом в моей жизни стало слово «Люблю»...





Те, кто добился успеха, просто живут и радуются... Те, кто не добился, ищут и обсуждают субъективные причины, почему кому-то повезло, не ведая, сколько реального труда за этим стоит...



Отношения — это величайший дар, данный человеку для того, чтобы через поступки других людей, как в отражении зеркала, видеть и осознавать свои поступки, расти над собой... Так что не бойтесь отношений... Они не всегда приятны и радуют нас, но помните: они — лишь отражение того, что у вас внутри. А от себя не убежишь...



Изменись сам. И мир вокруг станет отражением твоих изменений...



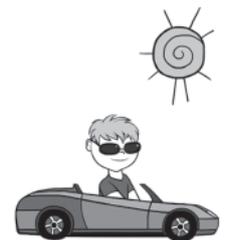
ПРИТЧА  
ОТ АВТОРА



Парень по имени Пауль как обычно поздно возвращался домой. Шел он привычной дорогой, которой уже тысячи раз ходил, летая в своих мыслях, ничего вокруг не замечая... Шел себе шел, пока не спотыкнулся об огромный камень, лежащий посреди дороги. Упал он прямо в лужу и в гневе тут же вскочил... Он раньше не видел этого камня здесь и начал с привычным бурчанием разглядывать его.

Камень был очень необычный по форме: круглый и с множеством неровных углов одновременно. На одной из его сторон Пауль увидел розового единорога. Внимательно рассмотрев его, он заметил, что рог очень похож на стрелочку, которая указывает на маленькую тропинку, ведущую в гущу парка. Ему стало интересно, что же там такого. Он отряхнулся и пошел по неизвестной дорожке.

К его удивлению, деревья по пути становились все больше и больше. Их кроны — все гуще и гуще. Пауль заметил, что их расцветка очень необычная: деревья менялись от фиолетового до красного цветов — он видел такое впервые. Сердце его стало колотиться все сильнее и сильнее, неизвестность манила и одновременно очень пугала его.



Вдруг Пауль замер и почувствовал еще чье-то присутствие... Он оглянулся по сторонам и увидел человека, одетого как сказочный волшебник. До этого такое он видел только по телевизору. Волшебник представился Леонардо. И вежливо поинтересовался, что этот молодой человек делает в загадочном лесу. Пауль растерялся и не знал, что ответить. Его губы как будто сами собой слиплись, и его молчание стало мучительно невыносимым для самого себя.

Леонардо улыбнулся и сказал:

— Не бойся, я тебя не обижу. Я здесь для того, чтобы помочь тебе отыскать свою дорогу в жизни, прийти к своей мечте.

Пауль сделал глубокий вдох и, расслабившись, спросил:

— А что же за мой путь? Я простой менеджер, и меня это устраивает... Стабильная работа. Удобный график. Комфортно, одним словом...

Леонардо усмехнулся и спросил:

— А как же твоя давняя детская мечта?

— Какая? — удивился Пауль.

— Ты совсем не помнишь, о чем мечтал, когда был маленьким? Разве не ты мечтал, когда вырастешь, стать радугой?

— Ах, ты об этом! Так это невозможно. Это всего лишь плод детской фантазии, и не больше...

Волшебник пристально посмотрел на молодого человека... И сказал:

— Жаль... А в детстве для тебя это было смыслом жизни... Жаль, что ты об этом забыл. Вспомни, как ты смотрел на радугу в небе и отправлялся в путь, чтобы найти ее и стать ее частью, растворившись в ней. Ведь не было для тебя большего счастья, чем это.

Пауль погрузился в воспоминания... И на его глазах сами собой появились слезы. Он так сильно об этом мечтал в детстве, а сейчас погряз в рутине обыденности. Такие мысли были в его голове! Он с сожалением вздохнул...

Леонардо сказал:

— Не время отчаиваться. Любые мечты могут сбыться, если ты в это поверишь и будешь достаточно смел, чтобы полностью изменить свою жизнь и отправиться в путь за мечтой.

