

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

Дмитрий ТРОЦКИЙ

бывший хиромант, психолог

Более 100 миллионов просмотров в интернете

# Пока-я-не-Я

Практическое руководство  
по трансформации  
судьбы

# **Дмитрий Троицкий**

# **Пока-я-не-Я. Практическое**

# **руководство по**

# **трансформации судьбы**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25096767](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25096767)*

*Д. Троицкий. Пока-я-не-Я. Практическое руководство по трансформации судьбы: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-982470-1*

## **Аннотация**

Дмитрий Троицкий – бывший хиромант, который больше не предсказывает судьбу, так как уверен, что ее можно изменить.

"За последние 20 лет я просмотрел более 30 000 пар рук, все время изучая взаимосвязи между тем, что мы чувствуем, думаем, говорим, делаем, и событиями в нашей жизни. Сейчас я могу с уверенностью сказать: все, что с нами происходит – мы это заслужили исполнением или неисполнением своей роли.

В этой книге я даю инструкцию, как разобраться, – кто я, какая у меня роль в каждой конкретной ситуации, и что это вообще такое – роль. Я рассказываю, на что нужно опираться при выборе профессии, своей второй половинки, как раскрыть свой творческий потенциал и найти свое предназначение, как исцелиться от той или иной болезни и достичь благосостояния.

В книге нет абстрактных рассуждений, только руководство к действию и ответ на главный вопрос: что мне делать – прямо сейчас и в жизни в целом"

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 6  |
| Предопределенность или свобода выбора?                                  | 16 |
| Эволюция личности и сознания человека                                   |    |
| Язык исполнения желаний   | 30 |
| Цель и смысл человеческой жизни, или Все мы<br>созданы из звездной пыли | 44 |
| Авторская система «Матрешка, или Что мне<br>делать в понедельник?»      | 48 |
| Матрешка «Долг телу»  | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 56 |

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

© Троцкий Д.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Введение

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

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

Практика хироманта дала мне уникальную возможность погрузиться в тысячи человеческих судеб, рассмотреть их изнанку. По мере изучения все большего и большего числа ладоней во мне возникало множество вопросов, нет – даже родился некий протест. Почему люди болеют? Почему даже врачи часто умирают именно от тех болезней, от которых лечат других? Почему есть люди, которые всю жизнь счастливы в браке с одним единственным партнером, а кто-то так и не встречает свою вторую «половинку»? Почему самые близкие люди – родители и дети – часто оказываются в жесточай-

шем конфликте? И наконец, почему одни люди на пустом месте делают головокружительную карьеру и зарабатывают миллионы по щелчку пальцев, а другие на протяжении всей жизни не могут найти свое место под солнцем и влачат жалкое существование?

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

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

**Итогом моих исследований стал абсолютно подтвержденный факт, что случайностей не бывает.** Любое событие, любое явление в нашей жизни имеет свою причину – будь то абсолютное здоровье или серьезное заболевание, счастливая семья или одиночество, рождение детей или бесплодие, карьерные взлеты или постоянное бездене-

жье. Всему есть причина. И эту причину мы создаем сами.

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

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

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

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

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



время прийти в пункт Б.

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

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

Но однажды мое мировоззрение встало с ног на голову, полностью поменялось. Меня к этому подтолкнули две ситуации из собственной жизни.

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

Надо сказать, что тогда я практиковал много разных духовных и эзотерических дисциплин, мог выходить в астрал, выходить из своего тела и тем самым доказал себе, что тело

– лишь оболочка, не более. У меня за плечами были сотни часов медитаций и общения с духовными учителями, сотни прочитанных книг разных религий и эзотерических школ. И вот пройдя весь этот духовный (сейчас бы даже сказал – псевдодуховный) путь, задал себе вопрос: как я себя буду чувствовать, когда моего отца не станет? Изнутри пришел ответ: ты не просто будешь плохо себя чувствовать, ты превратишься в размазню, будешь реветь; несмотря на все свои духовные практики и осознания, ты будешь страдать и плакать.

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

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

в немного согнутом положении, потому что для меня, великого, всегда было мало пространства.

