

Александр
СВИЯШ

КАК БЫТЬ,

КОГДА



**ВСЕ
НЕ
ТАК,
КАК**

ХОЧЕТСЯ

Позитивная психология для
повседневного использования

Александр Свияш

**Как быть, когда все
не так, как хочется**

«Автор»

2012

Свияш А. Г.

Как быть, когда все не так, как хочется / А. Г. Свияш — «Автор»,
2012

О чем эта книга? Она о том, что все мы живем в мире изобилия. В нашем мире очень много еды, денег, жилья, автомашин, мужчин и женщин, детей, здоровья, любви, секса, славы, мест для отдыха и всего остального. Творец создал все в избытке. Но тогда почему же получается так, что у одних людей чего-то имеется в изобилии, а у других этого не хватает? И даже если чего-то у вас имеется в избытке, например денег, то одновременно может не хватать любви или здоровья. Или есть в избытке любовь или здоровье, но не хватает денег, и так далее. И только у редких людей есть все, чего им нужно, но их совсем немного. Люди называют их счастливыми или везунчиками. В общем, считают, что их счастье и успех зависит не от них, а им просто повезло. Да и они сами порой считают так, не подозревая даже, что свое счастье и удачу они сотворили себе сами. Может ли любой человек войти в число таких счастливых? Может ли он что-то сделать, чтобы у него все было так, как ему хочется? Может, если он будет вести себя так же, как и успешные люди.

© Свияш А. Г., 2012

© Автор, 2012

Содержание

Введение	5
Все зависит только от вас!	6
Несколько слов об авторе	7
Вы можете добиться всего	8
Предпосылки методики	9
Человеку доступно все	10
Мы даем информацию	11
Эта книга – не материалистическая	12
Область применения	13
Нет особых требований	14
Использование местоимения «мы»	15
Это издание – укороченный вариант полной методики Разумной жизни	16
Глава 1. Как понять уроки Жизни	17
Разные стратегии достижения цели	18
Что мешает	18
Зачем мы приходим в этот мир?	19
Многоэтажность непроявленного мира	19
Древние учения Востока	19
Понятие идеализации	20
Идеализации явные и скрытые	21
Вы не позволяете миру быть иным	21
Жизнь учит нас не судить	22
Модель «накопителя переживаний»	22
Наш мир – чистилище	22
Наша жизнь – экскурсия	23
Нас контролирует «смотритель»	24
Воздействия при заполнении «накопителя переживаний»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Александр Свияш

Как быть, когда все не так, как хочется. Как понять уроки жизни и стать ее любимцем

Введение

О чем эта книга? Она о том, что все мы живем в мире изобилия. В нашем мире очень много еды, денег, жилья, автомашин, мужчин и женщин, детей, здоровья, любви, секса, славы, мест для отдыха и всего остального. Творец создал все в избытке.

Но тогда почему же получается так, что у одних людей чего-то имеется в изобилии, а у других этого не хватает? И даже если чего-то у вас имеется в избытке, например денег, то одновременно может не хватать любви или здоровья. Или есть в избытке любовь или здоровье, но не хватает денег, и так далее. И только у редких людей есть все, чего им нужно, но их совсем немного. Люди называют их счастливыми или везунчиками. В общем, считают, что их счастье и успех зависит не от них, а им просто повезло. Да и они сами порой считают так, не подозревая даже, что свое счастье и удачу они сотворили себе сами.

Может ли любой человек войти в число таких счастливых? Может ли он что-то сделать, чтобы у него все было так, как ему хочется? Может, если он будет вести себя так же, как и успешные люди.

Все зависит только от вас!

Идея о том, что для достижения успеха нужно вести себя так же, как ведут себя преуспевающие люди, не нова. Она рассматривается и подробно описывается во множестве книг. Я не буду делать это же еще раз, потому что авторы рекомендаций описывали **внешнюю сторону повеления успешных людей** – как они работают, как планируют свою деятельность, как разговаривают и так далее. В какой-то мере эти рекомендации работают – но **только в той мере, насколько внутренний мир читателя совпадает с внутренним миром и системой убеждений успешного человека**. А здесь, как понимаете, может быть огромный разрыв. Вы можете без конца выявлять свои цели, планировать свои достижения, работать по 18 часов в сутки. Но при этом, если в глубине души вы считаете своего начальника идиотом, занимающим не свое место, то результаты ваших усилий будут нулевыми или даже отрицательными, то есть вас понизят в должности или даже уволят.

Или вы в соответствии с рекомендациями видных педагогов прикладываете огромные усилия, чтобы ваш ребенок учился хорошо, а он учится все хуже и хуже.

Или вы украшаете себя и нарабатываете навыки общения, чтобы привлечь внимание мужчин и устроить свою личную жизнь. А они, как назло, совсем исчезают с вашего горизонта.

Почему, ведь внешне вы делали все то, что должен делать преуспевающий человек, и вдруг такое поражение?

А дело здесь в том, что кроме внешних аспектов поведения **есть некоторые очень важные внутренние правила, которые каждый человек должен соблюдать в процессе взаимодействия с другими людьми**. Они довольно просты, но никто нам о них не рассказывает. И если мы будем их нарушать – а это постоянно делают миллионы людей, то **Жизнь будет давать нам свои уроки**. Она будет нас учить, и уроки эти не очень приятны – как плохая оценка за невыполненный урок в школе. Если мы не будем понимать этих уроков, то Жизнь будет блокировать большинство наших усилий на пути к желанным целям. И тогда, каким бы энергичным вы ни были, какие бы усилия на пути к поставленной цели ни прилагали, желанный результат будет закрыт для вас. Вы не будете любимцем Жизни, вы будете отстающим, неудачником.

И наоборот, если вы поймете ее несложные уроки, не станете нарушать некоторые ее требования, то вы станете ее любимчиком. А быть любимчиком Жизни очень приятно, как понимаете. Большинство ваших целей будут достигаться как бы сами собой. Вы будете жить во внутренней гармонии, радости. Страх перед будущим уйдет от вас – разве Жизнь позволит сделать что-то плохое своему любимчику?