Эти слова как эхо застряли в голове Пауля... Он прокручивал их раз за разом, пока не открыл глаза и не понял, что это был сон... Парень очень удивился, ведь все казалось таким реальным... Этот камень, деревья и разговор с волшебником... Таких снов у него ни разу не было... Все так реалистично!

И самое главное — ведь этот сон напомнил ему о самой теплой и сокровенной мечте его детства! Пауль еще раз детально вспомнил, как мчался по пути к радуге и стремился стать ее частью. Как с самого детства он мечтал быть радугой и озарять своим светом и красками этот мир...

Он загрустил и под гнетом привычных дел отправился с сожалением на работу. Он шел и думал только о той мечте, которая не покидала его, пока не споткнулся обо что-то...



Все было точно как во сне... Молодой человек покатился кубарем, встал и увидел, что, пока мечтал и не смотрел под ноги, споткнулся об дряхлого старика, сидящего на дороге...

Старик захохотал и стал ворчать:

— Куда ж ты прешься, не смотря под ноги... Совсем обезумел, что ли?

Пауль извинился и стал отряхивать старика... Дедушка был лет восьмидесяти на вид, одетый в лохмотья. У него была длинная седая борода и залысина на голове. Пауль посмотрел в глаза старику, и они показались ему такими родными и знакомыми... Он узнал в старике волшебника из своего сна.

Молодой человек поинтересовался, как зовут старика. Тот с хитринкой в глазах улыбнулся и промолчал... Лишь указал ему пальцем в сторону тропинки и сказал:

— Следуй за своей мечтой, не теряй времени... Покажи, чего ты на самом деле стоишь и на что готов ради своего счастья...

Пауль посмотрел в сторону тропинки, а когда повернулся к старику, чтобы узнать, куда она ведет и что его там ждет, старика на месте уже не было... Он словно растворился в воздухе. Парень оглянулся по сторонам, но нигде его не увидел.

«Чудеса! — подумал он. — А почему бы и нет? Может, ну ее нафиг, эту стабильность?! Я отправлюсь к своей мечте в поисках счастья». И он отправился в путь навстречу своей мечте, не зная, ни куда он идет, ни что с ним там будет... Просто решил рискнуть и довериться волшебству, что сопровождало его в этот день.

Шел Пауль, шел... Дорога оказалась не близкой. Деревья окружали тропинку со всех сторон, и из-за них не было

практически ничего видно. Только лес и тропинка. И никого вокруг...

Пауль даже уже засомневался в правильности своего выбора, ведь вокруг лес и начало темнеть. Он был наслышан, что в лесу могут водиться дикие звери и они могут его съесть. Тем более что лес мало был похож на обычный, деревья тут были с человеческими очертаниями, и кто знает, какие сюрпризы этот лес может приподнести. Но назад возвращаться уже было совсем поздно. Наступала ночь... Пауль прибавил шаг и не заметил даже, как вышел на полянку, на которой почему-то было совсем светло.

В центре этой поляны стоял какой-то светящийся объект. Он сиял так ярко, что даже немного слепило глаза. Пауль заинтересовался и подошел ближе.

Свет стал мягче, и из него раздался голос:

— Здравствуй, Пауль.

— Откуда вы меня знаете? — удивился молодой человек.

— Я все и про всех знаю... Тем более про тех, кто отправился смело к своей мечте. Я Амадей — бог желаний. И ты попал в мою страну мечт. Только сильный духом может получить любую свою мечту, какой бы странной и необыкновенной она ни казалась, — добавил Амадей. — Тебе придется пройти множество испытаний и проверок, много соблазнов



будет стоять на твоём пути, прежде чем ты получишь желаемое. И только твоя воля и чистое сердце помогут не сойти с пути и не поддаваться ложным стремлениям. Ты получишь любое свое желание, если будешь следовать пути сердца. Забудь про то, чему научили тебя в школе. В мирах волшебства это тебе не поможет. Слушай сердце — оно укажет направление тебе и выведет из любой беды...

