



100 ВОПРОСОВ НА ПУТИ К СЕБЕ

АНДРЕЙ АЛЕКСЕЕВ

Андрей Алексеев

100 вопросов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27095185

SelfPub; 2017

Аннотация

В этой книге собраны ответы на вопросы, которые тревожат большинство людей, делающих свои первые шаги на пути самопознания. На вопросы отвечает Андрей Алексеев, создатель проектов в сфере здоровой жизни, человек, которому уже около 10 лет удастся оставаться успешным бизнесменом и при этом продолжать развиваться духовно. Оставить интересующие вопросы можно на сайте alekseev.life. На каждый их них Андрей обязательно ответит лично.

Содержание

От автора	6
Глава 1 Мужчина и женщина	8
1. Муж не ценит. Что делать?	11
2. Не ревнует – значит, не любит?	14
3. Как не стать рабой мужа?	16
5. Как сохранять внутренний баланс между мужским и женским?	24
6. Где гарантии, что муж станет мужчиной?	28
7. Что поможет не сдаться и дождаться перемен?	31
8. Нужна ли близость в отношениях?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

100 вопросов на пути к себе

«100 вопросов на пути к себе» – живая книга. Она составлена из реальных вопросов людей, обращенных к Андрею Алексееву – отцу пятерых детей, человеку, которому уже около 10 лет удается оставаться успешным бизнесменом и при этом продолжать развиваться духовно.

Это не набор лайфхаков, которые обещают в один момент сделать жизнь лучше, а вас – счастливее. Автор не скрывает: просто не будет. Чтобы обрести гармонию в семье, найти свое предназначение, научиться принимать себя и окружающий мир – придется хорошенько поработать над собой.

Но с чего начать? С ответа на вопрос: кто же Я такой на самом деле? А дальше разбираться в том, зачем и как научиться отключать ум? Почему важно доверять сердцу? Что значит – жить в потоке? Как найти дело своей жизни и превратить его в прибыльный бизнес? И вообще, реально ли совмещать духовный рост и материальное благополучие?

Эта книга не для разового прочтения. По мере того, как вы будете продвигаться на пути к себе, в ней начнут открываться все новые и новые смыслы. А благодаря заданиям, которые есть в конце каждой главы, получите не только пищу к размышлению, но и практические советы, помогающие сде-

лать очередной шаг навстречу счастливой и осознанной жизни.

От автора

Дорогой читатель, в ваших руках – продолжение книги «Путь к себе». В первом издании я описал историю своей жизни, рассказал о трансформации и о том, как сейчас вижу себя и окружающий мир. После ее выхода ко мне стали поступать вопросы от читателей. Так и возникла идея объединить их во вторую книгу под названием «100 вопросов на пути к себе».

В этой книге собраны ваши вопросы, возникающие на пути к высшему «Я», и мои ответы, основанные на опыте в решении подобных ситуаций.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, читайте не спеша. Потому что только так можно добраться до глубины и увидеть то, что легко упустить в спешке. Погрузитесь в смысл слов и, возможно, в них вы найдете ответы на свои самые сокровенные вопросы.

Прежде чем начать читать эту книгу, задайте себе вопрос: если меня перестанут называть по имени, «Я» останется? И поймете, что – да. Если я перестану быть сыном или дочерью, «Я» останется? Да. Если прекращу быть

бизнесменом, «Я» останется? Да. Потому что «Я» – это сознание, которое находится за пределами наших ролей и чувств. «Я» не говорит – говорит ум. «Я» воспринимает информацию, является наблюдателем, оно ничего не дает, а только принимает. Осознать этого наблюдателя – это и есть путь к себе.



Глава 1 Мужчина и женщина

ОН все время лежит на диване, ОНА только «пилит» и тратит деньги. Почему любовь заменили взаимные претензии, когда отношениям стоит сказать решительное «хватит!» и где взять силы на перемены?

Любовь = внимание

Однажды – после серьезной ссоры – мы с женой неделю жили раздельно. В тот период было ощущение, что любви к Марине у меня больше нет, я видел, что и она считает, будто не любит меня. Казалось, на этом все – пора расходиться. Но в какой-то момент я понял, что эта ситуация – проверка наших отношений, и нужно попытаться их наладить.

