

# «РАЗВЯЗЫВАЯ ЗАВЯЗКИ»

Психотерапия самого себя  
Черновая версия



2015-2016

Рано или поздно человек подходит к «перепутью». Он стоит перед выбором: продолжать дальше двигаться в направлении к «бессмысленным» целям или взглянуть внутрь себя и... открыть для себя истинные мотивы и смыслы. С точки зрения рядового человека книга о развитии психики. С точки зрения человека Силы - о следовании Духовным Путем.

Каждый человек рождается потенциальным лидером, но не каждый реализует себя в жизни как лидер. Истинное лидерство лежит через осознание себя, через принятие своего Пути.

## Оглавление

<b>Как все началось</b> .....	7
<b>На подступах к Пустоте</b> .....	10
<i>Что такое сознание?</i> .....	10
<i>Не ностальгируй по-своему «Я»</i> .....	16
<i>Что такое «любовь»?</i> .....	17
<i>«Иметь всё, значит не иметь ничего»</i> .....	17
<i>Пробуди себя, пробуди других</i> .....	18
<i>Всё есть энергия</i> .....	19
<i>«Всё в одном и Всё в бесконечности»</i> .....	19
<i>Сознание «концентрируется» и ... сознание «рассеивается»</i> .....	20
<i>Всё есть Пустота</i> .....	21
<i>Подвижность энергии</i> .....	22
<i>Броуновское движение энергии</i> .....	22
<i>Что такое «Я»?</i> .....	23
<i>Сила в расслаблении</i> .....	24
<i>Сознание</i> .....	26
<i>Осознанность</i> .....	26
<i>Уровни сознания</i> .....	27
<i>Что такое память?</i> .....	28
<i>Мысли изнутри</i> .....	29
<i>Все предопределено</i> .....	30
<i>Счастье человека – «не знать» своей судьбы?</i> .....	30
<i>Направления Пути</i> .....	31
<i>Путь выживания - «закопать голову в землю»</i> .....	32
<i>Путь гордыни - «бросить вызов миру»</i> .....	32
<i>Путь Духа - «развязать завязки»</i> .....	33
<i>Это ни плохо, и не хорошо – это жизнь</i> .....	33
<b>Найти свой Путь</b> .....	34
<i>«На перепутье»</i> .....	34
<i>«Разверни свой стул от компьютера»</i> .....	35
<i>Волшебная тишина</i> .....	35
<b>Медитация</b> .....	37
<i>Отключить время</i> .....	37
<i>Остановить мир</i> .....	38
<i>«Пора деградировать»</i> .....	38
<i>Практика осознания смерти</i> .....	40
<i>Медитация – способ повышения осознанности</i> .....	41
<i>Смерть - не враг, смерть - друг</i> .....	42
<i>Когда мы забываем о смерти, мы забываем о достоинстве</i> .....	43
<i>Самое счастливое событие</i> .....	45
<i>Формы медитации</i> .....	45
<i>«Чистое сознание, я парю ...»</i> .....	46
<i>Медитируй до откровений</i> .....	47
<i>Медитация как способ познания себя и ... изменения себя</i> .....	48
<i>Медитативный отдых</i> .....	48
<i>Извлекай радость</i> .....	49
<i>Даже в мытье посуды есть своя магия</i> .....	50
<i>Почувствовать Тайну</i> .....	53

<i>Почувствовал, что нахожусь в нирване</i> .....	54
<i>Мост между внешним и внутренним</i> .....	54
<i>«Желание» - следствие дисгармонии</i> .....	55
<i>Связь с богом</i> .....	57
<i>«Улыбнись самому себе»</i> .....	58
<b>Внимание</b> .....	59
<i>Концентрация внимания</i> .....	59
<i>Состояние - «здесь и сейчас»</i> .....	59
<i>Фиксация внимания</i> .....	60
<i>«Здесь и везде» - сознательное рассеяние внимания</i> .....	61
<i>Когда время не имеет значения</i> .....	62
<i>Божья искра</i> .....	63
<b>Энергетические потоки</b> .....	65
<i>Поток энергии «вдох-выдох»</i> .....	65
<i>Сворачивание и разворачивание энергии</i> .....	66
<i>Особое состояние</i> .....	67
<i>Энергетический поток – это процесс</i> .....	68
<b>«Знаки»</b> .....	69
<i>Знаки говорят: «действуй»</i> .....	70
<b>Путь к силе</b> .....	71
<i>К пределу через расслабление</i> .....	71
<i>Не конкурируй, ищи возможности</i> .....	72
<i>Сила мотивации</i> .....	73
<b>Расширение восприятия</b> .....	73
<i>«Хождение по минному полю»</i> .....	73
<i>Другая реальность</i> .....	74
<i>Резонансная частота</i> .....	74
<i>Место Силы</i> .....	75
<i>«Увидеть» будущее</i> .....	77
<i>Всегда думай «немного» шире, чем требует мир</i> .....	78
<i>Видение</i> .....	79
<b>Осознание Души</b> .....	79
<i>Танец Души</i> .....	79
<i>Потребности души</i> .....	80
<i>Концентрация на сердце</i> .....	81
<i>Тело стремится к покою, Душа к радости</i> .....	81
<i>Прислушивайся к своей душе</i> .....	82
<b>Осознание идеи</b> .....	83
<i>«Материализуй мысли»</i> .....	83
<i>Что такое Идея?</i> .....	83
<i>Идея формирует мощную мысль</i> .....	85
<i>Идея: «невозможное возможно»</i> .....	86

Вера.....	87
<i>Я не верю, знаю.....</i>	87
<i>Я не знаю, верю.....</i>	88
Формирование намерения .....	88
<i>Твой мир – твои намерения.....</i>	88
<i>Мантра лидера.....</i>	88
<i>Формула молитвы.....</i>	90
<i>Настрой настроение .....</i>	91
<i>Намерение .....</i>	91
Не думай, действуй .....	92
<i>Медитируй и действуй.....</i>	92
<i>Не думай.....</i>	92
<i>Безупречность в действии .....</i>	93
<i>Пустота постигается в действии .....</i>	94
<i>Что такое интеллект?.....</i>	95
Гармония .....	96
<i>Сбалансируй внешний и внутренний мир.....</i>	96
<i>Человек преобразует хаос в порядок? .....</i>	97
<i>Действуя без ограничений, уподобляешься чистой энергии.....</i>	97
<i>Жесткое восприятие – это цель, гибкое – достижение цели .....</i>	97
<i>Есть время для надежды, а есть время для действия .....</i>	98
<i>Серо-черная цикличная мысль .....</i>	99
<b>«Невозможное возможно» .....</b>	<b>102</b>
<i>Если это Путь – не сомневайся .....</i>	<i>103</i>
<i>Если это Любовь – прими её всем сердцем .....</i>	<i>103</i>
<i>Если это не путь и не любовь, то это «глупости» .....</i>	<i>104</i>
<i>Духовная связь.....</i>	<i>105</i>
<i>Есть вещи, которые нужно делать .....</i>	<i>107</i>
<i>Отдай, чтобы получить .....</i>	<i>108</i>
<i>В нашей жизни святых не бывает.....</i>	<i>108</i>
<i>Дари радость.....</i>	<i>109</i>
<i>Помогай искренне.....</i>	<i>109</i>
<i>Страдание и сострадание .....</i>	<i>110</i>
<i>Доверие.....</i>	<i>111</i>
<i>Весь мир на кончике пальца .....</i>	<i>112</i>
Путь .....	113
<i>«Цели без претензий».....</i>	<i>113</i>
<i>Намерение – это действие без сомнений .....</i>	<i>114</i>
<i>Гордыня укорачивает жизнь.....</i>	<i>114</i>
<i>«Не читай обратную связь» .....</i>	<i>115</i>
<i>«Делай что нужно, а не то, что не нужно» .....</i>	<i>115</i>
<i>У каждого своя правда.....</i>	<i>116</i>
<i>Важен процесс .....</i>	<i>116</i>
<i>Не примеряй на себя чужую рубашку.....</i>	<i>117</i>

<i>На крыльях своего намерения .....</i>	117
<i>Жить в потоке .....</i>	119
<i>Гармония – это когда каждый принимает свой Путь.....</i>	121
Неописанные откровения .....	121
<b>Прощание с Иваном.....</b>	123

## Как все началось



Мой мир летел в тартарары... Все что я с такими усилиями создавал, рушилось как картонный домик. Никогда не плакал, а тут слезы... У меня не было сил им сопротивляться. Пускай текут. Хуже и так не будет. И тут как-то вдруг хороший знакомый:

- Езжай к бабке, поможет.

Я отмахнулся. Через день совершенно другой человек:

- Езжай к бабке.

Меня это стало уже напрягать. Но когда на следующий день мне позвонил брат и поинтересовался самочувствием – «мол, мне тут нехороший сон про тебя приснился»:

- Езжай к бабке.

Я на все плюнул, взял отгул и поехал к бабке Наде... Помогла. Пелена спала с глаз. Я всё увидел непредвзято и ясно. По - другому взглянул на мир. Появилось уверенность и спокойствие. Не сказать, что стало проще. Нет, просто я принял *свой путь*.

С мистикой сталкивался не раз. Она как-то вдруг приходила. Переворачивала все с ног на голову. Ужасала и восторгала, и тихо уходила. Потом я как-то все забывал. Хотя порой в сознание накатывала память: «жизнь не такая простая, как кажется», «не все еще тропы пройдены, не все смыслы найдены».

Не помню, когда с ним познакомился. Мне кажется, что знал его всю жизнь. Он всегда был рядом. Просто стал его воспринимать значительно позже. Как-то ненавязчиво вошел в мою жизнь и ... повернул ее ровно на 180 градусов. *Мир для меня стал наоборот*.

Иван. Он значительно старше меня. Но как-то так получилось, что звал я его Иваном и обращался к нему на «ты». Хотя для меня это не свойственно. Если человек был

старше меня, то только на «вы», и только по имени - отчеству. Но Иван – другой случай. Хоть и волосы уже седые, иногда и матюгнуться мог так, что уши в трубочку сворачивались. Но вот по телосложению никак не подумаешь, что «в годах». Я себя хилияком не считаю. Постоянно бегаю – 10, 20, 30 километров, плаваю кролем по час-полтора, постоянно в действии. Так, вот мне кажется, что Иван при желании мог мне дать фору. У меня не было в этом сомнения. Было в нем что-то такое, что делало его в моих глазах *человеком Силы*: одновременно и «мягкий» и «жесткий», спокойный и уверенный, со своей жизненной философией, которая никак не вязалась с тем, чему учила меня семья, школа, общество. Он видел *мир наоборот* сложившейся точке зрения. Тем не менее, это никак не мешало ему жить в нашем обществе. Даже наоборот, мне кажется, что он живет более полно и удовлетворен реальностью больше, чем большинство из нас. Жизненная энергия, которая в нем циркулировала, притягивала, завораживала и ... пугала. Он был и в системе, и вне ее. Одновременно. Он был *здесь и сейчас*, и в тоже время, у меня складывалось впечатление, он одновременно ощущал бесконечность. Состояние, которое я в последствии для себя назвал *все в одном, и все в бесконечности. Здесь и везде*. Он обескураживал и завораживал. Он был никем с точки зрения ценностей социума. Но он был *человеком Силы*. Мы с ним сошлись. Как-то он сказал:

- Ты находишься на *перепутье*, возможно я с тобой пересекся, для того чтобы дать урок, который позволит тебе найти себя. Не думай почему так произошло. Все предопределено. Случайностей не бывает. Я здесь потому, что так должно случиться. Придет время, я уйду. И ты забудешь многое из того, что мы с тобой переживем вместе. Но это не важно. У тебя появится новое качество. Изменится отношение к реальности. Ты обретёшь радость.

В свое время работал в разных бизнес-компаниях. Занимался трансформациями бизнес-систем. Что-то даже серьезное получалось. И так уж сложилось, написал несколько книг о своем опыте. Был запрос как внутри меня, так и извне. Недавно перечитывал первую книгу. С удивлением. Неужели мы все это сделали? Как давно это было, я уже и не помню деталей. Человеческое сознание ограничено, оно не способно содержать в себе «весь мир». Поэтому я на определенном этапе взаимодействия с Иваном решил делать записи, чтобы не забыть. Многое чему у



него научился. Многое такого, что не вписывается в существующую концепцию мироздания. Многое иррационального, ужасного, притягательного, пугающего... Другая жизнь, другая реальность, новые смыслы. Жалко потерять это «золото». Глядишь когда-нибудь прочитаю, или кто-то другой заинтересуется, прочтет и его прорвет: разорвет порочный круг, перестанет быть лодочкой без весел и найдет свой Путь.

*В последствии я свои «хаотично» сформированные записи, систематизировал и разбил на три части.*

*В первую «На подступах к Пустоте» я включил материал, который хоть как-то логически объясняет понятие «внутреннего мира». Хотя по словам Ивана, как бы я точно не пытался описать свои ощущения – это всегда останется моей личной интерпретацией. Он мне говорил: «Позволь человеку самому интерпретировать свой мир. Тихонько подтолкни его, и если у него хватит личной Силы, то он сам сотворит для себя новый мир».*

*Во вторую часть «Раскрытие Пути» - все записи, имеющие отношения к практикам познания самого себя, осознания своего Пути, извлечения радости. Не относитесь критично к моим запискам. Там мало логики. Если вы действительно хотите познать себя истинного, вам предстоит научиться воспринимать мир на уровне ощущений. Они многогранны. Как правило, не поддаются логике. Больше относятся к категории «верю», нежели чем «знаю». Тем не менее, они не менее реальны, чем объекты внешнего мира.*

*Третья часть «Невозможно возможно» стоит воспринимать буквально. Человек Силы – это человек сильной веры и непоколебимого намерения. Он не сомневается, он «видит» свой Путь и неукоснительно следует им, тем самым творя новую реальность. Только человек Силы, на мой взгляд, является истинным лидером.*

## На подступах к Пустоте



**«В борьбе за свою уникальность человек постигает множество истин, которые в конечном итоге ставят крест на этой самой уникальности»**

*Что такое сознание?*

Как-то Иван спросил:

- Что такое сознание? Ты когда-нибудь думал про это?

Вопрос меня обескуражил. Мне тогда было 37 лет. Никогда серьезно на эту тему не думал. Хотя, наверное, нужно понимать, что такое сознание. Странно, когда оно всегда с тобой, а ты не знаешь, что это такое. У меня даже какой-то отголосок проплыл в памяти. Когда изучал труды Маркса, там было что-то про сознание. Кажется, так. Сознание – это субъективное отражение реальности. Но мне это ни о чем не говорило.

Иван настойчиво продолжал:

- Как ты думаешь, насколько ты *сознательно* действуюешь в процентном соотношении? 100, 80, 50...%? Скажи не думая. Мне важно понимать, как ты это воспринимаешь.

Я постарался дать ему ответ на ощущениях:

- Если бы ты мне задал этот вопрос лет так эдак 10-15 назад, то я бы ответил, что на 100% осознаю свои действия. Но сейчас так не считаю. Много, что делаю на автомате. Думаю, что сознательно действую на 30% не более, остальное неосознанно.