Это похоже на чудо, но это – реальность. И это чудо может стать вашим постоянным спутником, то есть вы спокойно можете перейти в разряд тех людей, которых называют счастливыми. Это зависит теперь только от вас!

Я не знаю, как именно это происходит и кто именно помогает человеку, соблюдающему некоторые несложные правила проживания в нашем мире. Люди называют этого незримого и заботливого покровителя Бог, Ангелы, Высшие силы или как-то еще, кому как привычнее. Наша методика нерелигиозная, поэтому мы будем просто использовать понятие Жизнь, а вы можете вкладывать в него любое удобное вам толкование, соответствующее вашей системе верований.

Несколько слов об авторе

Поскольку читателей обычно интересует личность автора, расскажу немного о себе. Я родился в России в простой семье, учился в школе, работал, получил два высших образования.

В моей жизни не было огромных провалов и огромных достижений, о которых можно прочитать в других книгах. То есть я не доводил свой организм до смертельной болезни, чтобы потом героическими усилиями вылечить. Я не был в тюрьме, не был банкротом, не был на грани самоубийства, меня не преследовало КГБ. Конечно, у меня были сложности на работе, конфликты с руководством, порой доходящие до увольнения. У меня были большие сложности в семейной жизни, которые в итоге привели к разводу, и сейчас у меня второй брак. То есть я жил обычной жизнью, которой живут миллионы людей.

Единственное, чем я всегда отличался, – это повышенной пытливостью ума и всегда старался понять: почему все так происходит? И как можно создать что-то новое и полезное? Я очень много учился и учусь сейчас. Все мои усилия были направлены на то, чтобы понять те закономерности, которые управляют нашей жизнью. Если большинству людей говорят: «делай так», они так делают, и их это вполне устраивает, то меня это никогда не устраивало, и я всегда спрашивал: «А почему именно так, а не по-другому?» Если объяснения мне не давали, я искал его сам. То есть для меня нет никаких авторитетов, кроме Истины, которую я ищу всеми доступными мне способами. А это процесс, как понимаете, бесконечный.

Поначалу мои усилия были направлены в сферу техники – я пытался понять, как создаются технические изобретения. В итоге я стал изобретателем, соавтором книги «Рождение изобретения», получил ученую степень.

Позже я сильно увлекся психологией, а затем мистикой, эзотерикой, духовными практиками, которые создавали ощущение безграничных возможностей и безграничного могущества. Несколько лет я усиленно занимался развитием сверхспособностей – ясновидения, умения читать информацию по фотографии, видения ауры, астральными путешествиями. В принципе, у каждого человека есть врожденные сверхспособности, нужно просто заниматься их развитием, но на это требуются многие годы. Позже я понял, что в нашей реальной жизни нет применения этим скрытым талантам. Техника полностью заменила почти все сверхспособности, и они угасли у людей за ненужностью. В нашем мире сверхспособности можно применять либо в целительстве, либо нужно показывать фокусы. Ни одно из этих направлений деятельности не увлекло меня, и я перестал этим заниматься.

Точнее, я стал искать, каким образом человек может использовать данные ему от рождения огромные скрытые возможности в той обычной жизни, которой он живет. То есть как стать магом и волшебником, не занимаясь многие часы специальными медитациями, повторением мантр или молитв, не меняя свой привычный ритм жизни.

Все, что я находил, я испытывал на себе, а потом рассказывал об этом другим людям в книгах, на лекциях и тренингах.

В итоге я сегодня являюсь руководителем нескольких предприятий – Центра позитивной психологии «Разумный путь» (Москва) и Американской академии успеха «Разумный путь» (Бостон), главным редактором журнала «Разумный мир». Я – автор девяти книг, которые вышли тиражом свыше 5 млн. экземпляров, переведены на несколько языков. Я кандидат наук, действительный член одной из Академий, автор нескольких изобретений. У меня прекрасная жена, я езжу с лекциями и тренингами по всему миру – в общем, я создал себе такую жизнь, которую пожелал.

Вы можете добиться всего

И вам никто не мешает добиться любых желанных успехов, кроме вас самих. Множество людей в мире уже применило предложенные здесь рекомендации, и их жизнь изменилась самым чудесным образом. В подтверждение привожу выписки из писем, полученных от моих читателей.

Уже в течение нескольких лет я читаю и пытаюсь применить литературу по психологии. Но Ваша книга «Как быть...» меня потрясла своей статностью, точностью и информативностью. Она заменит десятки томов других руководств. (Леонид Ротштейн, г. Иерусалим)

...Прочитав две Ваши книги, хотела бы продолжить познание жизни и самой себя. «На Востоке простота изложения считается высшим достижением, ибо простота свидетельствует о ясности понимания». Я считаю, что это высказывание подходит к Вашим принципам изложения, я очень рада этому! Хочется сказать Вам спасибо и пожелать не останавливаться на достигнутом! (Васильева Наталья Владимировна, г. Тула)

Примите огромную благодарность за самые простые и ясные книги. Это великолепное и доступное «Руководство к действию» практически для любого человека (Романюк Евгения Николаевна, г. Москва).

Ваша книга стала поворотной в моей жизни! Хочу от всей души поблагодарить лично Вас, Александр, и Бога за то, что он послал Вас на эту землю! Благодаря Вашей замечательной книге я ближе познакомился с законами этой жизни. Вы дали объяснения, почему нужно делать так, а не иначе и что будет, если сделать по-другому. (Баринов Александр, г. Тверь)

Примите, пожалуйста, слова искренней благодарности за Ваши книги! Они перевернули мою жизнь. На душе теперь спокойно и благодать! Благодаря Вам я осознала, какой сильный у меня Ангел, которому в этом письменном виде я выражаю свою признательность. Спасибо Вам! Но это все только начало, т. к. есть огромное желание узнать себя и мир больше и правильно достигать поставленных целей. (Меллум Леония Эдуардовна, г. Санкт-Петербург).