Но тогда, во время разговора с отцом, мне удалось через свое «я» перешагнуть. Я поговорил с ним, поговорил от чистого сердца, попросил у него прощения за то, что постоянно был ему судьей, критиком, кем угодно – только не сыном. После нашего разговора внутри у меня стало тихо и спокойно. Я понял, что вот теперь действительно не буду плакать, потому что все, что хотел ему сказать, – сказал. Попросил прощения за весь негатив, а слова любви и благодарности сами всплыли.

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

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

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

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

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

Я высчитал ключевые моменты того, что управляет нами, за что может зацепиться судьба, почему мы попадаем в те или иные негативные и позитивные ситуации – этими знани-

ями я и хочу поделиться с вами в этой книге. На то, чтобы эта система выкристаллизовалась, отточилась, ушло несколько лет – со временем я отказался от сложных практик, свел все к нескольким простым принципам, которые управляют всем, что происходит в нашей жизни. Я перестал заниматься предсказанием, «карканьем». Теперь моя задача – поделиться опытом, как можно управлять своей судьбой самостоятельно.

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

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

Изначально я назвал свою книгу «Исповедь хироманта» и в ней честно рассказываю, что раньше и сам искренне верил в то, что у нас нет возможности повлиять на то, что происходит, что мы полностью зависим от обстоятельств, и оттачивал свое мастерство в предсказании. Но сейчас у меня

за плечами огромный опыт, который подтверждает, что мы сами определяем основную сюжетную линию своей судьбы.

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

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

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

**У меня к вам большая просьба – не доверяйте тому, что я пишу, проверяйте! Рекомендую в первый раз прочитать книгу от и до, а затем взять ручку, блокнот и начать действовать по методике.**

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

Начнем?

# **Предопределенность или свобода выбора? Эволюция личности и сознания человека**

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

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

**У людей точно так же: изначально мы все находимся в границах некоей предопределенности с минимальной возможностью выбора (как у коня – или налево пойти, или направо, но все в пределах строго ограниченной территории). Чтобы выйти за пределы**



**этой предсказуемости, нужно совершить нечеловеческое усилие.** Как показывает моя статистика, это усилие совершает, в лучшем случае, один человек из тысячи – менее одной десятой процента. Поэтому предопределенность существует практически для всех.

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

Свобода выбора начинает появляться у человека, когда тот понимает, что он – не только это тело, и что жизнь не ограничена его семьей и представлениями «я, мне, мое». Что есть нечто большее, чем этот ограниченный круг, что жизнь не заканчивается смертью. Он начинает задаваться вопросами: «Кто я?», «Откуда я?», «Каков мой путь в этой Вселенной?», «Есть ли Бог?» и «Чем я могу быть полезен человечеству?».

Когда человек уходит от эгоистической концепции, в ко-

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

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

**Что бы человек ни делал для себя – это дает ему только предопределенность, перемещение в строго определенных границах. Что бы он ни делал для других (и даже не важно – плохое это будет или хорошее, просто со временем человек придет к выводу, что хорошее дает больше энергии и больше высоких состояний), тем больше у него возможностей выбирать. Можно выбирать – болеть или не болеть, а если болеешь, то понимаешь, почему так произошло и как можно быстро вы-**

здороветь. Больше не нужно думать о выживании, о том, как заработать на хлеб насущный. Он не думает, где ему жить... К такому человеку все – деньги, жилье, удача, вторая половинка, успех – приходит как будто само собой. Оно просто есть.

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

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

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

**Затем наступает вторая стадия – логическая.** На этой стадии формируется и развивается ум. В трактовке понятия «ум» я использую восточный подход и определяю его как инструмент, который наблюдает за всем происходящим и фильтрует поступающую информацию в соответствии с некоторыми заранее заданными шаблонами и установками. Можно сказать, что ум фильтрует все, исходя из парадигмы «хорошо – плохо» и «правильно – неправильно». Установки о том, что считается хорошим и правильным, мы как раз

получаем от родственников, от друзей, от социума (учителя, телевизор, интернет, круг общения и т. д.). Таким образом, мы начинаем смотреть на мир как бы сквозь фильтр установок других людей и общепринятых стандартов.

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

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

С возрастом таких закрепленных автоматических реак-

ций становится все больше, практически на любое внешнее воздействие у нас есть готовый ответ, что сказать и что сделать – мы живем на автопилоте.