- Ход мыслей мне нравится. Когда человек отвечает - 100%, это говорит об его чрезмерной гордыни. Он на 100% просчитывает все события. Он полностью управляет своей жизнью. Он всё, обо всё знает. Так он считает. Это его интерпретация. Не важно правда это или нет. Важно его отношение к реальности. Это определяет на что он тратит свою жизненную энергию. Он тратит ее на разные

глупости. Есть и такие, которые многое что повидали в своей жизни. Они понимают, что многое предопределено. На многие события они не влияют. Многое проходит мимо них, и они этого даже не замечают. Они смирились с предопределенностью. Плынут по жизни как лодочка без весел. Ни то, ни другое тебе не подходит. Ты должен *осознать Пустоту*. Когда она тебе приоткроется, ты ощутишь *мир как он есть* и найдешь *Путь*. Он единственный в своем роде. Это единственное, что нас делает уникальными. *Путь*. Когда ты его найдешь, у тебя появится истинный смысл. У тебя появится вера, непоколебимость и спокойствие. Ты будешь понимать, что сознание лишь след, *инерция энергии*. Когда ты найдешь веру в то, что твое сознание лишь следствие энергии и оно не влияет ни на что, твой мир перевернется. Все прежние смыслы постепенно угаснут, но появится истинный смысл, ради которого ты живешь. Он заключается в том, *что, понимая, что ты ни на что не влияешь, что все предопределено, ты должен достойно пройти свой путь до конца*. Смысл не в достижении результата. Стремление к результату ограничивает тебя. Смысл в процессе. Не привязываться ни к чему. Безупречно пройти свой путь до конца. Которого, кстати, нет. Сознание – это след от взаимодействия многих энергий. Внутренних и внешних. Человеческое сознание появляется с рождением ребенка. Когда ребенок появляется на свет, он воспринимает мир на уровне ощущений. Но на него начинают действовать внешние силы, под действием которых у него формируется рациональное сознание.

Для меня многое, о чем говорил Иван, было крайне непонятно. Но это только вначале. Внутренне я ощущал, что в его словах есть что-то важное. Надо разобраться. Найти логическое объяснение. Видя мои попытки формализовать его слова, он смеялся. Говорил:

- Научись доверять ощущениям, тогда не надо будет думать. Через ощущения, у тебя появится многомерное восприятие реальности. *Думание* может дать лишь проекцию - узкую интерпретацию происходящего.

Я пытался донести до Ивана свое понимание:

- Когда рождается ребенок, он не умеет логически мыслить. Он не узнает ни маму, ни папу. Он многое чего не знает. Но по мере развития получает необходимые

знания. Так постепенно формируется его сознание. Интенсивно в детском возрасте. Ребенок вынужден формировать сознание, иначе он не выживет. Страх заставляет его формировать сознание.

В ответ Иван улыбался:

- Это лишь интерпретация. Хотя она уже многое может тебе объяснить. Ты сказал, что сознание формирует страх. Неплохо. Кстати, как ты сейчас считаешь: на сколько ты *сознательно* действуешь?

После первого раза, когда он задал этот вопрос, прошло уже более года. Я ему ответил:

- Наблюдая за собой и другими пришел к выводу, что не более 3%.

- Здорово. Уже лучше. Психоналитики считают, что человек использует свои мозги на 5-10%. Ты в моих глазах вырос. Переплюнул даже спецов в этом вопросе. Их гордыня оказалась больше, чем у тебя. Неплохой результат. Но ты только в самом начале пути.

Иван старался погрузить меня глубже:

- Что такое страх?

Я опять постарался сформулировать:

- Это реакция на какое-то угрожающее жизни или здоровью событие.

- Почему он действует на всех по-разному?

Я задумался. Ничего не смог ответить. Постарался вспомнить случаи из моей жизни. Когда мой маленький сын тонул в ледяной каше, я из всех сил бежал и бросился в нее, не думая о последствиях. Хотя это было крайне опасно. Я действовал на автомате. Мое сознание не успело включиться. Наверное, поэтому я не испытывал страха. Сознание не мешало работать внутренним силам. По-видимому, внутренние инстинкты были мощнее, чем установки сознания. Я пытался себе объяснить происходящее логически, но у меня не вязались концы с концами.

- Все дело в твоей личной энергетике. Она у каждого своя. У тебя двое детей. Ты видишь какие они разные по темпераменту, хотя воспитание ты им давал одинаковое. Если внутренняя энергетика слабая, то внешняя среда превалирует. Логика захватывает все твое существо. Ограничивает твое восприятие. Ты воспринимаешь только, то что рационально. Все остальное для тебя пустота. В твоём случае с сыном было крайне нерационально подвергать себя опасности. Могли погибнуть оба. Внешняя среда формирует такое поведение, которое минимизирует ущерб твоему физическому телу. В случае отклонения появляется угроза жизни. Страх. Для того чтобы его преодолеть, необходима сила больше, чем страх. Я говорю о внутреннем потенциале. *О личной силе.*

- У каждого страха есть причина. Он не сам по себе. В энергетической структуре человека есть «завязки», которые при определённых внешних и внутренних воздействиях начинают вибрировать, тем самым посылая сигнал опасности. До тех пор, пока такая «завязка» не развязана, человека будет одолевать страх. Каждый относится к страху по-разному. Один - убегает или блокируется. Второй – противостоит ему. Ни тот, ни другой не устраняет причин страха. «Завязка» остается, и она вибрирует. Поэтому страх периодически проявляется, особенно когда личная сила снижается. Есть третий путь – пересмотреть страх в сравнении с крайними событиями. Величайшей радостью, которая была в твоей жизни, либо со смертью. В этом случае происходит переоценка страха. Ты понимаешь, что он в сравнении с крайними событиями ничто. Ты начинаешь видеть корневые причины. Методично убирая их, ты очищаешь свое сознание от серо-черных циклических мыслей, которые сосут из тебя жизненную энергию. Ты очищаешь свою энергетiku от завязок. Сознание становится чище, легче, подвижнее. Глупые и ненужные мысли уходят. Вернее, они больше не цепляют. Проходят мимо как вода через сито. Чистое сознание становится свободным для постижения *Пустоты.*

- Ты должен научиться избавляться от «завязок». По сути «завязка» - это привязанность. Самая главная привязанность – это привязанность к человеческому «Я». Человеку считает, что нет ничего важнее. Отсюда гордыня: я управляю реальностью. Стремление к первенству: я всех сильнее. Критика: не я, он плохой. Зависть: почему мне не везет? Жалость: почему ему не везет? Обида: почему он

мне не помог? Конкуренция на каждом шагу. Это все «завязки», которые отнимают жизненную энергию. А достаточно перестать придавать такое значение собственной персоне и многие «завязки» уйдут. Энергия будет течь ровным потоком.

- Важно начать избавляться от «завязок». Сначала одна, вторая, третья... с каждой развязанной завязкой, будет меньше теряться энергии. Энергетика будет становиться подвижнее. Личной силы больше. А это в свою очередь будет тебя толкать дальше осуществлять «переоценку» всех своих проблем и страхов, очищая тем самым свою энергетику от всяких плотностей и неподвижностей. Она становится тоньше и подвижнее. *Ярче*. Поток энергии идет полным ходом. На каком-то этапе возникает ясность реальности. Ты начинаешь видеть мир таким какой он есть. Во взаимосвязи. Случайностей не бывает. Все взаимосвязано. А человеческое «Я», человеческое сознание – есть лишь след этого взаимодействия. Чувство собственной значимости уходит на нет. Нет смысла конкурировать, критиковать, завидовать, жалеть и обижаться. Зачем? У каждого свой путь. Так человек находит свое предназначение. У человека есть только одна ценность – его Путь. Он уникальный и неповторимый. Это единственное, что имеет значение.

Мое сознание активно сопротивлялось тому, что говорил Иван. Но его непоколебимая уверенность воздействовала на мой внутренний мир и трансформировала его. Между моим внутренним и внешним миром происходила борьба. Сильнейший конфликт. Сознание пыталось вытеснить слова моего духовника, а подсознание выталкивало их на поверхность.

- По сути твое человеческое «Я» и человеческое сознание одно и то же. Страх их сформировал. Ты ассоциируешь свое «Я» с навязанными внешней средой ценностями: одеждой, машиной, квартирой, семьей... Но это навязанные ценности. Неужели тебя устраивает то, что твое «Я» - это результат воздействия внешней среды. Пересмотри свои привязанности, убери все свои «завязки», очисти сознание от навязанных ценностей, и ты попадешь в *Пустоту*, из которой как родник на поверхность пробьётся твое истинное «Я». Твой истинный путь.

Я спросил Ивана:

- Когда ты говоришь о *Пустоте*, то я ощущаю, что это не пустота в моем понимании. О чем речь?

- Дело в том, что ты считаешь значимым всё, что видит твое человеческое сознание. Но ты же сам сказал, что осознанно действуешь на 3%. А что такое оставшиеся 97%. Это пустота для твоего «замусоренного» сознания. Но если ты сможешь очистить его от глупых мыслей, прийти к безмолвию, то перед тобой начнет разворачиваться то, что ты считаешь несуществующим для себя. Ты начнешь воспринимать *Пустоту*. Это совершенно другой мир. Он не ограничен как наш. Он бескрайний. Его невозможно воспринять в категории слов. Только проекции и интерпретации. Его можно только ощутить. Можно конечно сформировать некую теорию. Но еще раз я говорю, что это будет лишь одна из интерпретаций.

Меня разрывало изнутри. Я чувствовал, что Иван говорит важные вещи, но я никак их не мог понять. Я периодически бежал от его правды жизни. Старался забыть, но меня тянуло к нему обратно. Я возвращался и всем сердцем слушал его «безумные» мысли. Все меньше и меньше включая сознание. Я учился воспринимать реальность на уровне ощущений. Конечно, при этом активно старался избавиться от «завязок».

- Как ты себя чувствуешь? - Как-то спросил Иван.

Я задумался. В последние годы со мной стали происходить трансформации не только на духовном уровне, но и физическом. Я стал сильнее. Бегаю и плаваю на длинные дистанции. Занимаюсь на турнике. Скинул вес до уровня, который у меня был в 20 лет. Практически не болею. Стал чувствовать свое дыхание и энергетические потоки в теле. И не просто чувствовать, начал ими управлять. Когда нарушается поток, я начинаю работать со своим внутренним миром, начинаю восстанавливать его структуру. Как-то не задумывался, но мое физическое и духовное состояние серьезно изменилось. Я стал чувствовать Силу.

- Что есть для тебя Сила?

- Сила – это поток энергии. Если он нарушается, то я ее теряю. Поэтому у меня появляется неосознанная мотивация к восстановлению потока. Я ищу «завязки» и

стараюсь их развязать. Суть силы в расслаблении. Расслабление позволяет избавиться от «завязок», которые высасывают из меня жизненную энергию. Расслабление позволяет восстановить поток энергии. В этом случае ко мне возвращается Сила.

- Личная Сила имеет потенциал, который зависит от количества «завязок» и уровня осознанности. Первое снижает, второе – повышает потенциал. И то и другое взаимосвязаны. Суть одна. Надо понимать, что есть внешние и внутренние «завязки». Развязывая их, очищается не только сознание, но и вся энергетическая структура. Чем меньше их, тем выше подвижность, тем больше Личной Силы.

- Я понимаю, когда ты говоришь про «завязки», сформированные внешней средой. Я активно с ними работаю. Я не понимаю, что такое внутренние «завязки».

- Работая с внешними «завязками», ты рано или поздно избавишься от них. Подвижность энергетика повысится. Диапазон восприятия сместится. Осознанность перейдет на внутренние уровни. Там свои «завязки». Развязывая их, ты постоянно повышаешь свой уровень осознанности и так до... предела. В пределе это одновременно «Ничто и Все», «Все в одном и Все в бесконечности».

- Я не понимаю, о чем ты говоришь. Я не понимаю, что значит одновременно «Все в одном и все в бесконечности».

- Работай на уровне ощущений. Доверься себе и к тебе придет прозрение. У тебя уже достаточно Личной Силы, чтобы кратковременно ощутить состояние «Все в одном и Все в бесконечности». Пускай ненадолго. Но истинно ощутив однажды, ты уже никогда не повернешь назад.

*Не ностальгируй по-своему «Я»*



Как-то заметив мою внутреннюю борьбу, Иван сказал:

- Не надо искать цель. Любая цель тебя ограничивает. Ищи процесс, не думая о цели. Найди свой путь и безупречно следуй ему, не задаваясь мыслью о цели. Следование пути, не претендуя на результат, в этом есть суть безупречности.



- Когда твой мир перевернется, ты ощутишь момент крайнего отчаяния и безнадежности. Это происходит со всеми, кто находится в поиске своего духовного пути. Ты ощутишь бескрайнюю печаль. Не останавливайся, иди дальше. Это лишь ностальгия по-своему «Я».

*Что такое «любовь»?*



Мой духовник часто испытывал меня всяческими «неожиданными» вопросами. Со временем я понял, что это его способ подтолкнуть меня к новым рубежам осознания Пустоты.

- Что такое любовь? Это секс, страсть...?

Я сразу тогда ему ответил:

- Для меня любовь – это сострадание.

Когда мы с женой планировали второго ребенка, я искренне желал, чтобы у меня был сын. Это практичный подход. Сын – это будущий мужик. Он сам позаботится о себе и о нас в будущем. Но родилась дочка. Дочь раскрыла передо мной истинный смысл любви. У нас с ней сформовалась сильнейшая духовная связь, о которой я узнал значительно позже. С ней случилось несчастье. Когда я узнал про это, свалился без чувств. Я такой сильный и несгибаемый. И вдруг без чувств свалился. Тогда слезы текли бесконтрольно. Я тогда глубоко ощутил, что такое истинная любовь. Это когда ты ничего сделать не можешь, тебе остается только одно – сострадание.

Иван ничего мне не ответил. Да и не надо было.

*«Иметь всё, значит не иметь ничего»*



- Человек Силы может иметь всё, что пожелает, но только при условии, что он не будет привязываться к этому. Ты удовлетворен своей жизнью?

- В молодости ставил себе цели: семья, карьера, квартира, машина, дача, ученая степень... В тридцать лет я их достиг. После кратковременного «бесцелия», я понял, что, если нет жизненных целей, надо ставить «искусственные». Но радости от их реализации не испытывал. Я подошел к черте. И «застыл на месте».

Жизнь меня подтолкнула к действию и довольно жестко. Так я познакомился с тобой. И ты направил меня на путь истинный. Но это рискованный путь. Страх за судьбу семьи и моего будущего не позволял мне реализовывать себя в полной мере. Я начал копить резервы. Но страх не уходил. Да, накопленные резервы успокаивали меня, но они не устраняли причин страха. Более того, появлялся страх потерять накопленное. Я начал развязывать «завязки» постепенно постигая мудрость. Я понял, что попутал причину со следствием. У каждого своя судьба, не надо «портить» ее своими заботами. Это относится, в том числе, и к моей семье. Что касается моего будущего, то оно зависит не от накопленных запасов, а от моей Личной Силы. От моей мотивации. Если она у меня будет, то я достигну всего чего пожелаю. Но если я начинаю привязываться к достигнутому, появляется страх, и мотивация угасает.

*Пробуди себя, пробуди других*



- Иван, почему ты тратишь на меня столько усилий и времени? В чем твоя мотивация?

- Раньше, как и ты, я тратил значительные усилия, чтобы заявить о себе всему миру. Стремился к первенству, старался внедрять различные проекты. Но прошло время. Все впустую. Нет, конечно у меня были достижения, но они не соответствовали моим истинным желаниям. Это были навязанные ценности. Мои достижения порабощали меня, но не делали свободнее и счастливее. Я также, как и ты, встал на путь духовного развития. Мне приоткрылась Пустота. Я начал ощущать свой Путь и следовать им. У меня появилась вера, непоколебимость и спокойствие. Я начал обретать мудрость.

- Когда познаешь устойчивую радость и глубокое удовлетворение, ты можешь поделиться ими. Когда я спрашивал тебя «что такое любовь?», ты ответил, что это сострадание. Для меня любовь – это поделиться ощущением радости с окружающими.

## Всё есть энергия



- Реальность — это флуктуации энергии. Всё есть энергия. Она проявляет себя от бесконечно тонких до бесконечно плотных форм. Я также могу сказать, что всё есть материя. Это тоже правильно. Материя и энергия одно и то же. Возьми к примеру свою руку. Это материя или энергия? Ты скажешь материя. А почему не энергия? Ты знаешь, что рука состоит из тканей, те в свою очередь из молекул. Молекулы из атомов, атомы из ядер и электронов, ядра из протонов и нейтронов... так можно продолжать до бесконечности. Всё есть энергия. Отличие в уровне подвижности. Твое сознание, глядя на руку, воспринимает плотные проявления энергии, поэтому считает, что это материя.