С большим удовольствием прочитал Ваши книги, которые случайно попали ко мне в руки, и понял, что это то, что мне нужно, что я искал. Эти книги в легкой и доступной форме объяснили мне многие причины моих проблем, о которых я и не догадывался. И многим моим друзьям и знакомым они тоже понравились, высказывалось даже мнение, что если бы такие книги были раньше, то многих ошибок в жизни можно было бы избежать. Спасибо Вам за них! (Бернацкий Павел, г. Тамбов).

Можно было бы привести еще сотни подобных выдержек из писем читателей, но я предлагаю сделать выводы вам самим.

Предпосылки методики

В принципе, большинство требований, которые предъявляются к поведению человека в нашем мире, давно и хорошо известны. Они являются основой почти всех религий. Другое дело, что в религиозных источниках они написаны сложным и не всегда понятным для нас языком, и всегда логически не обоснованы. Видимо, людям в прошлом этого было достаточно. А сегодня принципа «веруй и выполняй» недостаточно, люди требуют понимания, как и что происходит вокруг нас, почему нужно выполнять именно такие правила, а не другие.

Поэтому неплохо иметь те требования, которые Жизнь предъявляет к человеку, изложенные простым и доступным современным языком. Именно это я постарался сделать в этой книге.

Человеку доступно все

Наши исследования показали, что человек может и имеет право получать от Жизни любые подарки, он может ставить перед собой любые цели и добиваться их исполнения. Об этом, собственно, пишут многие авторы. Но эти рекомендации, к сожалению, срабатывают не всегда. И мы нашли причину того, почему так получается!

Оказывается, что прежде, чем приступать к реализации нужных ему событий, человек должен **войти в гармоничное взаимодействие с окружающим миром, принять этот мир таким, как он есть.** То есть нужно перестать осуждать его некоторые, на ваш взгляд, несовершенства. Если этого нет, то человек нарушает те требования, которые предъявляет Жизнь к его поведению. А нарушение вызывает последствия в виде неприятностей, болезней, несчастных случаев, блокировки усилий. Но стоит лишь перестать нарушать эти требования, как все неприятности уходят из вашей жизни самым чудесным образом. Жизнь начинает радовать вас, вы становитесь ее любимчиком!

В этой книге вы найдете подробный рассказ о том, как можно научиться жить без претензий и других переживаний в нашем, казалось бы, несовершенном мире. И как сделать так, чтобы ваша жизнь только радовала вас!

Мы даем информацию

В своих рассуждениях мы не сможем обойтись только теми понятиями, которым нас научили в школе или другом учебном заведении, поскольку предлагаемые там знания всегда опираются на науку. А наука у нас материалистична, то есть она считает реальным только то, что можно измерить, пощупать, разложить на частицы и т. д. Между тем в нашей жизни всегда присутствуют явления, которые современная наука никак не объясняет. Скорее всего со временем она значительно расширит диапазон своих знаний об окружающем мире и объяснит то, что сегодня отрицает или относит к разряду чудес. Но мы не будем ждать этого, а прямо сейчас используем в наших рассуждениях те знания, которые сосредоточены в древних религиозных и эзотерических (то есть скрытых) системах.

То есть мы будем использовать некоторые понятия из этих систем знаний, на сегодня не имеющие строгого научного объяснения. В частности, в самом начале наших рассуждений мы используем термин «карма» (как проявление всеобщего закона причины и следствия). Но это будет не та карма, которой пугают нас многие мистики. Точнее, та, но мы дадим вам новый взгляд на неизбежность и предопределенность событий нашей жизни. Оказывается, что в подавляющем большинстве случаев **нет необходимости всю жизнь платить за какие-то прошлые грехи**. И все наши неприятности проистекают не из неизвестного нам прошлого, а из тех ошибок, которые мы только что совершили или продолжаем совершать сейчас. Иногда избавиться от множества проблем можно всего за один день. И даже за один час. А вот за минуту – вряд ли.

Человек даже с самой тяжелой судьбой может сам резко изменить свою жизнь к лучшему – если, конечно, захочет это сделать. Это его право. А мы выступаем всего лишь как источник информации, поясняющий, почему в его жизни возникают те или иные проблемы или сложности, как он сам их себе создает. Мы рассказываем, а выводы делать вам. Многие люди с помощью этой системы взглядов пересмотрели свое отношение к Жизни, и в итоге у них наладилась личная жизнь, появилась желанная работа или деньги, развился бизнес или ушли заболевания. Так что мы предлагаем, а дальше решать вам. Хотите – берите и пользуйтесь. Не хотите – забудьте.

Но учтите, что в последнем случае вы уподобитесь дикарю, который не хочет изучать уже известные человечеству сведения и все свои несчастья списывает на «злых духов». Хотя люди давно уже научились бороться с многими такими «духами» путем свободного разжигания огня, лечения болезней, использования надежных транспортных средств и т. д.

Эта книга – не материалистическая

Как уже говорилось, в своих рассуждениях мы исходим из того, что кроме мира Проявленного, то есть того, что можно пощупать, измерить или понаблюдать, существует еще и мир незримый, или «непроявленный». К «непроявленному» миру мы относим все то, что человеку еще неизвестно об окружающей нас среде. Наверное, со временем наука откроет все тайны, но пока что до этого далеко. Мы не знаем точно, как все там устроено, на этот счет существует множество версий. Мы исходим из того, что этот самый «непроявленный» мир существует и с ним можно взаимодействовать с пользой для себя.

Поэтому в этой книге мы будем активно использовать понятие Жизнь, (оно же – Высшие силы, Бог, Творец), подразумевая под ним те реально существующие незримые силы, которые оказывают влияние на нашу действительность. Кто это – мы не знаем. Существует множество религиозных, философских или эзотерических моделей устройства непроявленного мира. Нас устраивает любая. В нашей методике нет молитв или призывов исполнять конкретные религиозные ритуалы – в этом отношении она больше похожа на вполне материалистическую психологическую теорию. Но мы рассматриваем способы практического взаимодействия с непроявленным миром – в этом наша методика совсем не материалистична. Поэтому ее спокойно используют и верующие, и атеисты.