Сразу хочу сказать, что автопилот – это не хорошо и не плохо. Он нам очень нужен для того, чтобы человеческое сознание не отвлекалось на кучу условностей. В первую очередь, автопилот контролирует определенные процессы в теле – дыхание, работу внутренних органов, об этом не нужно специально думать. Автопилот помогает не тратить энергию на необходимые повторяющиеся действия – не надо каждый раз заново вспоминать, как чистить зубы, как правильно есть и т. д.

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

Эта стадия – когда мы учимся передавать ответственность за некоторые реакции и действия внутреннему автопилоту – необходимый этап становления личности. Но вот если мы начинаем быть автопилотом на 100 %, тогда нас ожидают

неприятности – мы обесцениваем то, что происходит с нами ежесекундно, 24 часа в сутки. Можно сказать, что мы привыкаем к божественным знакам, к красоте, которая нас окружает, мы перестаем ценить любовь и красоту в наших близких, не ценим работу, не ценим даже свою первую и, скорее всего, единственную квартиру – а ведь так радовались, когда появилось собственное жилье. Мы привыкаем, начинаем все это считать само собой разумеющимся.

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

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

**Рано или поздно мы приходим к вопросу: а что вообще здесь, в этом мире мое? За что я могу полностью нести ответственность?** Слова, которые используем, мы позаимствовали у социума, у родителей, у интерне-

та, из книг – наших слов здесь нет. Даже мысли наши не новы – это чьи-то мысли, мы просто их комбинируем, меняем местами, делаем умное лицо, как будто что-то придумали. А потом открываешь книгу и понимаешь, что кто-то за тебя это уже подумал и придумал в XVIII веке. Мы приходим к удивительному выводу, что у нас нет ни одной части тела, которая сформировалась бы сама по себе – только в результате слияния двух предыдущих тел: маминого и папиного.

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

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

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

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

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

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

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

На лекциях и на тренингах часто спрашивают: а вот милостыню нищим подавать или не подавать, как правильно? А никак не правильно. Каждый раз нужно прислушиваться к



себе – вот есть у меня желание подать денег конкретно этому человеку или нет. Я иногда подаю, иногда не подаю. Или все курят – ну и я покурю за компанию тоже. Делаю несколько затяжек, чувствую отвращение – все, больше никогда не курю. Отказаться от того, что предназначено для всех, – это уже маленькие первые шаги к свободе.

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

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

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

Когда выключается автопилот и включается способность осознавать себя в моменте? Когда происходит что-то непредсказуемое. Разбитое сердце, смерть родителей, какая-то ка-

тастрофа. Условно говоря, робот-автопилот не знает, что делать прямо сейчас, потому что непредсказуемости в его программе не учтены, что-то пошло не так. Именно тогда у нас появляется возможность трезво взглянуть на себя со стороны. Правда, чаще всего потом все возвращается в привычное русло, как в анекдоте.

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

Какая роль у человека, который выпал из окна? Роль человека, который выпал из окна, летит вниз и сейчас разобьется. Он не может в этот момент ничего сыграть, подделаться, не может улыбаться, фотографировать еду или выкладывать в Инстаграм фотографию с подписью: «Посмотрите, какие у меня губы! Они у меня с детства такие». Он отсекает все, кроме исполнения своей роли, отождествляется с ней на 100 %, затем видит свой автопилот и действительно может разговаривать с самим Творцом. Но потом происходит обратный процесс.

Когда наши дети болеют, когда мы встречаем маньяка и он приставляет нож к горлу, когда горит дом, когда машина попадает в ДТП, когда падает самолет, когда банк отбирает

все имущество за долги – именно в такие моменты мы чувствуем, проживаем каждую тысячную долю секунды. Мы находимся в состоянии «здесь и сейчас».

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

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

Есть три типа восприятия всего происходящего. Вот я иду, запинаясь о стоящий на моем пути диван, мне больно. Кто виноват? Первый вариант – диван. Понаблюдайте за маленькими детьми: если они ударяются обо что-нибудь, то ви-

новат всегда стол, стул и т. д. У взрослых людей тоже часто встречается привычка искать виноватых вовне.

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

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

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

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

Но теперь, когда есть новое знание и понимание, как жить осознанно, можно изменить ход событий.