- Получается, что сознание тоже энергия?

- Сознание - это свойство энергии, у которой есть инерция. След в результате взаимодействия энергии. Сознание – это *след*.

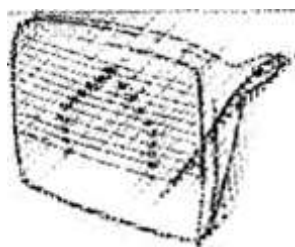
- Из твоих слов получается, что любая энергия, то бишь материя имеет сознание?

- Только та энергия или материя, у которой есть инерция.

- А есть энергия, у которой нет инерции?

- Это очень правильный вопрос, но ответ на него не такой простой.

### «Всё в одном и Всё в бесконечности»



- Энергия может находится в сверхподвижном состоянии. Или сверхтонком. Что одно и то же. В пределе, если подвижность стремится к бесконечности, то инерция стремится к нулю. В этом случае сознание *сворачивается*. Его нет, вся Вселенная свернулась в точку. Чтобы тебе было понятнее, у молекулы подвижность больше и инерция меньше, чем у камня. У протона подвижность больше, а инерция меньше, чем у молекулы. Когда ты «развязываешь завязки», твоя энергия становится тоньше и подвижнее, инерция снижается, сознание сворачивается, но растёт осознанность реальности. Ты «здесь и везде» за счет повышения подвижности и концентрации

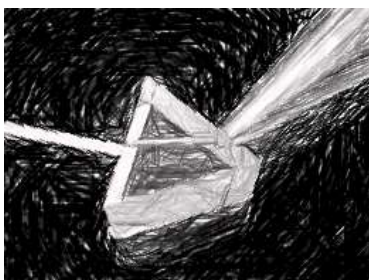
сознания. Ты как-бы мгновенно осуществляешь сконцентрированным сознанием сканирование реальности. Так растет *осознанность*. В пределе до бесконечности. Это и есть состояние «Все в одном и все в бесконечности». Сознания нет, а осознанность абсолютна.

- А наоборот, что получается? Если человек начинает вязнуть в «завязках»?

- Энергия становится более плотной, менее подвижной, осознанность снижается. Узкое восприятие. В пределе – осознанность сходит на нет. Сознание рассеивается.

После этого разговора с Иваном, я как-то сразу понял суть осознанности. Концентрированное сознание в условиях высокой подвижности энергии. Вроде «здесь», что обеспечивается концентрацией сознания, и «езде», что обеспечивается высокой подвижностью энергии. Я технарь, в голове у меня пронеслась картина сканирования электронами поверхности кинескопа. В данный момент времени электрон выбивает фотон только на мизерной части экрана. Концентрация. Но высокая скорость сканирования, заставляет светиться весь экран, а не только его часть. Здесь и везде. «Всё в одном и Всё в бесконечности». Ко мне пришло понимание.

*Сознание «концентрируется» и... сознание «рассеивается»*



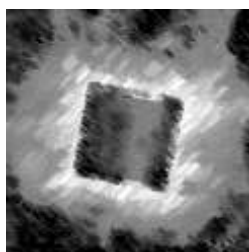
- Если пропустить через призму невидимый для сознания цвет, то получается семь цветов. Что произошло? С точки зрения сознания, из *ничего* получилось *что-то*. Для сознания невидимый свет – это Пустота. Но ты уже понимаешь, что Пустота – это не пустота. Это лишь то, что не воспринимает человеческое сознание.

- Пустота и случайность — это изобретение человеческого сознания. Оно ограничено, вот и придумало себе приемлемую интерпретацию, которая вписывается в логику. Тем не менее, сознание — это отражение внешней реальности. «Развязывая завязки» - очищая сознание от внешнего, энергия становится тоньше и подвижнее, осознанность становится выше, инерция меньше, концентрация сознания выше. Происходит переход сознания на другой уровень.

Внутренний по отношению к текущему. Там другая реальность, другое сознание, другие завязки. Развязывая их, сознание «концентрируется». И наоборот, нагружая себя различными проблемами, серо-черными цикличными мыслями, энергия становится менее подвижной и менее тонкой, инерция больше - сознание «рассеивается».

Он играл нерациональными понятиями так, как я решаю математические задачи: дважды два это четыре. В его голове была другая логика. Пока я ее не совсем понимал. У меня возникало много вопросов. Но я не рвался задавать ему вопросы. Наверное, потому что другая моя частичка знала ответы.

### *Всё есть Пустота*



- Если бы мы смогли взглянуть сверху на весь мир, то мы бы ничего не увидели. Только Пустоту. Ни плюсов, ни минусов. Ни добра, ни зла. Ни любви, ни ненависти. Абсолютная Пустота. Все противоположности скомпенсированы до Пустоты.

Скомпенсированы в Пустоту как семь цветов через призму в невидимый цвет. В целом система находится в состоянии равновесия. Абсолютная Пустота. Но это если бы мы могли посмотреть на нее извне. Мы же являемся частью ее. Только частью. Поэтому она нам показывает свою суть: для электрона существует ядро, для Луны – Земля, для нас – внешняя среда.

- По сути развязывая завязки, мы соединяем противоположности, соединяем плюс с минусом, и они превращаются в Пустоту. Объединяя две родственные половинки, получаем состояние с более подвижной энергией. Но для человеческого сознания это уже Пустота.

Когда Иван говорил о Пустоте, я старался блокироваться. Но он настойчиво погружал меня в состояние «моей ничтожности». Я паниковал. Нет, не может быть. Я не ничто, я не Пустота, я влияю на свою жизнь, пусть и ненамного, но это всё, что есть у меня. Он отнимал у меня последнее. Мою значимость.

## *Подвижность энергии*



- Когда ты смотришь на людей, ты обращаешь внимание на свет, который исходит от них: от глаз, кожи человека?

Его вопросы всегда заставляли меня врасплох. Да, действительно. Я начал больше доверять своим ощущениям. Они стали обращать мое внимание на свет, который исходит от людей. Его все видят, просто не концентрируют на этом внимание. Вот девчушка пробежала с искренней радостью и смехом. Ее свет исходил от неё, касался меня, и мне становилось радостнее. А вот рабочий идет. Весь иссушенный и сморщенный. Серый, нет даже черный. Кожа белая, а ощущение черноты. У него нет света. Да, определенно я стал обращать внимание на свет, который исходит от людей.

- Человек светится, когда у него много личной энергии. Она идет изнутри. Внутри нет серых или черных мыслей, которые сосут из него энергию. Человек Силы не тратит свою энергию на глупости. Четко ощущает свой путь, имеет веру и непоколебимость. Такой человек светится. Его энергетика подвижна, не обременена проблемами и заботами.

## *Броуновское движение энергии*



- Всё есть Пустота, но только в том случае, если твоя осознанность абсолютна. Такое доступно тебе. Доступно всем, но при определенных обстоятельствах. При прочих условиях мы видим и ощущаем флуктуации энергии. В тонких и плотных её проявлениях.

Время и пространство — это лишь одно из проявлений флуктуаций.

- Представь, что любая флуктуация энергии, это некий объект. Таких объектов множество. Они взаимодействуют друг с другом, тем самым изменяя свои характеристики. Представь визуально эти объекты в форме круглых частичек. Они постоянно взаимодействуют, хаотично двигаясь, аналогично броуновскому движению. Один объект, врезаясь в другой, изменяет его и свою траекторию движения. И это повсеместно. Взаимодействие не только в плоскости, но и в объеме. На уровне кинетической и потенциальной энергии. Внешней и внутренней. При

определенных обстоятельствах внутренняя энергия преобразуется во внешнюю, и наоборот. Например, две летящие частички с одинаковой скоростью врезаются «лоб в лоб», при ударе останавливаются, а энергия переходит внутрь.

«Хаотическое» движение частичек, в сумме образуют Пустоту. У каждого «минуса» есть свой «плюс». У зла - добро. У ненависти – любовь. Всё предопределено, ничего нет случайного. Конечно, это в состоянии абсолютной осознанности.

- Как ты считаешь, правда абсолютна?

Почему-то в сознании всплыли слова бабки Нади: «Сынок, правда у всех своя». Я тогда пытался рассказать, что как так, я делаю все правильно, а окружающий мир активно этому сопротивляется. Помню и то, как бабуля меня напутствовала: «Смирись. Это твой путь. Тебя мама таким родила». Помню, как пелена тогда спала с глаз, и мне стало легче.

*Что такое «Я»?*



- Ответь мне, что такое «Я»?

Мне явно трудно было логически ответить на этот вопрос. Он ввел меня в ступор. Я решился довериться первым мыслям, которые пришли в голову:

- Я – Сергей Турусов. Мне 43 года. У меня есть жена и дети. Я занимаюсь спортом, пишу книги, пытаюсь сделать «невозможное возможным»...

- Большинство людей ассоциируют свое «Я» с навязанными ценностями. Внешняя среда «слепила» их «Я». «Я» - это мое лицо, моя одежда, моя квартира, моя машина...

- «Я» - это прежде всего внутреннее проявление. Это мечты, желания, мотивация, идеи, вера, намерения. Чувствуешь разницу. Внешнее «Я» - снижает твою подвижность, затягивает тебя в «беличье колесо». Внутреннее «Я» - это твоя суть. Твой путь. Твоя свобода.

- Твой путь строго индивидуален. Вспомни броуновское движение. Пусть все частички одинаковы. Они взаимодействуют друг с другом. Но у каждой из них – своя индивидуальная траектория. Свой путь. Это единственное, что имеет значение.

- Пустота складывается из всех флуктуаций энергии. Твой путь является ее частичкой. Но без нее не будет Пустоты.

Уничтожая мою «важность», он мне протягивал соломинку, которая придавала мне хоть какое-то значение. У меня свой Путь. У каждого свой путь. Я являюсь частью Пустоты. Без меня ее не будет. Но это все же ностальгия по моей «важности». Не думай, действуй.

- «Я» формирует внешнее и внутреннее. Страх и истинная мотивация. Первое – внешняя среда, второе – внутреннее побуждение. Есть еще одна тонкость. Между страхом и мотивацией – есть желания. Они формируются под воздействием страха и внутренней мотивацией. Чутьочку того, чутьочку другого. В желаниях порой сложно понять, что от страха, а что от мотивации. Поэтому тебе предстоит научиться разделять что есть «навязанное», а что «истинное». Навязанные желания – это завязки. Их надо развязывать. Истинные желания – это твой путь. Здесь не надо думать и сомневаться, только действовать.

### *Сила в расслаблении*



Время для Ивана не имело значение. Последовательность и логика тоже. Иногда он возвращался в прошлое. Для меня неожиданно:

- Как-то ты на мой вопрос ответил, что суть силы в расслаблении. Совсем не плохо, это говорит о том, что ты духовно развиваешься. Большинство видят силу в злости, ненависти, хитрости... В них тоже сила есть, но не такая, как в улыбке, любви, нежности. В них сила разрушительная, импульсивная, но не долговечная. В её основе страх. Его сила велика, но не стабильна. Сегодня она есть, а завтра... Улыбка всегда есть.

- Развязывая завязки, ты достигаешь расслабления, энергия струится через твою энергетiku полным потоком. Через расслабление ты обретаешь силу. Как ты понял, что сила в расслаблении?



Я рассказал ему что, когда начал увеличивать физические нагрузки – бег, плавание, подтягивание, я стал ощущать различные психофизические состояния. Совершая одинаковые на пределе моих возможностей физические нагрузки, усталость ощущалась по-разному. Наблюдая за собой, пришел к выводу что, когда расслаблен, устаю значительно меньше чем, когда напряжен. В моменты сильного расслабления, я чувствую поток энергии, мое тело как-бы скользит сквозь пространство, отдавая и беря энергию одновременно. У меня появилось даже влечение – достичь расслабление на пике нагрузки. Мания какая-то.

- А что предшествовало твоему намерению увеличить физические нагрузки?

Да, как-то я упустил это. Так уж получилось, что в определенный момент подошел к черте, когда должен был отказаться от достигнутого. Сознательно я этого не хотел. Тогда по мне «долбанула» жизнь, и я вынужден был сделать свой выбор: либо «комфортное беличье колесо», но с периодическими встрясками, либо принять другой путь. Тогда не понимал, что такое «путь». Тогда я был на «перепутье». Я нашел в себе смелость взглянуть за грань. Так моя жизнь начала меняться. Я серьезно занялся своей психикой. Начал развязывать завязки и ... с каждой развязанной завязкой, становился психически сильнее. На поверхность моего сознания все чаще и чаще стали пробиваться идеи и мысли, которые для меня стали новым смыслом. Через расслабления, я начал ощущать свои истинные мотивы. Мое психическое состояние стало устойчиво. Более того, я начал увеличивать психофизические нагрузки: я осознанно искал проблемы. После того как изменил свое отношение к проблемам, они стали для меня своего рода «учителями». Я не бежал от них, перестал бороться с ними, научился их «переоценивать». В сопоставлении с крайними событиями, понимал истинные причины проблем. Если они отвечали моей истинной мотивации, принимал их не думая, иначе – «развязывал» и они потихоньку уходили из моей жизни. Да, сначала трансформация психики, потом появилось намерение укрепить свое физическое состояние. Сбросил вес, увеличил нагрузки, практически перестал болеть.

- Постарайся заглянуть глубже в себя. Постарайся ощутить в себе силы, которые тебя заставили заняться своим духовным развитием, своей психикой.

Впоследствии его установка не раз всплывала в моем сознании. Осознание истинной мотивации, трансформировало мою реальность. Я не раз пытал описать ее словами. Но возможно ли это? Она не была чем-то определенным. Я чувствовал некий стержень, направленность, но не видел четкости. Я постоянно уточнял ориентиры. Уточнял относительно критерия радости, так я называл «состояние устойчивой радости и глубокой удовлетворенности». Если мое сердце начинало радоваться, то я не сомневался, я понимал, что это истинная мотивация.

### Сознание



- Я тебе уже говорил, что сознание — это след энергии. Можно дать другое определение. Сознание – это отражение твоего пути. Твоего «Я». Его формирует внутренние и внешние флуктуации энергии. В зависимости от того какой вид флуктуаций превалирует, определяется вектор твоего развития. В сторону *чистого* духа, или наоборот.

- Когда ты способен принять, что сознание – это не причина, а следствие, твой мир перевернется. Твоя важность сойдет на нет. Ты начнешь ощущать себя неотъемлемой частью Пустоты. Важной частью. Настолько важной, что остается только одно – безусловно пройти свой путь до конца.

Сознание – это всего лишь следствие, а не причина. Принять это для меня было самое тяжелое. Сознание – это лишь след моего Пути. Я всегда считал, что я определяю свой путь. Такая точка зрения придавала хоть какой-то смысл моего существования. Я делал выбор, следовал ему, достигал результат. Иван же толкал меня к другому восприятию реальности, а оно мне говорило, что путь это есть результат взаимодействия внешнего и внутреннего, а сознание – лишь след, который существует благодаря инерции.

### Осознанность



- Сознание – это дар. В сочетании с подвижностью энергии, оно позволяет нам осознавать Пустоту во всех ее проявлениях. Человек может «скользить» по ней своим сознанием. Глубина этого скольжения зависит от личной Силы, от того насколько он сможет

абстрагироваться от сиюминутных проблем. У человека всегда в этой жизни будут «якоря», которые будут возвращать его в реальность. Тем не менее при должном намерении, у него есть возможность глубоко заглянуть за грань. Ощутить Пустоту и познать себя. Придет время, когда он осознано сбросит «якоря». И перейдет в другую реальность. Я это называю *осознанной смертью*. Большинство умирают неосознанно. В любом случае это уже другой уровень сознания. Отличие лишь в подвижности. В осознанности. Она будет расти, если человек не будет тратить силу на глупости, если он будет развязывать завязки.