Затем Амадей представил свою помощницу фею и испарился со словами «Следуй за своей мечтой».

Фею звали Виктори, она была ростом с ладошку, у нее были крохотные крылья и забавное розовое платьице. Когда она порхала, с ее крыльев падала волшебная пыльца, очень красочно переливаясь на солнце. Пауль замер, как замороженный, любуясь ее крыльями и способностью летать... «Вот круто, — подумал он про себя. — Я бы тоже так хотел».

Виктори спросила:

— Быть радугой — очень необычная мечта. На моей памяти у меня такое впервые... Зачем тебе это? Оставайся в нашем мире, и любые другие твои мечты сбудутся. Тут есть несметные сокровища. Есть много красивых девушек, машины и дома. Выбирай, что хочешь... Пойдем, я тебе покажу наш мир. Посмотри по сторонам: все это может принадлежать тебе. Стоит только решить остаться здесь, и ты станешь местным царем. Мы дадим тебе народ — будешь им управлять...

Глаза Пауля зажглись огнем страсти исполнения желаний.

— Вот твой дворец, — добавила фея. — Теперь ты будешь здесь жить. Оставайся, и ты познаешь всю прелесть нашего мира...

Пауль не мог поверить своим глазам, просто молча любовался, заходя в свой дворец... Его встречали тысячи наложниц, каждая из них была краше другой. От их вида Пауль совсем потерял голову... А тут еще и столы были накрыты лучшими пиршествами. Такой разнообразной и вкусной еды он ни разу не пробовал. Ему показали огромную комнату полную драгоценностей...

Фея сказала:

— Отныне это все принадлежит тебе. Ты здесь хозяин. Живи и радуйся!

Пауль с радостью согласился. Он был ослеплен всем, что свалилось на него... День за днем молодой человек радовался своему богатству и тому, что он король местного мира.

Но когда Пауль приходил в свою кровать и ложился спать, его сердце сжималось и не переставая тревожно зудило в груди... Пауль всячески старался подавить эту боль, старался больше есть и спать не один, чтобы не чувствовать, что происходит внутри...

Так прошел целый месяц. И в один прекрасный момент, когда он прогуливался по собственному цветущему саду, в его голове возник знакомый голос старика: «Только смелый может пройти этот путь... Следуй за своей мечтой...»



В этот момент сердце Пауля принялось стучать так сильно, что он упал без сознания в обморок. И ему привиделась радуга... Такая яркая, переливающаяся, зарождающаяся в самом центре Вселенной! Он очнулся с искренней улыбкой на лице. Еще раз обошел все свое королевство и для себя точно решил, что пойдет дальше — на поиски своей мечты.

Пауль поблагодарил фею за все добро и богатства, узнал у нее дорогу и отправился в путь. Фея с радостью его отпустила, потому что как никто другой знала, что значит найти свою истинную мечту и идти своим путем, ведь когда-то и она стала феей, потому что верила в это... и не сошла со своей тропинки.

И Пауль пошел по тропинке, которую указала Виктори, пока не уперся в высокие горы... У их подножия он увидел огромную пещеру, и, так как наступала ночь, решил в ней заночевать.

Заходя в пещеру, Пауль крикнул:

— Ау! Тут кто-нибудь есть?

В ответ тишина... Он шел в абсолютной темноте, пока не почувствовал под ногами что-то мягкое и бугристое. Пауль немного испугался, но потом, не почувствовав никакой угрозы, улегся на это мягкое спать...

Сладко спалось нашему Пашке, пока он не почувствовал, что его приподнимают. Что-то под ним с бешеной скоростью вырвалось из пещеры на свет. Это оказался огромный, мощный настоящий золотой дракон. Его чешуя так блестела на солнце, что немного слепила. Дракон расправил крылья... Потянулся и сладко зевнул. На голове его красовались огромные закрученные рога.