В целом она совместима с любой религией, поскольку стоит вне религии. Вы можете спокойно исполнять ритуалы своей религии и использовать эту методику, никаких противоречий здесь нет.

Область применения

Изложенные в этой книге сведения хорошо объясняют не более 80 % происходящих в мире негативных событий. Имеется еще 20 % случаев, которые смело можно отнести к особым, требующим отдельного исследования и объяснения. Мы имеем в виду нестандартных людей, жизнь которых очень сильно отличается от жизни большинства. Это очень богатые люди, видные политики, суперзвезды кино и эстрады, патологические преступники, маньяки, инвалиды детства. Но их жизнь, их проблемы сугубо индивидуальны и принципиально отличаются от проблем большинства людей. Поэтому мы исключили их из рассмотрения.

Также мы не будем рассматривать случаи гибели людей при массовых катастрофах, в террористических актах и прочих бедствиях – это вне предлагаемой методики.

Мы рассмотрим возможные причины появления **типовых негативных ситуаций**, встречающихся в жизни большинства людей. Это болезни, неудачи, неурядицы в личной жизни, несчастные случаи и т. п. Наш опыт показывает, что предложенный в книге подход позволяет очень быстро и навсегда избавиться от подобных проблем. Причем избавиться от проблем самому, не прибегая к посторонней помощи. А раз проблемы покинут вас, то останется только радость от приятной и успешной жизни.

Нет особых требований

Одно из достоинств предлагаемой методики – она максимально адаптирована к ритму жизни современного человека. Для ее использования не нужны специальные способности, специальное время, отдельное помещение и т. д. Ей можно пользоваться в любой свободный момент времени, который образовался у вас. Наши упражнения можно использовать, когда вы едете в машине или в поезде, когда вы кого-то ждете или у вас выдалась минута свободного времени. Это очень удобно, потому что не нужно менять привычный ритм жизни.

Использование местоимения «мы»

В дальнейшем в тексте книги я буду вести изложение, используя местоимение «мы» вместо «я». Это происходит потому, что здесь я выступаю как от себя, так и от коллектива моих помощников и коллег, которые в течение многих лет вместе со мной занимаются развитием и продвижением этой системы взглядов. Я искренне благодарю их за помощь и участие в развитии методики.

Это издание – укороченный вариант полной методики Разумной жизни

Эта книга является четвертой редакцией рукописи, написанной еще в 1998 году. С тех пор прошло много лет, но масса людей все еще живет не так, как им хочется. Они не любимчики, а пасынки Жизни. А ведь у них есть реальная возможность сделать свою жизнь более гармоничной и успешной, нужно всего лишь пересмотреть некоторые свои убеждения и установки. Поэтому книга нужна еще множеству людей.

В этой книге собраны основные идеи, которые мы называем методикой Разумной жизни. В последние годы она получила большое развитие во многих странах. У нас наработано много рекомендаций и примеров по применению этого подхода в различных сферах жизни – в личной и семейной жизни, в бизнесе и на работе, в отношении своего здоровья. Все это обобщено под общим названием Методика (или Технология) Разумной жизни, и полностью она изложена в книгах [1–10], на сайте www.sviyash.ru или на блоге www.sviyashA.ru

Множество людей во многих странах мира уже используют эту методику, и их жизнь резко изменилась к лучшему, недоступные прежде цели стали для них повседневной реальностью.

Если вам понравится то, что вы прочитаете на страницах этой книги, то вы можете ознакомиться и с остальными материалами нашей технологии Разумной жизни и использовать их для достижения нужных вам целей. Центр позитивной психологии «Разумный путь» поможет вам на этом пути своими тренингами и личными консультациями наших специалистов.

Так что приглашаю вас сделать свою жизнь немного более осознанной и счастливой! Успехов вам на этом пути!

С уважением Александр Свияш.

Глава 1. Как понять уроки Жизни

В первой части книги мы будем учиться понимать, чего добивается от нас Жизнь, какие уроки она нам дает и как стать ее любимчиком. В последующих главах мы расскажем о том, какие выводы нужно будет сделать из этих уроков и как правильно пользоваться тем, что вы стали любимчиком Жизни.

Разные стратегии достижения цели

Каким образом Жизнь может влиять на поведение человека? Очень простым – она либо помогает, либо мешает на пути к его целям и устремлениям.

У каждого человека имеются в жизни какие-то желания и цели – получить образование или любимую работу, заработать много денег, создать семью, вырастить детей, добиться успеха в каком-то деле и так далее. Все идут к своим целям, и большинство рано или поздно их достигает. Но у одних это получается быстро и легко, а у других – долго и тяжело. Давайте подумаем, почему так получается.

Теоретически возможны две различные стратегии достижения любой желанной цели.

Первый вариант – это путь силы, борьбы, преодоления трудностей. В животном мире аналогом является поведение бизона или кабана, которые никого не боятся и сносят все препятствия на пути к своей цели. Некоторые люди так и действуют в жизни, упорно и с азартом преодолевая многочисленные препятствия. Можно сказать, что вся их жизнь посвящена борьбе. Им даже нравятся препятствия, поскольку они позволяют ощутить жизнь во всей ее полноте – пока здоровья хватает, конечно.

Понятно, что для достижения успеха на этом пути требуются немалое мужество, внутренняя уверенность в победе, большая энергичность, врожденные лидерские качества. Такой набор качеств имеется далеко не у каждого человека.

Второй вариант – это путь спокойного и уверенного достижения своей цели, практически исключая участие в конфликтах, борьбе, преодолении больших трудностей. Это путь мудреца, который не тратит свои силы на борьбу с людьми, не осознающими, что они творят.