Я спросил его:

- Что такое *осознанная смерть*?

- Придет время, и ты поймешь тонкости. Если грубо, то *осознанная смерть* - это сознательная трансформация энергии человека в форму, соответствующей подвижности внутренних энергий. «Развязывая завязки» человек повышает свою подвижность до такого уровня, что он становится «невидим» для внешнего мира. Это не значит, что человек сохраняет свое внешнее «Я». Он его постепенно «перетирает» и смещает свою постоянную осознанность в более подвижные энергии.

*Уровни сознания*



- Сознание - эластично. Оно может трансформироваться. Всё зависит от подвижности нашей энергии, от *личной Силы*. Если её много, сознание смещается во внутренний мир, и может там находиться в устойчивом состоянии. Это уже другой мир, другая реальность. При достаточно подвижности мы можем «скользить» по ней, фиксировать состояние сознания, разворачивать для себя новые грани Пустоты.

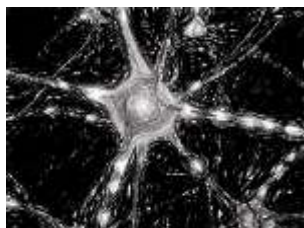
- Наш уровень сознания - человеческое сознание, жестко держит в рамках внешняя среда обитания: климат, семья, социум... Только при должной *Личной Силе* человек способен смещать уровни восприятия и видеть другие миры. Здесь все зависит от того, какое направление развития человек примет, когда он подойдет «к перепутью»:

духовное или материальное. Первое означает принять «мир наоборот», второе – продолжать довольствоваться навязанными ценностями.

- Если же человек решился «перевернуть свой мир», он начинает отказываться от своего внешнего «Я», от гордыни, от думания. Постепенно возрастает чувствительность, появляется вера в то, что приходит изнутри. Человек полностью отдается своей внутренней мотивации. Когда страхи мешают, он делает их «переоценку», и они оставляют его в покое.

Уверенность Ивана меня поражала. Он нес с точки зрения обывателя полную ахинею. Только мне было не до смеха. Я начал «переворачивать свой мир». Я начал ощущать другую реальность. Да, мои якоря крепко держат меня. Я пока не готов отказаться от своих любимых. Есть еще страхи, которые никак не поддаются «переоценке». Тем не менее, мое сознание стало подвижно. Мои ощущения стали тоньше. Я больше стал оперировать понятиями идея, вера, намерение, нежели чем логика, знаю...

*Что такое память?*



- Можешь ли ты сказать, что такое память? Мы много говорили о сознании, осознанности, подвижности энергии, Личной Силе, уровне сознания... а что такое память?

Я задумался. Постарался воспроизвести «вспоминание какого-то события» из моего прошлого. Мне нужна была зацепка. Некое событие. Почему-то в голове всплыло, как я своего брата подстриг под «котовского». Мне было лет восемь, а брат на два года младше. Родители дали денежку и оправили подстричься в баню. Там всех стригли. До бани путь не близкий. Я практически не помню, как мы его прошли. Первый подстригся я. Все как положено – короткая модная стрижка. Когда выходил, попросил парикмахера подстричь брата наголо. Я знал, что ему это не понравится, но решил, что так дешевле и прагматичнее. Когда брата подстригли, он вышел лысый и весь в слезах. А я не мог удержаться, смеялся. И жалко его и очень смешно. Маленький, лысенький и очень горько плакал. Почему-то до сих пор помню в деталях. А есть события, которые напрочь позабыл. Однажды встретился с хорошим знакомым, он рассказывает, как мы куролесили в прошлом. А я хоть убей,

ничего не помню. При этом события были довольно неприятные. Сознание наложило на них вето и отказывалось вспоминать. Мне путь туда был заказан.

- Твоя память – это твои неразвязанные «завязки». Твоё действие вызывает ассоциации с некими прошлыми событиями. Они завязли в твоей энергетике. При возникновении ассоциаций, «завязки» начинают вибрировать, посылать сигнал. Он влияет на твое поведение. «Завязки» могут быть на сознательном и бессознательном уровне. Они ограничивают подвижность твоей энергии.

- Я бы не хотел развязываться от брата, от дочери, семьи. Мне они важны.

- Это твои «якоря». Придет время, когда ты осознанно сбросишь их.

### *Мысли изнутри*



- Наш выбор определяет внешнее и внутреннее. Через органы восприятия в сознание поступает информация из внешнего и внутреннего мира. Она ассоциируется с памятью, сознательной и бессознательной. В первом случае формируется рациональное поведение, которое соответствует условиям эффективного выживания. Во втором – поведение может пойти по нерациональному пути.

- Ты спускаешься по лестнице. Наступил на сломанную ступеньку. Упал и набил себе синяк. Тебе больно. Все это откладывается в памяти. На следующий день ты сознательно переступил через ступеньку. Через месяц ты переступаешь через ступеньку подсознательно, хотя ступенька может быть исправной.

- Если бы люди поступали только рационально, то общество давно бы достигло вершин материального благополучия. Но не в этом цель природы. Понаблюдай за собой, за своими мыслями. Множество из них обусловлено не только внешним. Много мыслей как бы приходят сами по себе, откуда-то изнутри. Они всплывают в сознании и накладываются на другие мысли. Все это определяет твой выбор. И часто он отклоняется от рационального поведения.

Его слова заставили меня задуматься. Вспомнить недавний выбор. Я делал свою работу. Вдруг зануло сердце. Ко мне почему - то пришла мысль о дочери. К ней я испытываю искреннюю любовь и очень переживаю за нее. Мое сознание заполнилось мыслями о ней. Мое поведение начало корректировать мысли о

дочери. Эти «случайные» мысли посылают изнутри. Мы говорим, что внутренний голос нам подсказывает. Мы считаем его своей сутью, душой, духом, намерением. Проявлением своего «Я».

### *Все предопределено*



- Нет ничего случайного. Понятие «случай» — это следствие ограниченного человеческого сознания, которое не может воспринять мир в целом. Но может быть это и есть счастье для человека, так как позволяет ему осознать суть. В разных проявлениях флуктуаций энергии.

- Нет ничего случайного. Все предопределено. Охватить все, познать абсолютную Пустоту, возможно только в состоянии предельной подвижности и концентрированного сознания. А для этого нужно сбросить «якоря».

### *Счастье человека – «не знать» своей судьбы?*



- Мы можем достичь такого уровня абстрактного мышления, которое позволяет пусть кратковременно осознать реальность Пустоты, полную взаимосвязанность флуктуаций энергии, предопределенность... Тем не менее, в силу ограниченности человеческого сознания, мы не способны поддерживать эту всеохватывающую осознанность постоянно. Человек может осознать, что у него своя определенная Судьба, свой Путь, но постичь его в деталях он не может. И ни к чему это. Пока ни к чему. Иначе, это будет другая история.

- У нас остается иллюзия выбора. На нас воздействует внешняя среда, мы получаем «знаки». Формируем свой выбор. Великая иллюзия.

- «Знаков» много. Просто их надо научиться замечать. Они повсюду. Ни с того ни сего заболел, или еще хуже заболел любимый человек. Или неожиданная череда проблем. Или наоборот, все как-то вдруг стало благоприятно. Это знаки, указывающие на путь.

*Великая иллюзия.* Иллюзия по Ивану, это не эфемерное пространство, это такая же реальность, как мы ее привыкли воспринимать в реальной жизни. Просто их

множество. *Иллюзия* формируется в результате взаимодействия внешнего и внутреннего. Стабильность иллюзии обеспечивается устойчивостью этого взаимодействия. Развязывая завязки, мы смещаем этот баланс в сторону внутреннего. Стабильно удерживая его формируется иллюзия. Для человека Силы она такая же реальная, как для обычного человека действующая реальность.

### *Направления Пути*



- Все предопределено. Случайностей не бывает. Человек в силу своего ограниченного сознания не может постоянно осознавать мир в целом, но может «вспышками прозрения» понять, что все взаимосвязано. Флуктуации энергии существуют в целом, трансформируясь и перетекая друг в друга.

- У каждой «флуктуации» свой путь. У каждого человека свой путь. Он индивидуален и неповторим. Каждая человеческая судьба уникальна.

- Человек может считать, что он влияет на выбор Своего Пути. Так оно и есть, в условиях ограниченного сознания. Он делает выбор, на основании внешних и внутренних факторов. Когда в его сознание стекаются события и мысли, внутренние и внешние, он делает «единственный» выбор.

- В своем «выборе» пути, человек либо выживает, либо идет в бой, либо расслабляется и ... развязывает завязки. Все зависит от подвижности энергетики человека. Если она низкая, он вязнет в своих проблемах, сознание ограничено, он не видит Пути. У кого - то хватает сил бросить вызов проблемам. Он объявляет им бой, ввязывается в драку, пытаясь их победить, но они все равно не уходят. Есть и такие, кто не бежит от проблем и не дает им бой, зачем? У каждого свой Путь. Зачем конкурировать, жаловаться, обижаться и критиковать? Такие люди принимают свой Путь, как он есть, развязывая завязки...

Опять дрожь по телу. *Единственный выбор*. Я постарался осмыслить новое для меня понятие. Волевым усилием убрал напряжение, вызванное сопротивлением ума. Успокоился. Выбор делается на основании внешних и внутренних факторов. Я уже не отторгаю так категорично внутренний фактор. Нет, я его принимаю. Жизнь не раз

уже доказывала его реальность. Отсюда принимаю воздействие внешнего и внутреннего. Но почему выбор *единственный*? Ведь должны же существовать разные варианты, из которых я могу выбрать. Но «Я» это следствие взаимодействия внешнего и внутреннего. Только лишь следствие. «Я» это уже свершившийся Путь. И он единственный в своем роде.

### *Путь выживания - «закопать голову в землю»*



- Когда человек рождается, его «поглощает» внешняя среда. Она кидает его из стороны в сторону как лодочку без весел, подчиняя своим законам, своей логике. Здесь правит страх. Мощный стимул. Он формирует сознание человека. Вкладывает в него силу внешней среды обитания.

Завязывает в тугой узел.

- Внутреннее «Я» спит. «Закопало голову в землю». Полностью находится под властью страха. Жесткие границы. Ни туда, ни сюда. «Беличье колесо».

Я много общаюсь с людьми. У большинства из них внутреннее «Я» спит. Ими полностью управляет внешняя среда. Диктует, что делать. Для них другого мира нет. Только этот. У них даже мыслей нет, что все может быть по-другому. Их личная Сила слаба. Их энергетический потенциал низкий.

### *Путь гордыни - «бросить вызов миру»*

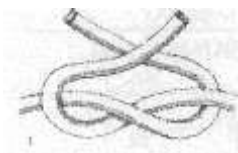


- «Нет, мне не страшен страх. Я бросаю ему вызов. Я творец природы. Я определяю свою судьбу. Свое будущее. Я самый сильный, самый лучший, самый хитрый...» Но это все от конкуренции. От страха. Страх может родить только страх. «Беличье колесо» крутится быстрее, но проблемы и страх не уходят.

Есть и такие люди, которые могут бросить вызов миру. Их внутреннее неокрепшее еще «Я» говорит им, что страх — это не единственная сила, которая управляет миром. Есть еще что-то. И человек ощупью пытается вырваться из оков страха, объявляя ему бой. Но за одной битвой, следует другая, за другой третья... Силы тратятся, а страх не уходит.



## *Путь Духа - «развязать завязки»*



- «На перепутье». Пора сделать выбор. Либо крутить «беличье колесо» быстрее и быстрее, теряя смыслы. Либо...

- Теряя смыслы, навязанные внешней средой, человек упирается в Пустоту. Ему предстоит сделать или не сделать шаг в ее сторону. Для этого нужна сила. Мягкая и несокрушимая.

- Суть силы в расслаблении. Развязывая завязки, подвижность энергетики становится больше, сознание концентрируется, осознанность возрастает. Через расслабление человек обретает Силу. Его Личная Сила становится больше. Она позволяет открыть двери в Пустоту и ... шагнуть навстречу ей, но мешают «якоря», которые пока еще рано сбрасывать. Пока не время, но оно обязательно придет.

Когда человек упирается в Пустоту, у него есть шанс «перевернуть мир» и вырваться из оков страха. Вырваться из «беличьего» колеса. Не многим это удастся, но некоторым...

*Это ни плохо, и не хорошо – это жизнь*

- Не имеет значения, по какому пути идет человек. Важно лишь одно – сам Путь. Он неповторим и уникален. Он был, есть или будет пройден ни смотря ни на что. Мы все частички Пустоты. Определяем ее целостность.

## Найти свой Путь

### «На перепутье»



- Человек рано или поздно подходит к «перепутью»: к выбору между мирским и духовным. Когда мирские цели не приносят прежней радости, настает время для *выбора*. Если у человека достаточно личной Силы, он способен «перевернуть восприятие». Прикоснуться к Пустоте. В ответ – он может осознать Путь.

- Прикоснувшись в Пустоте и обретя ощущение Пути, человек получает новые смыслы, устойчивую радость и глубокое удовлетворение. Веру и намерение. Непокколебимость и спокойствие.

- «Перепутье» - это шанс для того, чтобы начать духовное развитие. Пока человек не удовлетворил свои мирские потребности, он находится в «спячке». Удовлетворив одну цель, он ищет другую, если не находит, ставит себе «искусственные» цели. Но они уже не приносят прежней радости. Жизнь угасает. Теряет смысл. Он подошел к «перепутью». Это отправная точка для того, чтобы «перевернуть мир». Не всем удается. Здесь все определяет личная Сила.

Когда Иван говорил про человека Силы, у меня изначально это ассоциировалось с неким лидером. Есть люди с неумемной энергией, они куда-то стремятся, тратят силы, увлекая за собой окружающих. Со временем понял одну тонкость. Лидер – это точка опоры для людей. Они видят в нем силу, пристраиваются к нему. Идут вместе с ним. С ним легче выжить. У лидера несомненно есть сила. Неумемная энергия. Но в понятии Ивана, истинная Сила исходит из Пустоты. *Истинная Сила* берет свое начало не извне, а изнутри. Если Лидером движет желание быть первым, то это не *истинная Сила*. Другое дело, когда у лидера есть вера. Он «видит» и следует *Пути*. Испытывает от этого радость. В ней он черпает Силу. Она основана не на конкуренции. Не на рациональном смысле. Она основана на чистой вере. Это не первенство. Это другое. «Безмолвное» величие.

### *«Разверни свой стул от компьютера»*



- Важно научиться ощущать, когда тебя затягивает в сети рутины. Сознание не терпит пустоты. Оно ищет пищу для разговора. Плюс проблемы сами находят нас и заполняют сознание навязчивыми мыслями. Мы начинаем вязнуть в «липкой» рутине. Глубже и глубже. Еще немного и из нее не вырваться.

- Научись определять состояние «затягивания в рутину» на ранней стадии. Следи за мыслями, за циклическими мыслями, за надоедающими проблемами. Чувствуешь, что начали одолевать, сделай рывок, оторвись: «разверни свой стул от компьютера». Посмотри на пустую стену. Закрой глаза. Осознай смерть. Мы не вечны. Расслабься. Ощути комфорт. Пусть ненужные мысли уйдут, а на поверхность сознания пробьются действительно важные идеи. Это постоянная практика. Пользуйся ею.

Иван четко подметил – оторвись, разверни свой стул от компьютера. Очень непросто оторваться. Иной раз месяц в рутине, а потом вдруг просыпаешься от спячки. Разверни свой стул от компьютера. Расслабься. Ничего страшного не случится. Наоборот, «поймаешь» значимые мысли, которые действительно чего-то стоят. В последнее время даже стал испытывать от этого эйфорию: отворачиваюсь от компьютера, погружаюсь в комфортную Пустоту и нахожу новые смыслы.

### *Волшебная тишина*



Более подвижный.

- Твое сознание формирует внешняя среда. Она создает резервуар, в котором происходит взаимодействие внешнего и внутреннего. «Убери» воздействие внешней среды и сознание перейдет на новый уровень восприятия.