Дракон не сразу заметил Пауля. Но когда это произошло, тут же принялся расспрашивать, кто он и откуда и для чего здесь. Этот дракон оказался очень мудрым, но при этом очень любознательным и даже немного болтливым. Пауль ответил на все вопросы, рассказал, что следует за своей мечтой, чтобы стать радугой. Дракон внимательно выслушал его, представился Гордоном и предложил довести до мира чудес и волшебства, куда он направлялся в гости к своим родственникам. Пауль решил, что это хорошая идея и что именно там, может быть, он найдет ответ на свой вопрос, как ему стать радугой. Ведь это мир волшебства и там, по идее, можно найти все.

Пауль сел на спину своему новому другу, и они отправились в путь. Пролетая мимо нежно-розовых облаков, пролетая мимо стаи василисков, внизу на земле он увидел тысячу сфинксов, спорящих о смысле жизни... Все это ему казалось очень необычным и очень манящим. Волшебство везде и повсюду.

«Это же так потрясающе! — думал он. — А полет на живом драконе — это вообще нечто!» Дух захватывало от парения и от мыслей обо всем этом. Так они летели три дня и три ночи и скоро приземлились в стране сказки в мире волшебства.



Гордон решил провести экскурсию по этой стране. Тут много чего можно было найти: и палочку-выручалочку, и скатерть-самобранку, и ковер-самолет, и плащ-невидимку... Волшебные причудливые существа встречались тут на каждом шагу: в воздухе летали фосфорные жабообразные медузы и играли в салочки плюющиеся снежками тараканы... Тут можно кататься на дельфинах, как на серфинге, прыгая с водопадов. Заснеженные горы читали по ночам друг другу сказки про миры людей. А птеродактили постоянно цеплялись к драконам, и они решали свои споры в честном матче по водному поло...

Чудеса окружали и пронизывали все вокруг! Гордон объяснил своему новому другу, что тут он может получить любую силу и стать очень могущественным волшебником, может превращать камни в золото и людей обращать в животных. Он может научиться летать и плавать под водой без воздуха.

Гордон не просто обо всем этом рассказывал. Прежде всего он предлагал все это перепробовать, остаться тут жить и всю жизнь вместе дружить. Пауль согласился остаться и стал познавать искусство волшебства.

Каждый день они наперегонки летали с Гордоном. Он превращался в камень и пугал дракошу. Играл с алхимией и все, что было дома, превратил в драгоценные металлы. Магия завораживала Пашку, и он становился все сильнее и сильнее день ото дня. Он много экспериментировал... И мог уже даже телепортироваться в любое место по своему желанию.

Так прошел целый год... В попытках постичь мастерство магии Пауль совсем позабыл о своей мечте. Он практиковал день ото дня, оттачивая свои умения...

И вот наступил ежегодный турнир по волшебству, где со всего мира собирались волшебные существа, чтобы посоревноваться и выяснить, кто сильнее. Пауль решил поучаствовать и показать, на что он способен. На соревнованиях он увидел тысячи претендентов. Все стояли в ожидании магистра, который объявит о начале соревнований.

Магистр вышел. И к удивлению Пауля, им оказался Леонард — тот волшебник из сна...

В голове автоматически снова прозвучал голос: «Следуй за своей мечтой... Только сильный сможет дойти до конца... Слушай свое сердце, и оно тебе подскажет».

Пауль, услышав вновь эти слова, опять вспомнил, что забыл о своей мечте, погрязнув в могуществе волшебства. Он решил, что должен выиграть эти соревнования и во что бы то ни стало увидеться с Лео. «Быть может, волшебник подскажет мне, где искать силу, способную превратить меня в радугу, или обучит меня этому сам», — подумал Пауль.

Пауль выигрывал одно испытание за другим, он оказался сильнее многих из своих соучастников по битве. Он выше взлетал, был быстрее, как ураган, и мог любого превратить в животное... Так он дошел до финала. А по правилам соревнований тот, кто попал в финал, должен соревноваться с магистром, то есть с Лео.