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

# Язык исполнения желаний

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

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

Тело рано или поздно умрет, даже ментальное, энергетическое и все более тонкие тела, которые признают некоторые философские и религиозные концепции, тоже распадут-

ся на первоэлементы. Что же останется, что же вечно и потому обладает абсолютной ценностью? Все религиозные концепции признают существование души, которая сохраняется после смерти, а в некоторых религиях воплощается из жизни в жизнь в разных телах. Душа – это тончайший вид материи, сотканный из мириад нитей под названием «чувства». Это как нервные волокна тела души.

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

**Что же такое чувство?** Возьмем чувство обиды. У каждого из нас есть некое представление о мире и о том, как, например, мама должна вести себя со мной. Мама же себя ведет так, как она считает правильным. Где-то эти два представления – мое и мамино – совпали, а где-то нет, и чем больше реальное не совпадает с ожидаемым, тем сильнее у меня рождается ответная реакция. Мозг генерирует ответную реакцию, которая в русском языке называется «обида». Обида – это энергия, которая выделяется на то, чтобы изменить свои модели мышления и/или свои действия по отношению к маме. Как минимум можно маме сказать: «Мама, прости, пожалуйста, мне обидно».

**Любая наша реакция, любое состояние, чувство в ответ на внешний «раздражитель» – это энергия на то, чтобы мы что-то сделали.** Неважно, позитивные это чув-

ства или так называемые негативные, энергия не бывает ни положительной, ни отрицательной. Но чем сильнее чувство – от обиды, ненависти, ярости, гнева до благодарности, какой-то божественной эйфории, – тем больше энергии нам дается. Именно эту энергию мы можем обменять на исполнение своих желаний. И вот тут есть одно важное «но».

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

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

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

Про причинно-следственные связи, которые объясняют эту нелинейную, нелогичную взаимосвязь, я еще буду рассказывать в этой книге. Пока же важно понять, что мы отвечаем только за то, чтобы прожить свое чувство – распознать его, задать себе вопросы: «Что я чувствую и для чего? Что



я делаю, опираясь на это чувство?» Мы отвечаем только за действие, за результат отвечает Творец. Беда начинается, когда мы чувствуем, но ничего не делаем.

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

Наверное, многие из вас сталкивались с тем, что прикладываешь очень много усилий для достижения чего-то – например, для покупки квартиры или машины, для поступления в определенный вуз, для того, чтобы похудеть. Достигаешь, чувствуешь кратковременное удовлетворение, а затем – разочарование. Чтобы стало понятно, почему так происходит, расскажу, как формируется большинство наших желаний.

**Эта концепция называется «Крест бытия».**



Представьте, что вы взяли кредит в банке и не отдаете его. Или немножко подворовываете на работе. Что вы будете постоянно чувствовать? Вину и страх, что вас разоблачат и накажут. Точно так же и каждый из нас является должником в банке под названием «жизнь». Мы получаем от своих

близких с самого раннего детства заботу и внимание, получаем материальные блага, у нас постоянно вырабатываются все новые и новые чувства и состояния, вырабатывается новая энергия, которую мы либо никуда не инвестируем (бездействуем), либо инвестируем в достижение своих эгоистических целей, ничего не делаем для других – с точки зрения законов Вселенной, это тоже бездействие, безделье.

Чем больше неотданный долг, тем больше чувство вины. Появляется чувство, что я – нехороший человек. Но никому не хочется чувствовать себя плохим человеком, нужно доказать, что я – хороший человек. И мы начинаем доказывать – поступаем в престижный вуз, устраиваемся на модную высокооплачиваемую работу, худеем или что-нибудь себе наращиваем, выбираем спутника жизни не по сердцу, а «чтобы мама одобрила» и т. д.

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

*У моей хорошей знакомой была такая история. Она долго встречалась с мужчиной, было очевидно, что дело идет к свадьбе. Молодой человек договорился с ее сестрой, что на своей свадьбе та постарается кинуть букет невесты в ее сторону, а после этого он сделает предложение и т. д. Моя*

знакомая рассказывает, что когда букет летел в ее сторону, она испытала такой ужас и отвращение, что ее чуть не стошнило. Для нее это стало сигналом, что нужно пересмотреть свое решение соединить судьбу с этим мужчиной, буквально через неделю они расстались. Почему?