- «Убрать» внешнее воздействие просто. Выключи телевизор, убери подальше смартфон, отложи книгу... Наступит пустота. Сознание не терпит пустоты, оно

постоянно ищет, чем себя заполнить. Заставь сознание воспринять *Пустоту*. Тогда наступает волшебство. Магия. Волшебная тишина.

Как-то моя дочка спросила меня: «Пап, а магия существует?». Вопрос из разряда: «существует ли дед мороз?», «есть ли бог?», «что такое душа?». Тогда у меня не было однозначного ответа. Сплошные сомнения. А дочь требует или да, или нет. Никак иначе. Ответил, что существует. Но дочери этого мало. Ей требуется еще и разъяснения. Я ее спрашиваю: «что такое магия?». Она: «Чудо!». «А что такое чудо?». Задумалась. Стараюсь помочь. Вместе формулируем - «фантазия наяву». Говорю: «представь, что человеку из прошлого показали смартфон, современный автомобиль, самолет... Для него чудо говорить с человеком из любой точки земли, перемещаться с высокой скоростью, летать... Для него это магия. Согласна? Улыбается. И опять ей этого мало. Её интересует те, кто делает эту самую магию. Во попал-то. Она начинает размышлять. Что-то там бормочет про оптимистов и пессимистов. Мол, пессимисты — это люди, которые довольствуются малым. Живут тем, что им дает жизнь. А вот оптимисты верят в свои мечты и пытаются их претворить в жизнь. Задаю вопрос: «а кого больше - пессимистов или оптимистов?». Задумалась. Я тоже. Для меня ответ очевиден. Пессимистов. А вот для нее? Не факт. И не удивительно. Она еще ребенок. В ее среде дети верят в дедов морозов, снегурочек, чудеса, магию. А с возрастом оптимизм куда-то пропадает. Если веры хватит, личной силы, то глядишь кто-то из оптимистов и «выживет». Глядишь, что новое в этот мир привнесет. Пытаюсь взять инициативу на себя. Спрашиваю: «а ты веришь в магию?». Внимательно наблюдаю за ее реакцией. Замешкалась. С одной стороны - деда мороза она не видела, с другой - вера в мечту, магию ей нравится, она придает ей смысл, и она не хочет от нее отказываться. Опять улыбается. Мне такой ход нравится.

У меня есть взрослый сын. Ему постоянно «талдычу». Есть мечта - преобразуй ее в идею. Идею, ради которой готов пойти на многое. Для этого нужна сила. Личная Сила. Найди ее. Тогда ты будешь жить, как сам того пожелаешь. Не факт, что будешь в роскоши купаться. Но будешь счастливым.

У меня есть друг. Он нестандартно мыслит. Его восприятие несколько шире, чем у рядовых людей. Он видит под разными углами, плоскостями. Понимает суть. Но по отношению к общественному восприятию он часто бывает на грани фола. Между адекватностью и неадекватностью. Так всегда бывает. Все нестандартное - неадекватно. Но именно оно и способно дать новизну этому миру. Магию. Я его поддерживаю. Придаю уверенность и силу. Иначе не вижу смысла. Верю ли я в магию? Улыбаюсь... Верю.

## *Медитация*

### *Отключить время*



- Ты когда-нибудь пробовал «ни о чем не думать», хотя бы пять минут?

Очень даже пробовал. Не простая задача. Иной раз до меня доходило, что всё, хватит. Всё достало. Пора остановиться. Разобраться в себе. Сделать переоценку. Но *серо-черные циклические мысли* никак не отпускают. Я лихорадочно искал методы и приемы, которые помогли бы мне отключить навязчивые мысли, отключить свой «внутренний разговор». Искал повсюду в книгах, интернете, на практике. Стал замечать, что мною что-то двигало изнутри. Неосознанно, интуитивно двигался к тому, чтобы успокоить буйство своего сознания.

- Важно научиться «отключать время и пространство». На какой-то период времени. Сначала небольшой. Пусть будет «пять минут». Они помогут тебе «перевернуть свой мир».

«Перевернуть свой мир». Звучит дико. Но для меня уже привычно. Все чему меня учил социум на поверку оказалось «узкой» интерпретацией мира. Настолько узкой, что в ней не хватало радости, которую жаждала моя душа.

## Остановить мир



- Мы живем в динамичном мире. Он поглощает нас своей *жесткой* энергией. Поглощает наше сознание, стараясь заполнить полностью без остатка. Мы глубоко погружаемся в мирскую суету и начинаем думать, что это самое главное и ценное в нашей жизни. Из дня в день, из месяца в месяц, как белка в колесе, всё глубже вязнем в рутине. Такая жизнь рано или поздно перестает приносить радость. Но мы не в силах остановиться. Нас затягивает суета внешнего мира.

- Для каждого человека наступает момент, когда что-то изнутри говорит: «так не может дальше продолжаться». Это всего лишь *миг*. Его надо схватить. И ... остановить мир. Вспомни про смерть. Она рано или поздно тебя настигнет и все мирские потуги ничего не будут стоить. Вспомни про детский смех твоих детей. Улыбнись себе. Закрой глаза. Медленно вздохни и выдохни. Расслабься. Забудь про мирскую суету. Ощути комфорт и легкость. Прислушайся к себе. Ты услышишь шепот. Это зов сердца, зов твоей души. Заполни им все свое существо. Пропитайся им. Пусть тело запомнит это ощущение. Открой глаза. Взгляни на свою жизнь. Почувствуй бессмысленность жизни без ощущения радости.

- Приучи себя периодически «останавливать мир», рано и или поздно ты ощутишь то, что приносит тебе истинную радость.

*Жесткая* энергия. Еще одна непонятная для ума фраза. Но мне это и не надо. Моя сущность учится осознавать мир без логики. Жесткая сила – не устойчивая и импульсивна. Она рождает конкуренцию, зависть, месть, ненависть... Мягкая сила – она как улыбка, существует всегда.

### «Пора деградировать»



- Мы постоянно ставим перед собой цели. Это результат сознательной деятельности. Следствие воздействия внешних и внутренних установок. Если они согласованы, ты ощущаешь состояние радости и

полноценности. Мощный энергетический поток. Ты видишь в этом смысл. Следуешь за целью. Она увлекает тебя за собой. Ты привязываешься к ней. Окунаешься в неё и ... *вязнешь* в её сетях. Как-то вдруг осознаешь, что натянута как пружина до предела, а радости уже нет. Зажимаешь себя дальше в надежде, что она вернется. Но нет. От натуги желтеешь, сереешь, чернеешь. Упорно тянешь ляжку, оправдываясь фразами: это «мой путь», «я должен быть нестигаем». Начинаешь спотыкаться, раздражаться, болеть ... Нет, так дальше нельзя. Пришло время «забить на всё». Пора начать *деградировать*.

- От природы намерение у человека всегда одно. Путь всегда один, но он ... извилист. Единожды ощутив свой путь, ты лишь нащупал одну из его граней. Его нельзя рационально осмыслить раз и навсегда. У тебя для этого просто не хватит личной энергии. Но ты можешь научиться его постоянно осознавать и действовать в соответствии с ним.

- Когда ты перестаешь чувствовать энергетический поток и до тебя дойдет, что радость уходит, остановись и переосмысли свой путь. Не всегда получается сразу. Твоя гордыня дает о себе знать. Она увлекает тебя, заставляет жить старыми установками, пусть даже и являющиеся прежде частью твоего пути. Но это в прошлом, а в настоящем... новые направления и грани. Пора «забить на все». «Отпустить себя». Прислушаться к новым установкам. Переосмыслить свой путь. Слова Ивана всегда на меня действовали магически. Как-то вдруг отпустило. Через мое сознание пронеслась череда забытых кризисов. Когда мое упорство в достижении поставленной цели приводило к «перегоранию», я самоистощался. Стремительно стремясь к радости, стремительно отдалялся от нее. Тогда «забивал на всё», говорил себе: «пришло время деградировать, иначе перегорю». Поначалу стеснялся этого. Как же так, у меня не хватает сил обуздать себя. Но день, два, три *деградации* восстанавливал поток жизненных сил, и я вновь обретал радость. Некрасивое слово «деградация», оживляюще воздействовало на меня в период кризисов. *Моя воля вдохновляет меня на достижение каких-то установок. Но приходит время, когда воля незаметно подменяется гордыней, которая тянет из*

*меня все жизненные соки.* Деграция позволяет «перетереть гордыню», но уже в острой фазе. Для меня это знак: я недостаточно прежде *развязывал завязки...*

Вот и недавно. Опять знак. Очень хороший знакомый, молодой и амбициозный, как робот, заряженный на достижение своей цели. Как угорелый стремится соответствовать ей. Скукожился весь, но изо всех сил держится. «Боится проиграть самому себе». Я ему: «лет пять-шесть назад, когда ты начинал двигаться в направлении своей цели, ты весь светился. А сейчас ты как загнанный волк. Ты сам себя загоняешь. Не пора ли остановиться?». В ответ выдох и проблеск понимания: «Ты знаешь, мне даже моя дочка сказала, что я перестал улыбаться».

- Намерение одно, путь один, но проявление его извилисто. Надо быть чутким к себе. Если одолевает гордыня, это знак, пора остановиться и «пересмотреть» свои установки. Отпусти себя. Обнули себя. Отдайся своим ощущениям. Окунись в них и согласуй их с реальностью. Переосмысли свой путь.

### *Практика осознания смерти*



- Есть люди, которым нужен «адреналин». Они рискуют – прыгают с высоты, ездят на сумасшедших скоростях, погружаются на глубину... Для них это имеет значение. По сути они так осознают смерть. Это позволяет им снять ограничения, получить внутренний прилив энергии.

- В военное время смерть открывает людям внутренние резервы. Они идут на смерть ради своих идеалов. В обычной жизни, они скованны рутиной и страхом. Осознание смерти позволяет им освободить себя от уз.

- Многие боятся слова «смерть». Видят в ней нечто порочное и плохое. Хотя порой, удастся взглянуть смерти в глаза и оковы рушатся. Правда, ненадолго. Наступает озарение и... опять в спячку. Страх смерти жестко нас держит в небытие.

В последнее время я часто говорю себе: «Мы все умрем». Когда иду на работу, когда передо мной встает неразрешимая проблема, когда теряю радость... Я говорю себе:



«Мы все рано или поздно умрем. Страх не имеет значение. Смысл один - безусловно пройти свой Путь». Я сбрасываю морок и с улыбкой иду на работу.

*Медитация – способ повышения осознанности*



- Важно определить собственные состояния достижения полного расслабления. Это либо расслабленная поза в максимально для тебя *комфортном* месте, либо ритмичные физические нагрузки. У каждого свои «собственные состояния расслабления». Положись на ощущения, ты их найдешь.

- Начиная всегда с «отключения времени». Позволь себе не думать о времени. Ничего страшного не случится. Позволь себе забыть о времени. Ненадолго. Отключая время, отключишь пространство. Это связанные понятия.

- Обрати свое внимание на дыхание. Сделай его ритмичным. Если физическая нагрузка, согласуй дыхание с движением. Ритмичное дыхание. Сделай его объемным. Дыхание не только легкими, но и всем своим существом. Ощути объемное дыхание.

- Расслабь тело. Пробеги своим вниманием по всему телу. Дай установки расслабиться частям тела и в целом телу. Ощути это. Расслабь свою психику. Улыбнись сам себе. Согласуй настроение с дыханием. Ощути свободный поток энергии.

- Обрати внимание на мысли, которые тебя беспокоят. Ощути состояние смерти. Ощути ее присутствие. Она всегда с тобой. Мы не вечны, когда-нибудь мы все умрем. Сопоставь беспокоящую тебя мысль со смертью. Переоцени ее. Развяжи завязку. Вспомни о самом счастливом событии в своей жизни. Сопоставь ее с беспокоящей тебя мыслью. Переоцени ее. Развяжи завязку. Освободи свою энергетику от нее.

- Прислушайся к себе. Постарайся ощутить свои истинные желания, от которых у тебя начинает «трепетать» сердце. От которых ты ощущаешь необычайный прилив энергии. Окупись в них. Впитай их. Это твоя суть. Твое намерение. Твой Путь.

«Собственные состояния расслабления». Почему-то вспомнил одно из таких состояний. Все рушится, мир шатается, точка опоры уходит из-под ног. Крышу срывает. Иду к мойке. Там гора посуды. Начинаю монотонно мыть. Основательно мыть. Хотя рядом посудомоечная машина. Нет, я мою руками. Тщательно протираю. Раскладываю по полочкам. Время не имеет значения. Я растворяюсь в мойке посуды. Мне некуда спешить. Я все делаю основательно. Мне нравится заниматься этим «бесполезным» занятием. И мир уже не так шатается, и не все так плохо. Просто я устал. Мне надо расслабиться и набраться сил.

*Смерть - не враг, смерть - друг*



- Самый сильный страх – Смерть. Перед ней все прочие страхи меркнут. Становятся ничтожными. Осознай свою смерть. Ощути ее. Не беги, не борись с ней, прими ее. Она естественна. Все умирают. Не строй себе иллюзий. Придет время, и ты умрешь. Не лги сам себе. Это случится в любом случае.

- Ты можешь заблокировать свое сознание от смерти, чтобы не думать о ней. Но она есть. Всегда стоит рядом с тобой.

- Ты можешь попытаться дать ей бой. Вступая в схватку со смертью, ты тратишь жизненную энергию. Смерть абсолютна. Ее мощь также абсолютна. Она высосет из тебя все соки, какие бы ты ей не сопротивлялся.

- Смерть – не враг, смерть - друг. Она позволяет найти путь к себе, заглянув в Пустоту. Осознание смерти позволяет переоценить страхи, сделать их ничтожными. Очистить свое сознание от серых и черных циклических мыслей. Распахнуть двери в мир Пустоты.

- Научись жить с мыслью о смерти. Только в этом случае ты обрешь радость и глубокое удовлетворение.

«Смерть - не враг, смерть - друг». Как просто и как сложно. У меня в голове пронеслась жизнь и смерть моих родителей. У них был один смысл в жизни: родить и воспитать троих детей. Как только они его реализовали, ушли из жизни. Я видел их смерть. Я ощущал смерть сына хорошего знакомого, который умер от рака. Вспомнил смерть близкого друга брата. Он еще в юном возрасте утонул. В моей жизни оказывается много смертей, просто мое сознание блокирует их. Я не думаю о ней. Я часто переживаю смерть по фильмам и книгам. У меня непроизвольно льются слезы, когда я окунаюсь в войну и смерть. Они льются от сострадания. Я понимаю, что война и сопутствующая ей смерть - это объективные события. Понимая это, у меня льются слезы. Я сопереживаю, хотя сознание говорит, что многие события в фильмах вымышленные. Но моя душа соизмеряет их с нашей реальностью. Она плачет.

*Когда мы забываем о смерти, мы забываем о достоинстве*



«Смерть - не враг, смерть – друг». Понимая, что мы все умрем, единственное что имеет значение *достойно пройти свой Путь*.

Мысли о смерти творят чудеса. Срывают завесу рутины и открывают новые смыслы. Смыслы, ради которых можно хоть на амбразуру... Смыслы, которые составляют истинную суть. Смыслы, которые наполняют внутренней энергией и радостью.

Забывая о смерти, мы «забываем» истинные смыслы, мы забываем о достоинстве... Ведь именно следование своим истинным смыслам – это единственно что действительно «достойно» для человека.

Сознание бежит от пустоты, бежит от мыслей о смерти. Ведь в основе его формирование лежит выживание. Подальше от смерти, поближе к безопасности и комфорту, но разве в этом достоинство?

Достоинство в нестигаемом намерении, непоколебимой вере и личной сильной идее. «Смерть - не враг, смерть – друг». Мысли о смерти смещают осознанность внутрь в поиске новых смыслов, личных идей, веры и намерения. Мы все находимся на поле битвы, просто кто-то осознает это, а кто-то прибывает в комфортной иллюзии. Мы все умрем, единственное что имеет значение - личное достоинство.