Пауль подбежал к нему, обнял его крепко-крепко и сказал, что отказывается бороться с ним. Попросил, чтобы тот рассказал секрет, как превращаться в радугу.

Лео улыбнулся и ответил:

— Ты выдержал последнее испытание! Ты готов пренебречь возможностью стать магистром ради своей мечты! Я покажу тебе то место, где ты получишь ответы на все свои вопросы.

И они вместе телепортировались на край Вселенной. Лео обнял его и исчез... Пауль оказался на самом краешке Вселенной, где пересекаются все миры. Он присел и начал любоваться всем, что есть вокруг. Он увидел одновременно, как тысяча солнц восходят в разных мирах и как тысяча Лун освещают путь ночным странникам. Он испытал огромную радость и любовь, видя, что все переплетается и все соткано из одного и того же. Все во Вселенной взаимосвязано и никак не делимо...

Это был последний урок, который он должен был получить. Сама Вселенная обратилась к Паулю и сказала:

— Наконец-то ты пришел за осуществлением своей мечты! Только сильный и смелый может дойти до конца и с радостью получить самое сокровенное, даже на первый взгляд абсурдное желание. Все мечты обязаны сбываться, — сказала Вселенная, — но не все готовы пройти путь к их исполнению.

После этих слов Пауль почувствовал огромный прилив сил изнутри и увидел, как его тело растворяется, преобразуясь в разные цвета... Он наконец-то ощутил себя огромной радугой, освещающей все вокруг.

В этот момент он искренне осознал всем своим существом, что любые мечты сбываются легко только тогда, когда всем сер-

дцем этого желаешь, когда готов ради своей мечты преодолеть все страхи и сомнения, готов отказаться от привычного мира и отправиться в путь, доверившись зову своего сердца.

Пауль после этих мыслей тут же отправился попрощаться с Леонардо. Он попрощался с Гордоном и с Викторией, сверкая на все миры своими яркими красками...

С тех пор Пауля можно было часто увидеть освещающим путь смелых, идущих по пути сердца в поисках своей мечты. Ведь он как никто другой знал, что все мечты сбываются...

...Стоит только захотеть.



## Благодарность

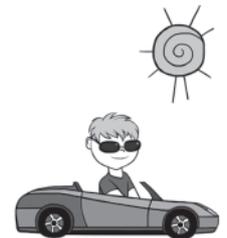
Благодарность, которая переполняет мое естество, направляется Творцу всего сущего. Благодарю Тебя за свет осознания в темноте невежества эго... Благодарю за любовь, которая струится во мне и дает видеть мир под разными углами и принимать его таким, какой он есть. Благодарю за то, что все больше и больше даешь возможность отпустить контроль над реальностью и просто довериться всему вокруг, ведь Ты всегда рядом и несешь меня на руках.

Благодарю за близких мне людей, тех, с кем я с самого детства получаю различные уроки. За семью, за то теплое ощущение любви, которое я познал в ней и которое научило меня ценить и поддерживать других людей. Благодарю за верных друзей, что шагают по жизни рядом, идя своими путями. Их теплый взгляд и зеркало души лучше всего помогают познать себя в их отражении. Благодарю за команду, что трудилась над редактированием книги, за их терпение и старания — им очень нелегко пришлось.

Пусть свет любви наполнит все вокруг и преобразит все сущее в радость...

Благодарю Тебя...

Ни одна книга в мире, даже моя,  
не поможет вам считать мудрыми...  
Только жизнь и практика в ней  
дадут вам эту мудрость.



Дорогие читатели!

Я искренне благодарен вам за доверие и интерес, который вы проявили к моей книге. Буду очень рад увидеть вас на своих семинарах и передать частичку своих открытий лично!

Самую точную информацию о предстоящих семинарах вы всегда найдете на сайте

**<http://gibertmagic.ru>**

а также на моей странице «ВКонтакте»:

**<http://vk.com/gibertmagic>**

Приходите — и я научу  
делать ваши мечты реальностью!

*С любовью... И до встречи!*