Тогда я сделал единственную вещь – стал уделять жене внимание: не поверхностно, а глубоко концентрируясь на ней. Вскоре почувствовал, как любовь во мне снова начала просыпаться. И чем больше внимания я уделял, тем сильнее становилось чувство.

Вскоре я дошел до того состояния, которое испытывал в

20 лет – в момент, когда мы только познакомились и были безумно влюблены. Но жена не понимала, что со мной происходит. Позже я осознал, что в тот момент она просто была не готова принять такой объем внимания, и «сбавил обороты».

Это была моя практика любви. Да, я видел, что Марина воспринимает наши отношения как паспортные – есть муж и есть. Но главным для меня было не получать любовь, а любить самому. И я продолжал развивать в себе это чувство. Постепенно жена стала «оттаивать», открываться навстречу мне, любовь стала просыпаться в ней.

Иногда нам кажется, что любви больше нет. На самом деле, чувство никуда не уходит, это мы сами обидами, гневом, завистью и другими темными качествами закрываемся от него. Любовь просто есть. Нужно лишь открыть ее в себе.



1. Муж не ценит. Что делать?

Как выстроить хорошие отношения с мужем? Все, что я делаю для него, воспринимается как должное. А ведь хотелось бы что-то получать в ответ. Иногда мне кажется, что его потребительское отношение переходит все границы.

Галина, Новосибирск

– Можно бороться с тьмой, а можно развивать в себе качества света – тогда она уйдет сама. Этот принцип применим и к отношениям: выстраивать их – то же самое, что бороться с тьмой. Потому что любые отношения – это манипуляция: если я хочу их построить, значит, мне что-то нужно от человека, например, чтобы он был в моей жизни. А для того, чтобы развивать в себе качества света, надо научиться принимать. Но принимать непросто, потому что для этого у многих нет места. Это место можно освободить, очистив свое тело и ум. Тогда отношения не придется выстраивать, они просто случатся.

Если же вы хотите выстраивать хорошие отношения, то вам нужен хороший муж. А кто такой хороший муж? Тот, кто не задерживается на работе, говорит, что любит, дарит

цветы, не пьет-не курит, хорошо зарабатывает. Исходя из этих представлений, вы начинаете создавать отношения таким образом, чтобы пазл сложился. Но у мужа тоже есть представление о том, какой должна быть хорошая жена. И вот уже оба супруга включаются в игры ума, пытаясь переделать друг друга. В итоге, желая построить отношения, они разрушают их, превращая в формальные, а не сердечные, забывая о безусловной любви, которая была тогда, когда мужчина и женщина были очарованы и не пытались друг друга изменить.

Нужно любить, то есть принимать. И давать не то, что хотите вы, а то, что хочет ваш супруг. Нужно слиться с ним, начать жить для него.

Случаются ситуации, когда внутри вас открывается любовь, а супруг, не живя в вашей концепции, начинает потреблять. Вы ждете, что он сделает что-то в ответ, а этого не происходит. Но давайте разберемся: для чего вы хотите сделать ему что-то хорошее? Для того, чтобы он вас любил. Но если вы оставите идею добиться от него любви и пойдете вглубь самой себя, то откроете это чувство в себе, перестанете пытаться получить ее извне, и вам станет не важно – любят ли вас, главное – что любите вы.

Посмотрите на свечку: она проявляет себя – светит, и ни-

чего не просит взамен. Что сделала бы жадная «свечка», стремящаяся к отношениям? Она бы разгоралась все больше и больше, а потом выгорела дотла – ее бы не стало. Это хороший пример того, как надо жить. Во-первых, важно быть собой. А во-вторых, осознавать цель своих действий. Если вы в порыве внутреннего состояния хотите что-то сделать для близкого – сделайте. Но если при этом ожидаете чего-то взамен, значит, манипулируете и пытаетесь привлечь к себе внимание. Отпустите эту идею и делайте не от ума, а от сердца.

Если человек не ценит вашу любовь, если эгоизм достиг пика, скажите себе: хватит! У супруга есть право что-то требовать, а у вас – право соглашаться или нет.

2. Не ревнует – значит, не любит?