Сколько вам осталось? 20, 10, 5 лет? У меня совсем недавно умер хороший знакомый. 46 лет. За год сгорел. Раз и все. И вроде стоит погоревать над этим. А у меня мысли о собственной смерти. Сколько мне еще осталось? Не так уж и много, чтобы тратить жизнь на всякие «глупости». Что для меня действительно важно? Что я действительно должен сделать? Нет, не для того чтобы потом не жалеть о

несделанном. Нет, тут другое. У меня одна жизнь, стоит ли тратить ее на глупости? Моя жизнь в преддверии смерти заслуживает достойного поведения.

*И сошлись в схватке два воина. Сошлись с мыслью о победе и смерти. Либо достойная победа, либо достойная смерть. Их мысли чисты. Их помыслы непоколебимы.*

*Они знают, что сегодня кто-то из них умрет, а кто-то победит. И в этом есть суть достоинства...*

Я ВОИН - У МЕНЯ СИЛЬНАЯ ИДЕЯ...  
Я ВОИН - У МЕНЯ НЕПОКОЛЕБИМАЯ ВЕРА...  
Я ВОИН - У МЕНЯ НЕСТИГАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ...  
Я ВОИН - СМЕРТЬ НЕ ВРАГ, СМЕРТЬ - ДРУГ...  
Я ВОИН - ДУМАЯ О СМЕРТИ, Я СТАНОВЛЮСЬ СВОБОДНЕЙ!



## *Самое счастливое событие*



- Страх перед смертью затмевает радость. А ведь радость – источник жизненных сил. Научись жить с мыслью о смерти. Смерть – не враг, смерть – друг. Тогда ты ощутишь счастье. Единение с Пустотой.

У меня бывают периоды, когда я вспоминаю счастье. Это моменты радости и глубокого удовлетворения. Моя дочь – моя радость. Её боль – моя боль. Её радость – моя радость.

Вид Братского моря на горе Пихтовой, когда падает белый снег. Яркое солнце, зеленая трава, дуновение ветерка. Такие моменты осознаются как-то вдруг. Как-то вдруг становишься частью Пустоты. Энергия идет полным потоком. Ненадолго. На столько, на сколько хватает *личной Силы* не думать о рутине.

- Ощущение счастья возможно только в том случае, если ты принял смерть. Только в этом случае ты осознаешь себя неотъемлемой частью Пустоты.

Опять ощущение состояния «мир наоборот». Иван говорил несуразные вещи, но моя душа тянулась к нему. Непостижимый для четкой логики, он был открыт для моей души.

## *Формы медитации*



- Расслабление позволяет отключить рутину, кратковременно очистить свое сознание, повысить осознанность. Полное ощущение Пустоты достигается полным расслаблением как на уровне тела, так и психики. Медитация на расслабление – «отключает» все мысли. Пустота. Полный поток энергии. Полная гармонизация с Пустотой.

- Медитация может осуществляться с концентрацией внимания на мысль. Внешней либо внутренней. Когда внешняя мысль тебя беспокоит, у тебя появляется

возможность развязать завязку. Устранить уплотнения в своей энергетике. Сделать её подвижной. Осознанность выше. У внутренней мысли есть другая ценность. Она приходит не просто так. Она несет в себе важный посыл. Научись их «сканировать» и «запоминать».

Медитация на рассеяние внимания наполняет меня энергией, медитация с концентрацией внимания – приобщает к Пути.

Я всегда старался свой Путь сформулировать словами. Как только я их находил, то начинал им следовать. Четкие ориентиры, четкая направленность. Но хватало ненадолго. Проходило время, и я переставал ощущать смысл. Я не испытывал прежней радости. Прежняя формулировка уже не соответствовало Пути.

- Путь – это намерение. Его невозможно выразить простыми словами. Он многомерен. Его надо научиться постоянно осознавать. Намерение одно, но траектория его извилиста.

*«Чистое сознание, я парю...»*



- Расположись максимально удобно в темной и тихой комнате. Либо ляг, либо сядь. Главное – максимально расслабь тело. Закрой глаза. Ощути комфорт. Направь свое внимание на ноги. Погоняй его по частям ног: пальцы, стопы, голень, колени... Почувствуй поток «внимания» по частям ног. Этот поток есть ни что иное, как поток энергии. Концентрируя внимание в движении, мы осуществляем циркуляцию энергии по телу. Дай установку на максимальное расслабление. Прodelай тоже самое с руками, телом, шеей, головой. Почувствуйте движение энергетических потоков по всему телу. Это не сложно. Тело как бы деревенеет. Ты все меньше его ощущаешь. Все больше чувствуешь энергетические потоки, как отдельную субстанцию. Твое тело тебя не беспокоит, оно максимально расслаблено. Но голова продолжает думать. Отпусти мысли. Пусть они пройдут сквозь тебя, дай им уйти. Ощути Пустоту. Твое сознание становится чистым. Пустым. Но ты не засыпаешь, твое сознание отождествляет себя

с энергетическими потоками, с твоей тонкой сущностью. Почувствуй максимальный комфорт, получи удовольствие от состояния: «Чистое сознание, я парю».

Однажды открыл в себе интересную практику медитации в бассейне. Как-то проживая в одном из столичных отелей, посещал там сауну. Там же был и бассейн с холодной водой. Помню в сауне я полностью расслаблялся, но при этом был в сознании. Далее я прыгал в холодную воду и мне нравилось, задержав дыхание, расслабляться «поплавком». Я стал замечать, что мое сознание стало пульсировать. То пропадало, то появлялось. Кислородное голодание не позволяло полностью заснуть. И в эти минуты мне стали приходить интересные откровения, мысли. Я находился в состоянии транса. Передо мной разворачивались различные видения. Состояние - «чистое сознание, я парю».

### *Медитируй до откровений*



- В состоянии между бодрствованием и сном человеческое сознание кратковременно подключается к внутреннему миру... и выхватывает из него некую информацию. Я их называю «откровениями». Они имеют непосредственную связь с судьбой.

- Когда человек глубоко размышляет, он отключается от внешнего мира и полностью сосредоточен на интересующей его мысли. По сути это медитация с концентрацией внимания, в ходе которой он получает «откровения». Он их считает результатом своего творчества. Так и есть. Ему удалось достучаться до своего внутреннего мира и приоткрыть занавесу. Мысли из неоткуда, или откровения, или озарения – все это есть. Есть во внутреннем мире.

Раньше пытался все просчитать. Критерий – материальная выгода. Если не получалось, сильно расстраивался и переживал. Сейчас очень часто говорю себе: «Не думай, доверься себе и действуй». Кроме материальной выгоды, есть другие

смыслы. Они не подчиняются логике. Они просто есть. У них простой критерий – ощущение радости.

### *Медитация как способ познания себя и ... изменения себя*



- В состоянии медитации ты узнаешь Внутренний Мир. Этим самым изменяешь свое видение Мира. Этим самым определяешь новые ориентиры, имеющие для тебя смысл. Но помни они могут идти в противовес ценностям общества. У каждого свой путь, путь социума — это результирующее направление, складывающееся из путей многих. Медитируя, ты познаешь себя, ты находишь «себя», и ты... «изменяешь себя». Изменяешь социум. Познавая себя – ты «изменяешь себя».

- Активность позволяет познать наш мир. Внешний. Она позволяет нам выжить. Позволяет стать экспертами. Есть другая сторона действительности. Внутренний мир. Расслабление или медитация позволяет нам познать внутренний мир. Познать и изменить себя.

«Изменить себя». Я начал осознавать роль социума в формировании своего сознания. Социум жестко держит наше восприятие в определенных рамках. Это необходимо для выживания человека, когда его личная Сила недостаточна для самостоятельного развития. Социум ограничивает психическое развитие индивида. Это не плохо и не хорошо. Это жизнь. В основе формирования социума – страх. Выжить. Для человека Силы страх не враг, страх – учитель. Социум хорошая площадка для развития своей психики. Надо лишь *просто* изменить свое отношение к страху.

### *Медитативный отдых*



- Когда делаешь медитацию, особенно перед сном, тело наполняется энергией. Достаточно 10-20 мин и ты почувствуешь себя отдохнувшим. Иногда, после медитации, даже спать не хочется.



- Сон можно отнести к *бессознательной медитации*. Медитации с максимально рассеянным вниманием. После расслабления человеческое сознание «проваливается в небытие». После сна к нам опять возвращается человеческое сознание, но мы практически ничего не помним. Если и помним, то очень немного. И это немного мы называем снами, значение которых недооцениваем. После глубокого сна мы просыпаемся отдохнувшими, полными энергии. Произошла коррекция нашего «Я». Мы стали ближе к своему Пути.

- *Сознательная медитация* балансирует между сном и явью. Она позволяет одновременно «зарядится психической энергией», как во время глубокого сна, так и осознать направление Пути. В состоянии сознательной медитации происходит процесс «корректировки». Сознательная медитация осуществляет гармонию между внешним и внутренним.

Когда я начинаю критиковать, жаловаться, обижаться, завидовать..., я говорю себе: «Сергея, ты просто устал. Тебе пора отдохнуть или помедитировать, ты потерял свою радость». Я прихожу домой, сажусь в позу лотоса и начинаю искать свою радость.

### *Извлекай радость*



- Извлекай энергию из внешнего и внутреннего путем осознания радости. Научись слушать окружающий мир. Чувствовать его. Видеть. Осознавать.

- Радость можно найти во всем. Не только в светлом, но и в темном. Все взаимосвязано. Надо только шире взглянуть.

- Энергия повсюду. Она неограниченна. Осознание Радости помогает зарядиться ею. Найдя Радость, получишь поток энергии. Радость - это источник Энергии. Научись осознавать Радость. Оторвись от рутины. Останови мир. Осознай солнечный свет. Улыбнитесь ему. Почувствуй, как лицо моросит дождь. Улыбнитесь ему.

Почувствуй «жесткий» холод. Улыбнись ему. Энергия повсюду. Зарядитесь ею. Осознайте свою Радость.

Как-то у меня сформировалось правило по работе: «Один проект – не более двух лет». В поиске радости ищу новый проект из разряда «невозможное возможно» каждые два года. Вернее, не так. Я стараюсь реализовать проект по принципу «невозможное возможно». Когда реально хочешь что-то внедрить, не на бумаге, по-другому не получится. Система сама из себя новизну не выжмет. Для ее совершенствования нужны люди Силы. Но при этом она активно сопротивляется. Я сознательно иду на предел психофизических нагрузок, сталкиваюсь с кучей проблем... развязываю завязки, становлюсь ближе к своему Пути. К своей радости. Понимаю, что это не может длиться вечно. Поэтому каждые два года – новый проект. Не важен результат действий. Он несомненно есть для системы. А для меня, важен процесс. Важна радость.

*Даже в мытье посуды есть своя магия*

- Что человеку придает *жизненную энергию*? – спросил меня Иван.

- Человеком движут стимулы и мотивы. Внешняя и внутренняя среда. – ответил я, но он в своей манере продолжил:

- В основе стимулов - страх. Он заставляет людей бороться за свое существование. За свой «живот». Но со временем человек решает эту проблему. Сознание очищается от страха. Но... *сознание не терпит пустоты*. Оно ищет чем себя заполнить. На смену страху приходит желание. *Сильное желание заполнить пустоту*. Это тоже страх. Страх пустоты. Пустота делает ничтожным человеческое «Я». Сильный страх пустоты, стимулирует человека искать то, чем заполнить свое сознание. Внимание акцентируется на внешнем, на поиск новизны, которая придает человеку хоть какой-то смысл. Он смотрит фильмы. Они его возбуждают. Он читает книги. Они дают ему новые мысли. Он погружается в компьютерные игры. Они вызывают в нем восторг. Он занимается сексом... и всё для того, чтобы заполнить пустоту. Желание заполнить *пустоту* движет им. Но и оно не вечно. С каждым разом новизна

теряется. Повторяемость раздражает. Человек опять приходит к тому с чего начал. К пустоте. И если он не находит в ней магии, теряет свою жизненную энергию. *Найти магию в пустоте.* Дико звучит. Но в этой фразе суть. Если рационально рассуждать, она абсурдна. Но это становится не важным, когда ты находишь «магию в пустоте», и начинаешь испытывать устойчивую радость.

Очень часто слышу критику в адрес власть имущих: «Они ничего не понимают, у них нет желания что-то развивать, что мы можем без них сделать». Постоянная критика, жалобы и ... угнетающее бездействие.

Как-то прочитал одну мудрую книгу. В ней была потрясающая история о том, как человек искал свой путь. У каждого своя отправная точка. У героя рассказа она началась с того, как в поисках работы, он угодил в рабство. Такое бывает. Жизнь часто поворачивается к нам боком. В рабстве он был не один. Его судьбу разделили многие. У них был управляющий, который держал их в узде с помощью страха. Те, кто не выполнял его указы, беспощадно наказывались плетьюми. Те, кто пробовал убежать, их настигала погоня и... их убивали. Страх сковывал их. Они работали не покладая рук и не осмеливались поднять голову. Многие не выдерживали темпа и умирали. Так вот и наш герой, тоже попал в эти тиски. Они ломали его. Он понимал, что если он что-то не предпримет, то умрет. И он решил бежать. Понимая, что шансов у него мало, и его могут убить, он всё же выбрал из двух зол меньшее. Он решился на побег, в котором его подстрелили и оставили умирать на дороге. Он лежал и умирал. Жизнь потихоньку угасала. Но ему повезло. Мимо проходил старик. Он мог пройти дальше, но проникся судьбой несчастного, и решил ему помочь. Как оказалось, дальше, это был очень мудрый человек. Он не просто выходил умирающего. Он стал его духовным учителем. По прошествии длительного времени, когда герой истории окреп, стал сильнее и телом, и духом, его учитель предложил ему вернуться назад в рабство. Это повергло в шок нашего героя. На что учитель сказал ему: «Рабство у тебя в голове. Измени к нему свое отношение и тогда оно станет для тебя учителем». Он обучил его технике изменения отношения к проблеме и отправил в рабство, чтобы тот закрепил эту технику на практике. Герой

рассказа вернулся назад, но уже с другим отношением. Он изменил отношение к проблеме: он не бежал от неё, не боролся с ней, он пересмотрел её, понял почему она его беспокоит и принял для себя новую стратегию поведения. Он был в рабстве, но не был рабом. Он прилагал сверхусилия в работе, и ощущал радость. Страх был вокруг, но он не был в нем. В конце концов, управляющий не выдержал этого, постарался уничтожить его, но сам попался в узды страха, сделал ошибку и погиб. «Страх у тебя в голове. Измени к нему свое отношение и тогда он станет для тебя учителем».

- Когда человек критикует, жалуется, завидует, он ослаб и физически, и духовно. Его парализует страх, который поработывает сознание. Он не видит выхода из положения. Продолжает «крутить беличье колесо» и критиковать окружающих.

Меня поражает работа китайцев на рисовом поле. В течении 12-14 часов они выполняют монотонную изнуряющую работу. Попробуйте. Думаю, надолго вас не хватит. Вы себя и физически и духовно измотаете через несколько часов. Но китайцы работают на рисовом поле всю жизнь. Что придает им энергию?

Меня поражают бегуны марафонцы. Они пробегают за раз более 40 км. Попробуйте просто пробежать 10 км. Уверяю вас, если вы не имеете опыта, дистанция вас измотает. Ваш бег превратится в одну сплошную муку: «Когда весь этот ужас закончится?». Я сам бегаю по 10-20-30 км. Знаю, о чём говорю. Но больше всего меня поразила женщина. Она недавно устроила забег. Одна. Наверное, потому что желающих не нашлось. Она пробежала 1600 км за 16 дней. По 100 км в сутки. И этой женщине 71 год! Что придает ей энергию?