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

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

Приведу еще пример одной участницы наших тренингов. Последние несколько лет она активно занималась волонтерской работой – ездила в детские дома, участвовала в программе адаптации воспитанников детдомов в социуме после выпуска. И почти все ее разговоры были только об этом

– что и как она делает, куда ездила, какие замечательные подростки и т. д. После тренинга она увидела в себе огромное количество неискренности перед мамой – и обиду, и ненависть, и невыраженную благодарность, очень много всего. После нескольких бесед с мамой желание все свое время посвящать поездкам в детские дома пропало. Девушка осознала, что волонтерская работа появилась в ее жизни, только чтобы показать маме, какая она хорошая. Прошло еще некоторое время, и у нашей героини родилась идея совершенно нового проекта по помощи выпускникам детских домов.

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

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

оказываются наши близкие люди, их здоровье и даже жизни.

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

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

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

*Есть более прозаичная история. Девушка жила в квар-*

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

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

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

грамм? Несите пилу! Мы вам ногуотрежем!»

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

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

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

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

Для некоторых читателей эта глава станет ключом к трансформации своей судьбы. Главное – это перевести фо-



кус внимания с «я хочу» на «что я могу сделать для...» и научиться распознавать свои чувства, действовать, опираясь на них, быть искренним человеком.

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

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

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

Искренний человек, если ему обидно, так и скажет: «Про-

стите, но мне обидно, не хочу сейчас с вами разговаривать!» Но «приличные девочки» и те, кто точно знают, как можно и как нельзя себя вести, все сдерживают в себе и потому страдают.

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

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

Если ты друг, то выражай своему другу дружеские чувства – хвали его, поддерживай, говори, как ты им гордишься, дари ему чувство уверенности в себе. Если ты муж, то заботься о своей второй половинке. Чувства – единственная валюта, действующая во Вселенной. Свои чувства можно обменивать на караты бриллиантов, на баррели нефти, на недвижимость. Но есть одно «но»! Надо научиться чувствовать и эти чувства выражать.

**Хочешь быть богатым? Инвестируй! Хочешь быть**

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

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

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

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

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

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

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

Цель человеческой жизни заключается в том, чтобы на-

учиться проживать все эти три начала.

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

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

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

Только на этом уровне приходит понимание, что мы – не

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

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

У меня у самого так бывает, что начинаешь читать книжку, а в голове уже рассуждаешь: а как бы я сделал, что сказал. И ты уже не читатель, ты философ. Как следствие, чем боль-

ше я выпадаю из роли читателя при прочтении книги, тем больше при повторном прочтении я говорю: «Ух ты, вот это да, как в первый раз!» И действительно – каждый раз, как первый раз, потому что эти слова мы раньше пропустили.

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

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

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

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

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



степенно мы растем, взрослеем, как расширяется наше сознание, как появляются все новые роли и новые уровни ответственности.

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

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

## **Матрешка «Долг телу»**

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



Я – тело

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

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

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

простуда – болит горло, когда холодно – мерзнем, когда хотим есть – чувствуем голод как неприятные ощущения в желудке, когда мама обнимает – испытываем благодарность и ответную нежность.

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

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

Один из главных секретов, как поддерживать свое тело здоровым – сейчас, конечно, не открою Америку, – это режим. Режим питания, режим сна. В интернете можно найти

кучу разных оздоравливающих технологий, но все они будут сводиться к одному простому слову – режим.

Это самый простой и доступный способ максимально эффективно отдавать долг своему телу, а оно, в ответ, станет инструментом для достижения всех ваших целей.

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

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

То пространство, в котором мы живем, работаем, тоже становится частью нашего физического тела. Поэтому свою квартиру, дом, рабочее место нужно содержать в чистоте и порядке. В последнее время появилось много книг, в которых рассказывается, как с помощью грамотной уборки мож-

но изменить свою жизнь, – и это действительно работает! Есть древние науки о гармонизации пространства – Фэн-шуй (Китай) и Васту (Индия). Все это действительно помогает привести в порядок не только пространство, но и мысли, чувства, найти некоторую опорную точку для движения вперед.

# 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.