В животном мире так может вести себя, например, дикая лошадь. Она тоже достаточно сильна, но предпочитает прислушиваться к внешним звукам и посматривать по сторонам – нет ли там какой угрозы. Это позволяет ей не вступать в борьбу без особой необходимости.

Второй путь подходит значительно большему числу людей, не обладающих врожденными выдающимися лидерскими способностями. Мы будем рассматривать именно его. То есть мы будем учиться идти к желанной цели, прислушиваясь к тем сигналам, которые постоянно посылает нам Жизнь. А она все время взаимодействует с нами, только мы не привыкли слушать ее подсказки и отдавать ей правильные распоряжения. Нас этому никто не научил, поэтому приходится совершать множество ошибок, которые и являются причиной того, что наши желания не сбываются.

Что мешает

Главным выводом наших исследований проблем с достижением поставленных целей стал следующий. Основной причиной плохой реализации желаний является то, что **человек находится во внешнем или внутреннем конфликте с окружающим миром или с самим собой.** А одним из самых главных условий получения практической помощи от Жизни является способность **принимать окружающий мир таким, как он есть,** невзирая на его очевидное, с нашей точки зрения, несовершенство.

Нужно отметить, что принять такую позицию очень сложно в нашем мире, который постоянно делится на бедных и богатых, верующих и атеистов, честных и нечестных и так далее. Но это **необходимое условие.** А чтобы вам было легче его принять, давайте рассмотрим, зачем же человек появляется в этом мире.

Зачем мы приходим в этот мир?

Практически во всех религиях мы встречаем указание о том, что человек не должен сам заботиться о своем существовании, а должен поручить это Богу или другим Высшим силам. В христианском Новом Завете мы встречаем заповедь: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют, и где воры подкапывают и крадут...» В даосизме прямо говорится, что наш мир – это майя, иллюзия, и нет необходимости делать какие-то усилия по достижению успеха в нем – вы будете тратить время и энергию на погоню за миражом. Подобные утверждения можно найти в любой другой религии.

Но совершенно понятно, что эти лозунги прямо противоречат всем нашим убеждениям и жизненному опыту. Мы все прекрасно знаем, что если ничего не делать, то возникнут большие сложности, то есть можно оказаться без жилья, без работы, без здоровья, а кого это может устроить? Может быть, древние высказывали свои рекомендации по отношению к каким-то особым людям, например, монахам? Оказывается, нет. Все это относится к любому человеку. Но чтобы осознать это, нужно понять, зачем человек рождается в этом мире.

Для того чтобы лучше понять ход дальнейших рассуждений, мы примем одно допущение, которое не будет оказывать никакого влияния на последующие рекомендации, но поможет лучше понять, откуда они возникли.

Мы будем исходить из неатеистических позиций, предполагающих **возможность многократного рождения души человека в различных телах**. Это явление в восточных религиозных учениях называется «реинкарнация», и оно означает, что некоторая часть человека – а именно его бессмертная душа, после смерти человека может переселиться в другое тело. И так многократно, пока у души в этом будет потребность или желание. А вот чем это может быть вызвано, давайте рассмотрим чуть подробнее.

В принципе, как нам представляется, человек в своей высшей субстанции – бессмертной душе, мог бы не воплощаться на Земле, а оставаться бесконечное время в том мире, который мы обозначили как «непроявленный» (в Раю или Аду по христианству). Но многие предпочитают прийти на Землю, где их ждет далеко не сладкая жизнь.

Многоэтажность непроявленного мира

Это вызвано тем, что в непроявленном (далее по тексту – Тонком) мире большинство душ обитают совсем не в комфортных условиях. Из многих источников, в том числе религиозных, мы знаем о том, что **Тонкие миры многоэтажны**. Причем нижние этажи напоминают места обитания самых бедных жителей стран Африки или Азии. Самые нижние этажи Тонкого мира в христианстве называются «адам».

А жизнь на верхних этажах Тонкого мира можно соотнести с жизнью очень обеспеченного человека в собственной вилле на отдельном острове. Поэтому, без сомнения, каждой душе хотелось бы занять там этаж повыше. Но номер занимаемого этажа определяется тем, сколько «грехов» имела душа человека в момент покидания земного тела, то есть в момент смерти. А это уже напрямую связано с широко известным на Востоке понятием «карма». Поэтому рассмотрим это понятие более подробно.

Древние учения Востока

Термин «карма» очень древний. В переводе с санскрита он означает «действие». Тем самым еще в далеком прошлом люди понимали, что именно собственные поступки (действия) людей определяют их прошлое, настоящее и будущее.

По проблемам кармы написано множество книг, начиная с теософов и мистиков прошлого и заканчивая многочисленными изданиями современных авторов, причем подходы выбираются самые разные. Кто-то рассматривает карму с позиций йоги, и даже появилась ее новая разновидность – карма-йога. Другие рассматривают карму сквозь призму религии, биоэнергетики, физиогномики и любых других областей эзотерических и иных знаний. При этом в качестве кармы рассматривается преимущественно тот **груз проблем или болезней, с которым душа человек приходит в наш мир**. У эзотериков это называется «зрелой» или «родовой» кармой. Соответственно, у читателя может создаться впечатление полной предопределенности и безысходности всей нашей жизни. К счастью, дело обстоит далеко не так.

Наш опыт показывает, что большинство проблем в жизни людей возникает из-за тех ошибок, которые **они сами совершают уже в сознательном возрасте**. Люди нарушают некоторые простые требования, которые они должны соблюдать в этой жизни, и в итоге у них возникают самые разные неприятности, проблемы, болезни и даже досрочная смерть. Но все это не следствие каких-то событий, произошедших в прошлых жизнях, вовсе нет! Человек сам создает себе проблемы и болезни, когда он неправильно относится к нашему миру, когда он придает избыточное значение каким-то одним сторонам жизни и считает недопустимыми другие ее варианты.