Меня поражают люди, которые постоянно осознают смерть. Есть и такие. Они не прячутся и не бегут от смерти. Они четко отдают себе отчет, что рано или поздно умрут. Осознавая это, понимая, что всё конечно, они созидают. И не просто созидают, энергия прямо прет в реальность через них. Что придает им энергию?

У меня есть дочь и сын. У них есть обязанность. Они периодически моют посуду. Для них это «каторга». С каким нежеланием они это делают. Вы бы видели.

Всячески пытаются увильнуть, схитрить, скинуть с себя эту «повинность». Я, как и положено отцу, стараюсь их вразумить: «Даже в мытье посуды есть своя магия. Измените свое отношение и найдите радость в этом». Я понимаю, что они еще молоды. Их голова болит совершенно о другом. Им еще многое предстоит познать, для них внешний мир является магией. В нём много что интересного. Но рано или поздно, они столкнутся с пустотой, и я бы хотел, чтобы они обратили свой взор внутрь себя, вспомнив, что «даже в мытье посуды есть своя магия».

### *Почувствовать Тайну*



- Жизнь намного сложнее, чем мы себе ее представляем. Мы способны воспринять только одну из проекций мира. Так уж устроено наше человеческое сознание. В этом есть наше горе и наша радость. Но мы способны осознать Тайну. Мы способны пусть кратковременно, постичь истину, некую иную грань нашего мироздания. Как правило, мы не придаем этому откровению большого значения. Мы слишком поглощены нашими повседневными заботами. Но порой нам хочется магии. И у нас появляется шанс в нее окунуться. Мир разворачивается перед нами во всей своей красоте. Сияющее солнце, синее небо, зеленая трава, хохочущий ребенок, свежий дождик, игривый ветерок... Ты во всем начинаешь видеть магию. Перед тобой начинает раскрываться суть вещей. Душа радуется.

Сегодня я общался с ветерком. Это было откровение. Я сидел на берегу маленького озерка. В лесу. Никто не мешал. Была солнечная погода. Очень комфортно. Вдруг время остановилось. Я провалился в другую реальность. Я все также сидел на краю озерка, светило солнце и играл ветерок... Сначала он прошелся по листве одного деревка, поигрался с ним, приковав мое внимание к себе. Он игрался только с этим деревом, все остальное было в безмолвии. Только мое внимание, моя осознанность была там в листве, вместе ветерком. Потом ветерок перекинулся на другое дерево, и я с ним. Не помню, сколько вместе мы *танцевали* с ветерком. Время не имело

значения. Он вдруг возник из ниоткуда, поговорив со мной, также неожиданно исчез. Вокруг осталась только безмолвная тишина.

*Почувствовал, что нахожусь в нирване...*

Я спокоен, сижу в позе лотоса. На вдохе набираю воздух и ощущаю поток энергии снизу-вверх, на выдохе сознательно двигаю поток сверху-вниз. Максимальное расслабление. Вдох, выдох. Мысли рассеиваются, я растворяюсь в Пустоте. Вдох. Все еще в сознании. Начинаю ощущать свое тело как бы со стороны. Интересное состояние. Но мне приятно, нет даже очень приятно. Я не думаю о суете мирской. Парю. Может это и есть нирвана. Это здорово.

*Мост между внешним и внутренним*



- Когда ты открываешь глаза, ты включаешь сознание. Когда засыпаешь, отключаешь его. Подсознательные процессы всегда с тобой. Сознательная медитация позволяет *включить* сознание и подсознание одновременно. В этом момент происходит гармонизация. Поэтому медитация важна.

- Приучи себя делать медитацию регулярно. Сначала по пять минут в день. Потом утром и вечером. Не перетруждай себя. Иди постепенно. Медитация сама тебя захлестнёт, когда ты начнешь ощущать прилив сил. Она сама поведет тебя. Ты интуитивно будешь осознавать, когда будет необходимо осуществлять медитацию. Гармонизировать внешнее с внутренним.

Как-то ко мне подошел менеджер по безопасности труда: «Сергей я был на твоём тренинге «Стимулы и мотивы, управление персоналом на практике». Там ты здорово объяснил, что поведение человека определяет сознательное и бессознательное. Более того, ты показал нам, что бессознательное превалирует в деятельности. И что мне делать? Я внедряю методы и инструменты по повышению безопасности труда, но они основаны на осознанном поведении. Стандартизация действий, контроль исполнения, обучение... Но они не учитывают бессознательное поведение. Что-то

изменилось в психике человека от нормы, он пришел на работу и нарушил стандарт. Хотя отлично его знает. Знает, что его надо исполнять. А он все равно нарушил стандарт, что привело к тяжелому несчастному случаю. Я спрашиваю его. Ты почему нарушил стандарт? Ответ. Я не знаю. Так произошло. Как управлять бессознательным?». Интересный вопрос. Как управлять бессознательным? Как управлять тем, что не подчиняется логике? Тем не менее я ответил ему: «Этот процесс с точки зрения логики – неуправляемый. Надо принять это. Но это не значит, что выхода нет. Создай в коллективе атмосферу взаимоконтроля и взаимовыручки. Сделай так, чтобы изменилось отношение человека с точки зрения бережливого отношения не только к себе, но и к окружающему. Например, работа в команде. Если коллектив работает по командному принципу, каждый заинтересован в эффективной работе своего товарища, отсюда контроль и помощь. Если человек пришел на работу с отклонением в психике, это видят его товарищи. Если им не безразличен этот человек, они примут по отношению к нему адекватные меры».

*«Желание» - следствие дисгармонии...*

- Ты пытаешься победить страх, а его надо использовать. Ты стараешься контролировать свои желания, но они лишь следствия. Ты усердно ищешь свою идею, а она всегда с тобой.

Жизненные силы человеку придает и страх, и желания, и идеи. Страх заставляет соответствовать внешней среде, идея побуждает действовать согласно внутренним установкам, желания... большой вопрос?

Сознание не терпит пустоты. Если в нём нет ни страха, ни идей, оно ищет объект приложения внимания... «на стороне»: чем бы себя занять? может фильм посмотреть, а может книгу почитать...? к чему бы подключиться...? чем заполнить себя? Сознание лихорадочно ищет точку опоры. Оно не терпит пустоты. В отсутствии страхов и идей эту задачу выполняют желания, которые доставляют удовольствия. Их действие кратковременно, поэтому сознание формирует поток желаний. Причина желаний в отсутствии баланса между стимулами и мотивами,

страхами и идеями. Если воздействуют только стимулы, сознание блокируется. Если только мотивы, оно теряет точку опоры. И то и другое приводит опять к пустоте. В попытке сохранить «самосебя», сознание старается заполнить себя потоком желаний. Но они скоротечны, повторяемость их убивает, тем самым иссекается их поток. И человек опять погружается в пустоту. Желания — это следствие отсутствия сбалансированных стимулов и мотивов. Или по-другому, желания – это знак, что нарушена гармония между внешним и внутренним. Пора остановить мир и взглянуть на себя со стороны.

- Ты пытаешься победить страх, а его надо использовать. Страх не враг, страх-друг. – мощный источник энергии. И его надо эффективно использовать. Если ты блокируешься, или борешься с ним, ты теряешь энергию. Сила страха становится доступной, если ты научишься использовать её. А для этого надо осознавать его первоисточки: почему он тебя беспокоит. Переосмыслить, сделать его переоценку в сравнении с крайними событиями: с рождением и смертью, с большим горем и великим счастьем... Сделав это, страх перестанет забирать твою жизненную энергию. Да, он не уходит окончательно. Его место занимает другие страхи. Не надо от них бежать, не надо с ними бороться, их надо использовать.

- Ты усердно ищешь свою идею, а она всегда с тобой. Твоя идея – это истинный ты. Переоценка страхов позволяет тебе не терять жизненную энергию, осознание своей идеи, заставит струиться её полным нескончаемым потоком. Идея она всегда с тобой, но она не всегда открывается твоему сознанию. В сознании должно быть место не только страхам, но и для идей. Переоценка страха очищает сознание и подталкивает к осознанию своей идеи. Может получиться и так, что кратковременно сознание погрузится в пустоту. Не беги от этого состояния. Не замещай пустоту желаниями. Позволь идеи выскользнуть на поверхность сознания, и тогда ты почувствуешь поток энергии. Иди с ним в мир.



## *Связь с богом*

«Поддерживаешь ли ты связь с богом?». Вот те на и это я слышу от Ивана. Мне казалось, что он выстроил свою интерпретацию мира, со своими словами и толкованиями, в которых богу места нет. Но я ошибался. Всё, о чём он говорил, имело прямое отношение к богу.

«Неважно какими словами мы интерпретируем мир. Интерпретация у всех разная. Но суть остается всегда одной и той же. Суть непоколебима. Вездесуща. Является всем и ничем одновременно. Основой всего и пустотой – одновременно. Она проявляет себя во всём. Даже в том, чего мы не видим и не осознаем». Всё, о чем говорил Иван, имело прямое отношение к богу.

До меня как-то вдруг дошло. Он постоянно помогал мне отрывать двери в Пустоту. Помогал мне быть ближе к богу. Понимать, ощущать, осознавать его. И сейчас не было смысла спрашивать его о том, что он подразумевал под фразой: «Поддерживаешь ли ты связь с богом?». Я всем своим существом ощущал и понимал, о чем речь. Мы все поддерживаем связь с богом. Осознанно или неосознанно. Эта связь всегда существует. У кого-то сильная, у кого-то слабая. Кто-то ловит скрытые потоки и знаки и живет ими, а кто-то как лодочка без весел мечется в потоке внешних сил и не видит выхода.

Чем больше общался с Иваном, тем сильнее становилась моя связь с богом. Восприятие мира становилось шире. Желание познать суть - больше. Я отрыл для себя новый мир, намного богаче того, что я знал ранее. Этот мир приоткрыл для меня новые смыслы, через которые я стал черпать радость. Он приоткрыл для меня мудрость: «ты можешь иметь всё, если научишься не иметь ничего». Развязывая завязки, я стал ближе к сути, ближе к богу. Для меня цели перестали иметь прежнее значение, они остались лишь только как часть моего намерения, которое является проявлением сущего. Проявлением бога.

Порой, в след за радостью, меня настигает страдание. Для меня это знак: ты потерял связь с богом, пришло время переосмыслить свою жизнь. Раньше старался избегать страдания. Впоследствии понял, что страдание — это плата за радость. А еще чуть позже осознал важность этой платы. Она была необходима, чтобы стать ближе к богу.

Мир не такой простой как кажется. Он не такой маленький, каким видит его наше сознание. Он всеобъемен и способен дать человеку намного больше, чем представляется. Нужно лишь только протянуть руку, переступить через черту восприятия, окунуться в Пустоту. Как просто звучит, как сложно сделать.

Вот и сейчас общаюсь со своим сыном. Спрашиваю: в чем суть того, что ты делаешь? Он не понимает зачем искать суть и зачем мне это, но все же пытается ответить на вопрос. Пока он не догадывается, что у меня есть большое внутреннее желание, чтобы он нашел связь с богом.

*«Улыбнись самому себе»*



- Человек часто улыбаются другим. Редко, самому себе. «Улыбнись самому себе». Не в смысле натяни на лицо улыбку. Внутренне улыбнись. У многих не получается. Это потому, что некому улыбаться. Когда есть внешнее «Я», а внутренне спит, некому улыбаться.

- Пробуди свое внутреннее «Я». Раскрой сердце, душу. Улыбнись самому себе. Может и не получится. Потому, что тебя продолжают одолевать серо-черные циклические мысли. С ними надо работать. Их нужно «переоценивать».

- Ты сможешь улыбнуться самому себе, когда примешь внешнее и внутренне. Улыбка гармонизирует внешнее и внутреннее. Согласует внутренние и внешние силы.

- Когда ты чувствуешь психическое напряжение, улыбнись самому себе. Напряжение уйдет.

Я часто улыбаюсь самому себе. Признаю свою внутреннюю природу. Понимаю, что у души есть потребности. Принимаю их и стараюсь им соответствовать.

## **Внимание**

### *Концентрация внимания*



- Задавай себе правильные вопросы. Многие слова, которыми ты пользуешься, несут в себе суть. Сознание, подсознание, осознанность, подвижность энергии... А, что такое «внимание»?

Я задумался.

- Посмотри на свою руку, кончик указательного пальца, что ты чувствуешь?

Я посмотрел на свою руку. У меня появилось ощущение руки. Я посмотрел на кончик своего пальца – сильное ощущение кончика пальца. «Я находился там». Я перемещал свою осознанность на кончик пальца. Я закрыл глаза. Представил кончик пальца. Моя осознанность была там. На кончике пальца. Концентрация сознания на пальце.

– Концентрация внимания - это «то, где ты есть». Концентрация внимания – это осознанность в данный момент времени. Концентрация внимания - это волевая «сборка себя» на каком-то объекте. Внимание, как правило, связано с телом, так как у него есть потребности, проблемы, завязки. Внимание на них. Волевая концентрация на них. Потеря психической энергии на них. Развязывая завязки, ты сможешь «собирать себя» в любой точке Пустоты.

*Состояние - «здесь и сейчас».*



- Человек часто концентрируется на объектах, которые не имеют для него истинной ценности. Внимание «хаотично» концентрируется на различных объектах. Все это приводит к потере

психической энергии.

- Когда человек «синхронизирует» свое внимание со своими истинными ценностями, появляется ощущение «здесь и сейчас». Он не тратит энергию на разные глупости. Его внимание максимально концентрируется на самом важном. Это позволяет увидеть детали. Ясность резко возрастает. Мир становится «светлее».

«Здесь и сейчас». Не сказать, чтобы у меня это ощущение было всегда со мной. Но в последнее время стал часто осознавать «здесь и сейчас». Это стало происходить, после того, как начал развязывать завязки. Стал «ловить» отклонения от нормы при нарушениях моей энергетики. В этом случае я говорю себе: «Стоп. Пора остановить мир. Пора осознать себя».

### *Фиксация внимания*



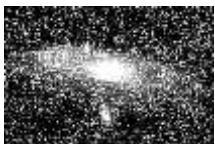
- Если у тебя достаточно Личной Силы, ты сможешь удерживать свое внимание не только на рутинных проблемах. Ты можешь перемещать его в область абстракции. В область других проекций Пустоты. Открывать для себя новые миры. Они такие же реальные, как и наш. Но реальность – исходит от твоей Личной Силы. Именно она позволяет концентрировать свое внимание на проекциях Пустоты и самое главное удерживать его.

- К нам постоянно приходят и уходят видения Пустоты. Мы ощущаем «что-то». Ненадолго. Продолжительность зависит опять от *личной Силы*. Устойчивая фиксация внимания, открывает новые миры.

А у меня тем временем в памяти всплыл один из случаев. Это было необычно и любопытно. Случилось в ночь, часов в 12. Я смотрел телевизор, начал засыпать. Перешел в спальню. Лег. Начал погружаться в сон. Еще не уснул, или уснул. Не знаю. И тут как на яву. Ураганный ветер с левой стороны. Шум. Я ничего понять не могу. Меня сдувает с кровати.левой рукой пытаюсь схватиться за кровать. Но впустую. Хватаюсь рукой за кровать, но ничего не выходит. Рука проходит через пустоту. Сажусь на кровать. Необычайно легко. Пытаюсь встать. Чувствую

неестественную легкость. Шум уходит. Потом пятнышко. Пятнышко расширяется. Расширяется. Расширяется. А внутри начинает проявляться на фоне темноты яркое цветное изображение. Необычная картина начинает разворачиваться. Откуда - то приходит мысль. Сконцентрируй внимание на руках. Я пытаюсь сконцентрировать внимание на своих руках. Такое ощущение, что своей сутью опять возвращаюсь в кровать. Я отрыл глаза. Посмотрел на часы. Минуты не прошло. А мне показалось, что минимум полчаса все длилось. У меня никогда таких реальных снов не было. Впоследствии узнал, что некоторые это называют «спонтанным выходом в астрал». Неважно как это называется. Меня это потрясло.