Мой мужчина меня не ревнует. Я провоцирую, но реакции никакой. Получается, не любит?

Наталья, Новосибирск

– Вы хотите, чтобы мужчина обратил на вас внимание. Достичь желаемого можно с помощью ревности, но это очень негативный путь, который ведет к разрушению отношений. А можно – из состояния любви. Сделайте для своего мужчины что-то приятное: приготовьте ему еду, предложите провести вместе время на природе. Дайте свою любовь, тогда от вас будет исходить такой нектар, на который он прилетит, словно шмель. Потому что от любви никто не отказывается.

Вы не в силах изменить другого человека, но можете изменить себя. Сделайте над собой усилие, развивайте любовь в себе и дарите ее. Отпустите обиды, очистите ум, который хочет вызывать ревность, направьте внимание внутрь себя – и так отыщите это чувство. Любовь – это принятие, забота, это то, что вы отдаете, не путайте ее с эгоистичным желанием иметь мужа. Избавьтесь от концепции потребления, которая отгораживает от внутреннего источника любви и говорит, что все должны для вас что-то делать. Просто любите.

3. Как не стать рабой мужа?

Иногда мне кажется, что я полностью растворяюсь в муже... В отношениях нет гармонии – ощущение, что я оказалась в рабстве. Что с этим делать?

Александра, Бердск

– Внутри каждого из нас есть две энергии – мужская и женская. Мужская – это энергия Солнца, энергия отречения. Женская – это энергия Земли, энергия приятия и преданности, единства и любви. Если любите так, что ваше «Я» исчезает, если есть только муж, тогда в вас начинают развиваться женские качества – преданность, принятие, любовь.

Женщина – это материя (материальный мир), поэтому осознавать себя, постигать духовное ей проще с помощью внешних инструментов, например, через икону. Связью между материальным и духовным является молитва. Люди молятся, потому что есть высшее сознание – допустим, Иисус, Будда, Кришна, и, читая молитву, предаются ему, тем самым открывая духовное в себе.

Сначала человек делает это механически, не понимая, зачем. Соединяясь с энергией высшего сознания, он открыва-

ется своему духу, начинает в себе эти качества раскрывать и получать удовольствие не извне, а от того, что есть внутри самого себя. Человек принимается молиться все больше и больше. Казалось бы, у него должна возникнуть привязанность к молитве, но в какой-то момент он приходит к тому, что эта икона, диван, стол, стул – все это едино, и все это – продолжение его самого. Теперь человек может и без иконы смотреть в себя и раскрывать себя.

С отношениями мужчины и женщины складывается аналогичная ситуация. Мужчина – это внешняя форма, благодаря которой женщина приходит к своему духу.

По своей глубокой природе мужчина дает, и ему ничего за это не нужно взамен, потому что внутри него, как и у Солнца, находится неиссякаемый источник энергии. Если его отреченность истинная, когда ему от женщины ничего не надо, потому что его природа – это пустота, и в этой пустоте он находит максимальный покой, радость, то женщина не рискует быть использованной в эгоистических целях и обреченной на страдания.

На высших уровнях сознания происходит обоюдная преданность. Женщина предается мужчине, через это получая его опыт – отречение, чувство «Я», покой, пустоту. А муж-

чина, предаваясь женщине, получает через нее проход в материальный мир, и, давая ей чувство «Я», позволяет оставаться свободной, даря наивысшую степень любви. Они вместе не потому, что связаны, а потому что любят. Я называю это силой гравитации.

Сила гравитации – это и есть любовь: то, что притягивает нас друг к другу без каких-либо причин. Но это идеальный вариант, таких отношений единицы.

Если же мужчина не развивается духовно, внутри него не пустота, а материальные ценности. Проявляться они могут в разных сферах: бизнесе, творчестве – вариантов множество.