Жизнь многообразна, но человек не принимает Жизнь во всем ее многообразии. У него есть какие-то идеалы, ожидания от реальности, и он считает недопустимым, когда его ожидания разрушаются.

В нашей методике такие избыточно значимые идеи получили название «идеализации».

Понятие идеализации

Идеализировать – значит придавать избыточное, чрезмерное значение какому-то важному для вас аспекту жизни. А избыточность проявляется в том, что вы испытываете **длительные негативные переживания**, когда реальная жизнь не совпадает с вашими ожиданиями.

Например, идеализация возникает тогда, когда у вас в голове существует некоторая **идеальная модель** того, как должен вести себя муж (или жена), ребенок, знакомый, начальник, подчиненный, представитель власти и т. д. Вы знаете, как он должен себя вести. А он ведет себя немного (или совсем) не так. То есть **он не соответствует тому идеалу, который существует в вашем воображении**. Его поведение или поступки не соответствуют вашим ожиданиям. Поэтому вы становитесь агрессивным и пытаетесь заставить его поступать так, как вы считаете нужным. Либо вы впадаете в грусть или отчаяние от того, что он ведет себя неправильно. В обоих случаях **вы не принимаете этого человека** (а через него и весь мир) **таким, как он есть в реальности**, поскольку он не соответствует тому идеалу, который существует в вашем уме.

Идеализировать можно не только отдельных людей, но и ситуации окружающего мира в целом. Например, правительство ведет себя неправильно и ведет страну в тупик. Политики думают только о себе и не заботятся о народе. Религиозные экстремисты сошли с ума и не жалеют жизни в борьбе за свои абсурдные идеи. Жизнь несправедлива, множество невинных людей страдают в войнах или катастрофах, и так далее.

Объектом идеализации можете стать вы сами – если вы долгое время недовольны своей внешностью, способностями, привычками или чем-то еще.

И подобных идеализаций, которые так отравляют нашу жизнь, существует огромное количество. Дальше мы будем рассматривать их более подробно.

Идеализации явные и скрытые

Но перед этим предлагаем выделить две разновидности идеализаций: проявленную и скрытую.

Проявленная идеализация имеет место тогда, когда **что-то в этой жизни вызывает ваше длительное раздражение** (или другое негативное чувство). Это может быть все, что угодно: работа, квартира, телепередача, правительство, начальник или сотрудник на работе, теща, жена или муж, ребенок, любимый человек, автомобиль, вы сами. Если у вас есть объект, вызывающий постоянное раздражение, то это означает, что вы идеализируете этот объект, придаете ему избыточное значение. То есть вы знаете, каким он должен быть. А он не такой, поэтому вы им недовольны.

Вы можете открыто демонстрировать свои переживания, а можете тщательно скрывать их от окружающих людей, это не имеет значения. Важно то, что у вас возник длительный внутренний протест и вы не можете ничего с этим поделать.

Вторая **форма идеализации – скрытая**. Она имеет место, когда у вас нет постоянного недовольства по отношению к какой-то ценности. Иногда вы даже не подозреваете о том, что для вас очень значима какая-то идея относительно себя или других людей. Но вот **если эту идею как-то нарушить, то у вас в душе обязательно возникает вспышка недовольства, агрессивности или вы ощутите полную бессмысленность своего существования**. Например, вы можете выяснить, что не представляете себе жизни без любимой работы или семьи. Раньше, когда у вас это было, вы даже не задумывались, как для вас важна эта ценность. А вот когда вы это потеряли, то ощутили в полной мере, как для вас они были важны. Оказывается, вы их скрыто идеализировали.

Чтобы выявить скрытую идеализацию, **можно представлять себе жизнь, последовательно убирая из нее различные ценности** – какие конкретно, мы подробно будем рассматривать чуть позже. Если отсутствие этой ценности не вызовет никакой эмоциональной реакции, то вы ее не идеализируете, вы за нее не «зацеплены». Если вы не можете представить себе жизнь без этой ценности (работы, денег, честного имени, семьи, детей, секса, власти и т. д.), то вы наверняка цените ее избыточно высоко. Вы можете даже не подозревать о наличии скрытой идеализации до тех пор, пока не попадете в ситуацию, где значимая для вас идея будет как-то нарушаться (например, вы привыкли к чистоте, и вдруг надолго оказываетесь в обстановке неопрятности и грязи, что вызывает ваше затяжное раздражение).

Вы не позволяете миру быть иным

Термин «избыточно» означает то, что **вы цените свою модель устройства мира** (например, что люди должны быть только честными, дети должны заботиться о родителях, люди не должны оскорблять друг друга и т. п.) **чересчур высоко** и считаете, что Жизнь не может существовать по-иному, в другом варианте. Вы знаете, как должен быть устроен мир, и не представляете себе, что он может быть иным.

С религиозной точки зрения любая негативная эмоция есть результат **осуждения реальности**, то есть грех. Следовательно, придавая избыточное значение каким-то своим ожиданиям или ценностям, мы создаем почву для накопления грехов.

Значит, рано или поздно эта **ценность должна быть разрушена или отобрана у вас**, чтобы вы не забывали, что все дает и все забирает у нас только Бог. А заберет он у вас эту ценность потому, что вы недовольны чем-то в этом мире. А ведь этот мир создал Бог. Значит, вы им недовольны, то есть впадаете в грех, и **он указывает на ваши ошибки**. Не наказывает, как рабов, слуг или непослушных детей. А именно подсказывает, воспитывает, обращаясь к

вам как к разумному существу, которое пока не понимает каких-то очевидных истин. И как только вы поймете его подсказки, его воздействия на вас в тот же момент прекратятся.

Жизнь учит нас не судить

Итак, если человек что-то идеализирует, то он попадает под процессы своего рода духовного «воспитания». Это «воспитание» срабатывает **путем принудительного разрушения идеализируемой им земной ценности**. Тем самым Жизнь как бы показывает ему: «Смотри, твой идеал разрушен, а ничего страшного не произошло! Ты сам и жизнь вокруг тебя течет по-прежнему, ничего не изменилось! Так стоит ли тратить столько нервов в борьбе за свои иллюзии?»

Например, если вы чересчур страстно влюблены и идеализируете своего партнера, скорее всего он вскоре бросит вас (или полюбит другую). И что, жизнь после этого остановится? Только для вас и только на то время, пока вы не избавитесь от своих переживаний – почти все люди уже прошли через это, и обычно не один раз.

Если вы идеализируете какие-то аспекты семейной жизни, то наверняка ваш супруг (супруга, дети, родители) не будет разделять именно эти ваши взгляды на семейную жизнь. И так по любому другому вопросу.

Чтобы более полно объяснить, почему все это происходит, мы предлагаем рассмотреть следующую модель.

Модель «накопителя переживаний»

Представим себе, что **все наши негативные эмоции**, которые мы испытываем, когда жизнь не совпадает с нашими ожиданиями, **в виде некоторой жидкости собираются в специальную емкость**, которая называется **«накопитель переживаний»**.

Через специальную трубу эта жидкость втекает в «накопитель переживаний» сверху и собирается в нем, характеризуя **количество накопленного** недовольства жизнью, проявленного в форме негативных переживаний.

Одновременно эта же жидкость через отдельные трубы потихоньку вытекает снизу – пропорционально нашим заслугам перед Жизнью.

Когда накопитель заполняется до некоторого уровня (накапливается определенное количество «грехов»), то срабатывает механизм принудительного духовного «воспитания», и человеку тем или иным путем доказывается, что он зря придавал избыточное значение своим идеалам. Существует целых пять способов, с помощью которых Жизнь доказывает нам ошибочность наших чрезмерных ожиданий, и мы еще будем рассматривать их более подробно.

Наш мир – чистилище

Как мы уже указывали, в принципе человеческая душа может все время находиться в Тонком мире и не заселяться в человеческое тело. И, естественно, каждой душе хочется переселиться на этаж повыше. А, как мы уже говорили, каждая душа занимает этаж в соответствии с заполненностью «накопителя переживаний» на момент смерти.

Уменьшить наполнение своего накопителя, находясь в Тонком мире, наверное, можно, но для этого нужен слишком большой промежуток времени. Возможность совершения там каких-то поступков, в результате которых уровень жидкости в «накопителе переживаний» уменьшится, очень мала. Значительно быстрее это можно сделать, находясь в человеческом теле.

Наша планета является тем самым местом, где **можно достаточно быстро уменьшить заполнение своего «накопителя переживаний»**. По другому говоря, наша планета – это сво-

его рода «чистилище», где можно довольно быстро очиститься от прежних грехов. Именно поэтому обитатели **нижних этажей Тонкого мира** особенно часто стремятся попасть в наш мир, чтобы избавиться от последствий прежних ошибок. Но возможности выбора у них сильно ограничены, поэтому здесь они, в соответствии со своими прежними ошибками, попадают в страны и семьи, обремененные бедностью, болезнями, войнами, насилием и т. д. Подобная среда обитания обычно не располагает к благости и всепрощению, поэтому душе достаточно сложно реализовать свое намерение и тем самым вырваться из круга закоренелых «грешников». Но если человек и в таких условиях сумеет не озлобиться и не обидеться на мир, то уровень заполнения его «накопителя переживаний» резко уменьшается.

Для чистых душ, обитающих на **верхних этажах Тонкого мира**, наша Земля является тем местом, куда можно прийти и **попробовать реальных ощущений**, реальной жизни, помочь людям осознать свои заблуждения. Поэтому многие просветленные души приходят на землю, хотя могли бы этого не делать. Они выбирают себе тело для новой инкарнации и направляются на землю с самыми лучшими намерениями. Причем многие наверняка берут на себя обязательства **нести добро и благость людям, просвещать и исцелять их**, помогая им учиться правильно относиться к Жизни.

А некоторые обитатели верхних этажей могут просто **попроситься на экскурсию в наш мир**, чтобы испытать те ощущения, которые можно получить только в реальном мире и только в человеческом теле, – любви, секса, наслаждения пищей, человеческими взаимоотношениями, материальным достатком, созиданием, творчеством и т. д. Именно они скорее всего рождаются в очень обеспеченных семьях, становятся богачами сразу после рождения и живут, наслаждаясь жизнью и не зная никаких материальных проблем – если, конечно, они не нарушают правил поведения путешественников на экскурсии.

Но, к сожалению, попав в наше «чистилище», далеко не все помнят о своих обещаниях и светлых намерениях. Земные страсти захватывают человека, он забывает о том, что **он в этом мире находится всего лишь на краткой экскурсии**. Краткой потому, что наши 70–90 лет – это всего лишь мгновение по сравнению с миллионами лет существования нашей бессмертной души.

Наша жизнь – экскурсия

Когда души направляются в очередное воплощение на землю, им дается напутствие типа: «Не забывайте, что вы идете на экскурсию, почти как в музей. Ведите себя соответствующим образом».

Поэтому **наша жизнь – это экскурсия**. Но это экскурсия не в обычный исторический музей, где все экспонаты лежат за стеклянными витринами, и на них можно только смотреть и нельзя трогать. Это современный музей, такой, как **музеи техники** в развитых странах, где каждый посетитель может потрогать и поиграть практически с любым экспонатом. Стоящие там приборы демонстрируют различные физические эффекты – эхо, интерференцию, дифракцию, магнетизм, лазерное излучение и т. д. Посетитель может крутить любые ручки и рычаги, нажимать кнопки и включать в действие любой экспонат.

Таким образом, купив входной билет в такой музей, человек имеет право играть с любым экспонатом неограниченное время (в пределах рабочего дня, конечно). Но он не может унести эти экспонаты с собой, он не считает их своими. Он пришел, попользовался и ушел.