Когда жена полностью предается ему, то принимает весь этот мир. В этот момент ее женские качества развиваются, а ее ум (мир) – исчезает, остается только мир ее мужа. Таким образом женщина обретает пустоту и через своего мужа, каким бы он ни был, приходит к Богу. В этот момент на мужчину льется колоссальная энергия матери и он этой энергии, как правило, боится: жена всегда хочет быть рядом с ним – на работе, во время встреч с друзьями, а он не готов принять эту преданность, поэтому начинает ее от себя отстранять. Женщина чувствует себя незащищенной, потому что ее мир – это муж, и он отдаляется от нее. В этот момент у нее появляется страх потерять себя: «А что будет, если он меня

бросит, как я буду жить?» Этот страх растет и переходит в недоверие, прежней преданности больше нет, духовной самоотдачи нет, а, значит, нет любви.

Что делать в такой ситуации? Можно предаться чему-то высшему или идти внутрь себя, развивая свое «Я». Но это мужской путь. Я придерживаюсь мнения, что нужен баланс мужской и женской ипостасей – важно развивать и преданность, и отреченность, тем самым избавляясь от зависимостей и обретая внутреннюю свободу.

4. Отношения с женщинами рушатся. Почему?

Мне 42 года, за плечами два развода. И женщины, вроде, обе были хорошие, хозяйственные, красивые. Сначала все складывалось. Я любил и баловал их так, как только мог. На руках носил, цветы охапками таскал, завтрак в постель приносил, выкладывался по полной, не экономил, старался окружить счастьем, взять все проблемы на себя. Но взамен не получал ничего. Заботливые поначалу, через два-три года женщины превращались в капризных и бездушных кукол. Когда у меня возникали проблемы, никакой поддержки от них не было. В общем, недавно снова встретил женщину. Красивая, заботливая. Конечно, о свадьбе пока речи не идет. Но я уже боюсь. А вдруг это я своей

заботой и опекой все порчу? Или все эти люди даны мне как урок? Только какой?

Николай, Новосибирск

– Отношения с женщиной – это очень интересная игра. Женщина требует от мужчины любви и внимания, но, получая это, садится ему на шею. Она хочет, чтобы спутник жизни принадлежал ей, но, обретая это, теряет к нему уважение. Женщина – это река, мужчина – берега, без которых она растекается и теряет себя. Поэтому ей нужны крепкие объятия, но при этом важно не передавить.

Если вы будете только отдавать себя, женщина вас «съест». Если начнете жить лишь для себя, она отдалится. Поэтому одновременно должны существовать и внутренняя отреченность, и принятие: когда любите и не можете без своей женщины, но в тот же момент понимаете, что свободны от нее. В этих противоречиях и есть расширение сознания. То есть в один момент она заполняет весь ваш мир, а в другой вы обрываете внутреннюю свободу, идете в пустоту, воспринимаете самого себя.

Будьте собой, делайте свое дело. Живите для себя, но при этом принимайте свою женщину. Идите своим путем, но уважайте путь вашей избранницы. Это очень тонкая грань, взаимоотношения мужа и жены надо прочувствовать.



Отношения с женщиной – это очень интересная игра. Женщина требует от мужчины любви и внимания, но, получая это, садится ему на шею. Она хочет, чтобы спутник жизни принадлежал ей, но, обретая это, теряет к нему

уважение.

Я видел разные примеры. Встречал пары, в которых очень жесткие и строгие мужчины держали своих жен в ежовых рукавицах. В этих отношениях была осознанность, но не было любви. Потому что женщина проявляет любовь в этом мире, и, зажимая ее, мужчина сам не дает этому чувству прийти в свою жизнь. Видел и пары, в которых женщине давали полную свободу, забывая о границах. В этих союзах у мужчин было очень много любви к своим избранницам, но не было осознанности, потому что они теряли себя.

Идеальный вариант – это баланс: когда мужчина занимается собой, его цель – познание себя, познание Бога, но в то же время он дает женщине столько пространства, сколько она может принять.

Принимать свою спутницу такой, какая она есть – в этом и заключается величие мужчины.

Не создавать слугу, который выполняет приказы, управлять женщиной не умом, а сердцем, чтобы она тянулась к мужчине не из-за страха перед приказами, а из-за его любви. Но в то же время чтобы понимала, что никогда не сможет забраться к нему на шею, потому что он уже слишком далеко продвинулся в своей духовной практике. И все, что она

может – следовать за мужчиной, потому что он – локомотив, он идет вперед, идет внутрь себя, а это нелегкий путь.