Точно также обстоит дело и с душой человека. Когда она отправляется на землю, ей говорят: «Мы даем тебе возможность стать человеком. Сходи, посмотри, **попробуй все, что там есть**. Если сможешь, исправь свои грехи. Но не забывай, что тебя пустили туда на время. И это все не твое, это не твой собственный мир. Пользуйся всем, что там есть. Но не нарушай

правила поведения посетителей музея и будь благодарен тому, кто тебя туда пустил». **Таковы правила, и каждый человек обязан их соблюдать.**

К сожалению, наша душа обычно забывает об этом напутствии. И попав в реальный мир, она **считает его единственным**. Именно этому учит атеизм и вся наша система воспитания. Между тем любая религия напоминает нам, что это все не наше, это все принадлежит Богу. Но это напоминание мало кто слышит.

Люди почему-то этому не верят. И начинают полностью погружаться в этот мир, «зацепляться» за него. Любовь – значит, со всей страстью погружаются в любовь, считая, что это их собственная любовь и что они не смогут жить без нее. Или со всей страстью привязываются к деньгам. Или к власти. А как только появляется избыточная привязанность, человек забывает о том, кто создал и управляет этим миром. Причем от него даже **не требуется особой любви к Богу**. Нужно только не забывать, что все в этом мире принадлежит Богу, и вести себя соответствующим образом. **Взял, поиграл и положил на место.**

Именно так обстоит дело с любыми избыточными привязками – к материальному миру, духовным качествам, способностям, творчеству и всему прочему. Но в реальной жизни обычно получается не по правилам. Например, если человек при рождении получил способности и хорошо рисует картины, то он переполняется гордыней: я исключительный, я творец, я выше всех. Это типичное ошибочное убеждение, и человек вместо того, чтобы очищаться от прежних грехов, начинает добавлять новые. Он начинает придавать избыточное значение своим способностям и испытывает в связи с этим массу негативных переживаний. В результате этого открывается соответствующий клапан, и его «накопитель переживаний» начинает заполняться. Человек пришел уменьшить уровень в «накопителе переживаний», а вместо этого начинает его увеличивать.

Понятно, что если он пользуется своими способностями с радостью и не впадает в переживания при любом развитии текущих событий, то никаких особых проблем у него не возникает – его не нужно «воспитывать». Но так бывает, к сожалению, очень редко. Практически все люди так или иначе нарушают правила проживания в нашем мире, и Жизни приходится их поправлять.

Нас контролирует «смотритель»

У самого Творца скорее всего достаточно своих дел и нет времени постоянно следить за мыслями, эмоциями и поступками миллиардов людей. Поэтому мудрая природа **прямо в душе человека** предусмотрела некий механизм, который **постоянно следит за его мыслями и поступками**, и в соответствии с ними регулирует уровень поступления жидкости в «накопитель переживаний». Как функционирует этот механизм и кто ведет учет наших грехов, мы рассмотрим несколько позже, а сейчас обозначим его словом **«смотритель»**.

Как раз он **следит за мыслями и поступками человека**, подсчитывает уровень заполнения «накопителя переживаний» и принимает решения, что делать с человеком, какие уроки ему следует преподнести.

Воздействия при заполнении «накопителя переживаний»

Пока «накопитель переживаний» **заполнен не более, чем до половины**, то «смотритель» не имеет к человеку больших претензий. Человек живет комфортно, жизнь его радует и все его желания легко сбываются. Это **уровень удачи**, когда Жизнь с удовольствием помогает человеку жить и быстро исполняет его пожелания. Он – ее любимец.

Но как только он начинает идеализировать что-то, он погружается в длительные переживания, которые наполняют сосуд. Когда сосуд **заполняется на две трети**, «смотритель» начинает принимать свои «воспитательные» меры. Он начинает высылать человеку напоминания типа: «Гражданин, вы забыли, что вы только посетитель в этом мире. Если вы купили билет и пришли сюда, то почему вы думаете, что все это ваше. Положите, что взяли, обратно». То есть человеку начинают посылать уже довольно **сильные сигналы**, и если он их не понимает, то ситуация резко ухудшается.

В принципе, «воспитательные» сигналы по мелочам посылались и раньше, но теперь они возрастают и становятся постоянными. В зависимости от того, по отношению к чему возникла идеализация, у человека эпизодически появляются крупные неприятности на работе, возникают проблемы во взаимоотношениях с близким человеком, сложности с выплатой кредитов, конфликты в семье, у него крадут деньги или вещи, он попадает в аварию (пока еще с легким исходом) и т. д.

Если человек не воспринимает это как персональный сигнал, а считает эти события случайностью и продолжает вести себя по-прежнему, то ему посылается более строгое предупреждение. **Никаких случайностей в нашем мире нет – в этом отношении он строго детерминирован.** Все неприятное, что с вами происходит, организовано вашим собственным «смотрителем» и является напоминанием вам о неправильном отношении к миру.

В принципе, вы можете отвергнуть эти рассуждения и отнести происходящие с вами неприятности к случайностям. Но тогда вы уподобитесь дикарям, которые не хотят осваивать уже известные человеку знания, а относят молнию и пролетающий самолет к чудесам одного порядка.

Если с вами происходит неприятность, то вы можете быть уверены, что это ваш собственный «смотритель» договорился, например, со «смотрителем» жулика о том, что он украдет именно ваши деньги. Или договорился со «смотрителями» грабителей о том, что они украдут именно вашу машину. Тем самым **вам посылается напоминание о том, что вы что-то неправильно делаете в этой жизни, нарушаете какие-то законы и правила.**

Но обычно человек не понимает этого и продолжает жить по-прежнему. Украли машину – получил страховку и купил другую. Купил другую машину – попал в аварию, разбился. Тут вроде бы самое время задуматься о жизни, но удобнее списать все на случайность или на действия другого человека. Подумаешь, попал в аварию – мало ли что бывает, виноват обычно другой. Мы продолжаем упорствовать в своих заблуждениях, и тогда Жизни приходится давать нам более жесткие уроки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.