В мужчине природой заложено идти по пути самопознания, поэтому он должен развивать себя как личность. Тогда женщина будет его уважать, ценить, видеть в нем лидера, своего Бога.

Это путь осознанной любви, когда и мужчина, и женщина являются личностями, каждый занимается тем, что умеет лучше всего. Они становятся подобны луку и стрелам, которые дополняют друга. Такие отношения развиваются бесконечно.

5. Как сохранять внутренний баланс между мужским и женским?

Часто бывает так, что в жизни есть перекося в одну из крайностей: на работе ты должен быть профессиональным сотрудником, отдающим всю энергию и силы своей деятельности, бороться за «место под солнцем», зарабатывать деньги; дома – хорошей мамой и женой. А еще нужно быть внимательной дочерью, а еще, а еще... Как сохранять внутренний баланс между мужским и женским в условиях повседневной действительности?

Екатерина, Новосибирск

– Работа – это мужское дело. Женщина же в первую очередь должна быть женщиной. Как говорится, работа ей нужна для того, чтобы было куда прийти в новом платье и поболтать с подругами. Поэтому взяв на себя обязанности обеспечивать семью, она берет на себя роль мужа.

Как правило, успешные в работе женщины несчастливы в семейных отношениях, часто им попадаются слабые мужчины. Почему? Потому что они привыкли быть лидерами, а муж им нужен для того, чтобы просто был. Они выбира-

ют мужчин, которые сначала прятались за юбку матери, а теперь прячутся за их юбку. Мужчине хорошо быть в поле такой женщины: он лежит на диване и ничего не делает, а она взваливает на себя семью, работу – и тащит.

По своей истинной природе женщина – это мать, царица материального мира, а мужчина – дух, чистое сознание. Задача женщины – дать мужчине энергию, вдохновить, поддерживать, чтобы он мог реализоваться в материальном мире, в конкретном случае – пойти и заработать.

Миссия женщины – быть хорошей женой и матерью, тогда она реализует свое начало. Если же время остается, то можно пойти и на работу, но не ради денег, а ради удовольствия. Тогда она раскроется и будет счастлива.

Женщина – это двигатель, мужчина – лодка: если нет двигателя – лодка стоит на месте.

Если женщина говорит, что мужчина – бездельник, слабак, что он ничего не может, то своей силой слова она закрывает перед ним двери, и он перестает в себя верить. Но если вдохновить мужа, то он не будет сутками лежать на диване, а станет искать способы, чтобы заработать денег, сделать что-то для своей семьи.

Если же женщина не замужем, то стоит задуматься – почему. Сильная женщина может принять только сильного мужчину, а таких сейчас очень мало, поэтому и получается перекос. На этот счет есть разные мнения, одно из них заключается в том, что в годы Великой Отечественной войны погибло много мужчин, остальные впали в депрессию – женщинам пришлось взвалить все на себя. Выросло два-три поколения, мужчины привыкли ничего не делать, а женщины – тянуть и семью, и работу. Можно сказать, что они поменялись ролями, и это родовая проблема всей страны, которую надо решать. И первое, что стоит сделать – осознать и принять свою природу.

Тело дается человеку для того, чтобы реализовать жизненную задачу как можно быстрее. Если тело женское, значит нужно развивать принятие, заботу, поддержку. Если женщина научится быть женщиной, то в ее жизнь придет мужчина, с которым сложатся хорошие, сбалансированные отношения.

Если женщина по своей натуре деятельна, а ее муж слабый или его нет вообще, значит, у нее недостаточная сила принятия. Она не принимает то, что происходит, поэтому начинает действовать сама, действовать от ума. Принятие – это все. Да, сначала будет тяжело, потому что придется осознать: то, что у меня есть сейчас – результат моих же действий. Но

лишь приняв это, можно окунуться в долгожданный покой.

6. Где гарантии, что муж станет мужчиной?

Андрей, вы говорите, что работать должен мужчина, а женщина – вдохновлять. Но где гарантии, что если завтра я уйду с работы, стану посвящать себя дому, семье, то мужчина встанет с дивана, начнет что-то делать – и жизнь изменится к лучшему? И если перемены все же произойдут, то когда?

Ирина, Новосибирск

– Я бы не стал делать это резко. Например, когда мне говорят, что какой-то напиток вкусный, я не выпиваю всю бутылку сразу. Сначала делаю глоток, чтобы почувствовать вкус, потом еще и еще. И в какой-то момент понимаю, что получил определенный опыт. И в ситуации, о которой вы говорите, тоже надо просто пробовать. Поэтому советую по чуть-чуть становиться женщиной и по чуть-чуть давать супругу возможность становиться мужчиной.

Если вы считаете супруга слабым, то таким он и будет. Но если попытаетесь увидеть в нем сильное, если поверите в него, то это сильное начнет в мужчине

раскрываться.

Это эксперимент. Если он окажется удачным – продолжайте. С каждым шагом ваша вера в мужчину будет крепнуть, а значит, все больше поддержки и силы он будет от вас получать. Супруг начнет делать все возможное, чтобы оправдать эту веру. Да, поначалу у него может не получаться. Но это хорошее семя – рано или поздно из него вырастет хорошее дерево. Конечно, это нелегко – всегда хочется пойти и сделать все самой. Поэтому запаситесь терпением.

На вопрос: «Когда произойдут изменения?» – могу сказать одно: изменения личности – процесс небыстрый, на это потребуются годы. Но надо пробовать. По своему опыту и опыту людей, с которыми общался, знаю, что динамику в развитии отношений можно заметить через 3–5 лет, а глобальные изменения происходят через 7–10 лет. Но не надо ждать, когда изменится ваш спутник жизни, надо меняться самому.

И здесь есть важный момент: как правило, перемены приходят через кризис в отношениях. Происходит это потому, что вы начинаете меняться, а ваш близкий человек по инерции продолжает находиться в старой концепции и из этой модели жизни может причинять вам боль. Но отступать нельзя. Надо принять это, переждать. Потом будет новый

этап.

Часто, когда люди расстаются, они говорят: «Я не люблю его/ее, зачем нам быть вместе?» Я понял, что любовь – это принятие. Получается, если я не принимаю человека таким, какой он есть, значит, я его не люблю. И не он виноват в этом, а я.

Почему происходит это непринятие? Ведь когда-то люди решили, что хотят быть вместе. Но, пойдя вглубь отношений, встретили там то, что им не нравится. Если не принять это, расстаться и образовать новый союз, то поначалу, пока отношения поверхностные, все будет хорошо. Но когда они пойдут в глубину – повторится то же самое. Поэтому нужно принять человека. Тогда изменится он, а самое главное – изменитесь и вы сами.

Я понял, что в отношениях не надо искать счастья для себя. Нужно попытаться сделать счастливым своего партнера, тогда это чувство придет и к тебе. Это другое счастье. Более тонкое и глубокое.

7. Что поможет не сдаться и дождаться перемен?

Где взять силы на то, чтобы перетерпеть, пройти все этапы и дождаться перемен и своей личности, и личности супруга?

Ирина, Новосибирск

– Мне помогала духовная практика. Она направляла меня и давала силы. Я вижу, как многие люди оказываются в тупике, но при этом не пробуют искать другой путь, а продолжают действовать по старой модели, пытаясь что-то получить от этого мира. Я думаю: когда же они начнут практиковать? Ведь только духовная практика дает ясность знания и понимание того, куда двигаться дальше.

Будьте женщиной. Молитесь за своего мужчину. Постепенно практика будет вытаскивать вас и ваши отношения.

Духовный путь – это путь в настоящее. А быть в настоящем – значит, принять то, что есть, своих близких в первую очередь. Пытаться убежать от них – то же самое, что замести

пыль под ковер: да, вы не будете ее видеть, но когда-то навести порядок придется и там. Принятие — это ключ ко всему.

8. Нужна ли близость в отношениях?

Насколько необходимо поддерживать близость между мужем и женой, когда есть двое маленьких детей (один – на грудном вскармливании), и мама сильно устает?

Александр, Москва

– Семья – это единое целое, поэтому близость между мужем и женой по определению должна быть – эмоциональная, близость взглядов на воспитание детей и многое другое. Но она должна иметь не потребительскую цель, а строиться на желании сделать для супруга что-то хорошее.

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.