*«Здесь и везде» - сознательное рассеяние внимания*



- Когда тебе удастся *рассеять* свое внимание при этом осознавать свое «Я», ты достигаешь состояния «здесь и везде». Состояние максимальной осознанности. Когда время и пространство утрачивают свою значимость. Ты во всем. Ты *видишь* Путь. Осознаешь Предназначение. *Корректируешь* свой выбор в сторону Пути, тем самым перестаешь терять энергию. Когда ты движешься *своим Путем*, энергия всегда с тобой. И не важно, что, когда ты возвращаешь себе человеческое сознание, многое забываешь. В состоянии максимальной осознанности ты уже *скорректировал* свой путь.

- Сон и медитация с максимальным рассеянием внимания важны. Они помогают нам зарядиться энергией, которая необходима для жизни. На самом деле сон и медитация помогают найти Путь. Путь, который обладает необходимой энергией именно для тебя.

- У каждого *свой Путь*. Следуя им, человек движется по траектории максимальной для него циркуляции энергии. Наше сознание загружено житейскими проблемами. Они сильно влияют на наш выбор, а значит и жизненный путь. Но траекторию движения определяет не только внешняя среда, ее формирует и внутренний мир, к

которому мы обращаемся через сон. А некоторые, более просвещенные, и через сознательную медитацию.

*Траектория максимальной циркуляции энергии.* Опять в сознании броуновское движение, в котором путь частички определяет внешнее и внутреннее. Путь уникален. Он единственный в своем роде. Любое отклонение приводит к рассогласованию системы. Резкой потери энергии. Не только у конкретной частички, но и у других частиц. Оптимальная циркуляция энергии будет только при условии гармоничного, согласованного движения с учетом внешнего и внутреннего.

Отклонение от Пути, приводит к потере жизненной энергии. Путь – это траектория максимальной циркуляции энергии для конкретного индивида. Так я стал осознавать важность следования Пути.

*Когда время не имеет значения*



- Когда ты почувствуешь, что время для тебя перестало иметь прежнее значение, ты на верном пути. Это верный признак того, что ты отходишь от *ненужной* суеты. Время для тебя перестает иметь место. Важно лишь одно - намерение пройти

безупречно Путь.

- Время, количество и пространство перестают иметь значение, когда ты приходишь к осознанию «бессмысленности» конечного результата. Смыслом становится только действие. Процесс. Но такое возможно только в состоянии осознанности «здесь и везде».

Состояние осознанности «здесь и везде» все чаще и чаще приходит ко мне. Я перестал испытывать прежнее состояние радости, когда что-либо достигаю. Её мне катастрофически не хватает. И это мной движет. Заставляет ставить все новые и новые цели. Но не помогает. Радости нет. Но потихоньку стал ощущать радость от действия. Начал видеть в этом смысл. Жизнь. Живое слово. Живая вода. Живой человек. Раскрытие тонких оттенков реальности, стало приносить чувство

устойчивой радости. Мир не такой простой как кажется. В нем еще столько... непознанного. Осознание только этого приводит в восторг. Так я пришел к состоянию «здесь и везде» - отставив время и пространство.

### *Божья искра*

«Почему душа плачет?» ... Потому что её «дети» не ведают, что творят. Душа всё видит и всё понимает, но ничего сделать не может, ей остается только сострадать.

- Нас всех пронизывает «божья искра». Там, где она есть, есть осознанность и есть жизнь. Она формирует напряжение в точках уплотнения энергии, и тем самым фиксирует внимание в её окрестностях. Внимание – это и есть напряжение, вызванное «божьей искрой». Сознание – это следствие, а осознание следствия - это концентрация внимания на нем.

- Мы осознаем себя, фиксируя внимание на каких-то событиях, которые происходят независимо от нашего сознания. Мы можем лишь осознавать их. По сути дела, мы - «наблюдатели». Но «наблюдаемая» нами картина мира очень сильно зависит от ширины осознания реальности, от того насколько подвижна наше внимание.

- «Божья искра» делает нас «наблюдателями». Мы сканируем нашим вниманием реальность, которая существует в состоянии «всё в одном и всё в бесконечности». И реальность представляется нам такой, какой её «видит» наше внимание. Если внимание сосредоточено на «всё в одном», для него не существует материи, только чистая энергия. Абсолютная осознанность. Если «всё в бесконечности», то оно воспринимает «застывшую в материи реальность». А если внимание блуждает между этими состояниями, оно видит постоянно расширяющуюся и одновременно сворачивающуюся вселенную.

- Всё взаимосвязано. Ничто не существует отдельно. Каждый является незаменимой частичкой вселенной. Душа это видит. Она радуется, когда ощущает любовь и плачет, когда наблюдает «смертельную битву». Она всё понимает, но ничего сделать не может, и ей остается только сострадать.

Ох, уж этот Иван. Он не дает мне покоя, постоянно стимулируя заглянуть за грань. Он утверждает, что наше человеческое внимание воспринимает определенный спектр подвижностей энергии. То, что, мы считаем материей, является «сильно связанной энергией». Уплотненной энергией. То, что мы считаем энергией, - это «слабо связанная энергия». «Не связанная энергия», как правило, лежит вне диапазона нашего внимания. Она обладает колоссальной подвижностью, в силу того, что в ней нет ничего материального. Он считает, что мы можем изменять спектр воспринимаемой энергии, развязывая завязки: пересматривая отношение к возникающим проблемам, которые удерживают как якорь наше внимание. Если проблема перестает цеплять тебя, внимание становится подвижным, и ему открываются новые горизонты.

- Мы ничего не изобретаем. Мы «наблюдатели». Если наше внимание становится подвижным, мы в состоянии увидеть новую реальность и... перенести туда свою осознанность.

- Иван говорил мне об этом очень давно, но только сейчас я осознал суть. Раньше для меня это был темный лес. Сейчас я его лучше стал понимать. «Гордыня» ничего кроме конкуренции не дает. Новая реальность ей не под силу. Для того, чтобы приоткрыть занавес, нужно изменить свое восприятие, а для этого надо «перетереть гордыню» и очистить ... свою энергетику. Она должна быть легкой, подвижной, циркулирующей полным потоком. Мы наблюдатели, мы в состоянии ощутить свою энергию и понять, что мешает её циркуляции. Это серо-черные цикличные мысли и эмоции. Их надо «переоценивать» и «убирать». Повышая подвижность энергии, мы смещаем свое восприятие навстречу своей душе.



## Энергетические потоки

### *Поток энергии «вдох-выдох»*



- Вдох. Внимание скользит по телу снизу-вверх. Ты ощущаешь поток. Сознательно гонишь его снизу-вверх. Вытягиваешь его снизу-вверх. Поток входит в ноги и выходит из макушки головы. Полный энергетический поток. Он может и не дойти до макушки. Что-то препятствует в его движении. Постарайся волевым усилием пробить затор. Может и не получиться. Это завязка, которую надо будет развязать.

- Выдох. Внимание скользит по телу сверху-вниз. Ты гонишь поток сознательно сверху-вниз. Стараешься пробить все заторы и неровности. Очистить свою энергетику.

- Вдох. Выдох. Энергия вверх, энергия вниз. Заторов нет. Энергия идет полным потоком. Наполни ее солнцем, радостью, улыбкой. Пусть радость пронзает тебя снизу-вверх и обратно. Ты полностью расслаблен, ты улыбаешься жизни, ты счастлив. Так происходит гармонизация с Пустотой.

- Многие практики приходят не от ума, а из сердца. Изнутри. Ум мешает ими воспользоваться. Но ты не бойся, окупись в них. Если они тебе приносят радость, но при этом ты не можешь понять механизм, ничего страшного. Прими это. Много что в жизни не подлежит объяснению.

Я уже не помню, как стал гонять «потоки». После длительной пробежки нахожу комфортное место, поворачиваюсь к солнцу и начинаю гонять «потоки». Снизу-вверх и обратно. Это стало ритуалом. Так я снимаю напряженности в теле. Вдох-выдох. Сознательно направляю потоки снизу-вверх и обратно. Вдох-выдох. Так происходит гармонизация. Мое тело максимально расслабляется. Энергетические потоки восстанавливаются. Я обретаю целостность.

Постепенно научился гонять «потoki» в действии. Когда бегу, либо подтягиваюсь, либо плаваю. Расслабляюсь и начинаю прокачивать себя энергией. Нет не закачивать. А именно прокачивать сверху-вниз и наоборот. Если поток не проходит, стараюсь пробить «пробки». Так я восстанавливаю циркулирующую энергии, которая нарушается в ходе действия. Так я расслабляюсь в действии. Так я расширяю пределы своей психофизики.

Часто сознательно нагружаю свою психику. Ищу проблемы и окунаюсь в них. Они атакуют, стараясь забрать себе мою жизненную энергию. Осознав это, я расслабляюсь и улыбаюсь себе. Становлюсь «прозрачным» для проблем. Начинаю гонять потоки. Не активно как при беге. Медленный вдох, медленный выдох. Поток вверх, поток вниз. Ощущение глубокой удовлетворенности.

### *Сворачивание и разворачивание энергии*



- Хорошей практикой является «сворачивание и разворачивание» энергии. Это процессы трансформации осознанности. Обобщение или «синтез». Разложение на составляющие или «анализ». «Синтез» – позволяет обобщить, посмотреть в целом на процесс. «Анализ» - сконцентрироваться на составляющих. «Свернуть», «развернуть». Хороший способ тренировки осознанности. Медитация на рассеяние, медитация на концентрацию.

Раньше активно занимался «анализом». Даже кандидатскую диссертацию защитил по системному анализу. Концентрация на деталях. Поиск взаимосвязей. Извлечение практической эффективности. Строил математические модели и использовал их в жизни. Но у них был один существенный недостаток, они были неустойчивы во времени. Разработаешь модель, она работает месяц, два, три, а потом вдруг переставала работать. В ней что-то не учитывалось. Так я начал обратный процесс, начал добавлять в упрощенную модель новые и новые факторы. Она становилась устойчивее, но результаты менее точными. Не хватало мощности компьютера. Не хватало осознанности. С освоением медитации, я как-то постепенно отошел от

математического моделирования. Я понял одну простую истину, мир не просчитать. Моя гордыня говорила - можно, разум – нет. Медитация помогла освоить технику «синтеза» и «анализа» на совершенно другом уровне. Это здорово помогло мне в материальном и в духовном развитии.

### *Особое состояние*



- Что ты делаешь, когда очень хочешь что-либо, но понимаешь, что не можешь повлиять на это? Мир рушится. Ты не знаешь, что делать. Тебя начинает захлестывать отчаяние и безвыходность.

В этот момент мои мысли обращаются к Богу. Я начинаю молиться. И еще... В особых случаях я подкрепляю свои молитвы и желания особым состоянием. В этом состоянии я посылаю импульс Пустоте. Мне становится легче. Я искренне верю, что мне это поможет. Вот такой ритуал, но он мне помогает двигаться вперед.

*Особое состояние.* Опишу его. Это поток энергии. Сверху-вниз. Не простой поток, который мы мысленно сопровождаем и при этом чувствуем его физически наподобие как пульсации сердца разносят кровь по всему телу. Нет, здесь нечто иное. Сознание усилием воли начинает напряженно гнать поток. При этом энергия в большей степени через ноги, в меньшей через руки и еще в меньшей через тело выталкивается в окружающую среду. *Выталкивание* энергии сопровождается специфичными ощущениями в теле. Их тяжело описать. Я бы не сказал, что оно приятное. Если это состояние задержать очень долго, а потом отпустить, то чувствуется теплота, дрожь, телесные испарения теплоты, может выступить пот. В тоже время тело не напрягается. У меня такое ощущение, что «напрягается» некая тонкая составляющая субстанция человека, настраивается моей молитвой и изливается во вне. Сильные ощущения в теле. Необычные. Я как будто выталкиваю из себя материализованный посыл. Я пока не понимаю суть этого. Особое состояние живет во мне на уровне веры. Но порой мне это здорово помогает.

## *Энергетический поток – это процесс*



- Тело стремится к сытости, комфорту и покою, душа к движению и развитию. Телу важен результат, душе – процесс. В конце концов, результат – это смерть, жизнь заключается в процессе.

- Нам хочется, чтобы все у нас было в порядке. Мы хотим решить все свои проблемы. Мы хотим, чтобы у наших детей и близких тоже не было проблем. Это зов тела. Его сила велика. И эта сила приводит нас к Смерти.

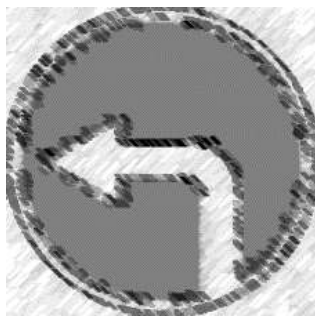
- Душа взывает к жизни. Она дарит тебе идею, которая несет миру новые испытания, трудности и проблемы. Она привносит в мир энергию.

- Все мы рано или поздно придем к смерти. Разные люди приходят к ней по-разному. Для одних — это результат или завершение жизни. Для других - продолжение пути или новый этап Жизни.

- Когда человек приходит к осознанию Души, он кардинально меняет свое восприятие жизни. Он ищет свою идею. Находит ее. Выплескивает ее во внешний мир. Он не боится испытаний, которые встают перед ним. Он открыто идет в мир и взаимодействует с ним. Для него процесс становится смыслом.

Остро осознал взаимосвязь материального и духовного, тела и психики. Если болит тело, у этого есть причина на психическом уровне. И наоборот. Если болит сердце, душа, то у этого есть продолжение на материальном плане. Важна гармония между внешним и внутренним. Только в этом случае энергетические потоки идут полным ходом. Снизу-вверх. Сверху-вниз. Изнутри-вовне. Извне-внутри. Нет пробок и заторов. Энергия идет полным потоком. Через полную циркуляцию энергии приходит ощущение Силы. Вся Сила Пустоты проходит сквозь тебя.

## «Знаки»



- Мы не можем постоянно воспринимать «мир в целом». На помощь приходят «знаки», которые указывают на то, что мы что-то делаем неправильно. Не игнорируй их. Медитируй и действуй.

- Когда ты начинаешь критиковать, жаловаться, обижаться, завидовать, жалеть - остановись. Это тоже «знаки». Пора отдыхать или медитировать.

- Когда частота проблем «ни с того ни сего» увеличивается, это не случайность, это «знак». Пересмотри свое поведение.

- В «знаки» начинаешь верить, когда на порог приходит беда и не одна. Когда по гордыне жестко проходится жизнь и ты ничего не можешь сделать. Сознание отказывается это принимать. Твердит, что это случайность. Но это не случайности, это «знаки».

Всю жизнь серьезно занимался системным анализом. «Случайность» для меня понятная категория. У случайности тоже есть свои закономерности, но когда и они начинают рушиться, то начинаешь понимать, что «мир не такой простой, как кажется».

Почему-то опять отчетливо вспомнилось, когда подошел к «перепутью». Черда непонятных и неприятных событий. Я сначала не придал этому внимания. У меня и раньше были неприятности. Но периодичность их была низкая. А тут в неделю несколько раз. Интенсивность увеличилась в разы. То автомобиль крутануло один, второй, третий раз. Не придал внимания. То с директором серьезный конфликт. Жену крутануло на машине. Сломала бампер и фару, помяло крыло. Отремонтировал. То с дочерью пошли на проверку на медкомиссию – поставили неприятный диагноз. А я в обморок упал. И ко всему этому меня еще раз крутануло на машине, и как раз в том месте, где это произошло с женой. И хотите верьте или

нет, сломался бампер и фара в том же месте. Я понял, что что-то происходит не так. Сначала подумал, что кто-то желает мне зла. И не мудрено. Кризис. Интересы разных людей столкнулись. Появились плохие мысли и эмоции. Возможно негативные эмоции и ослабили мою энергетику. Потом понял, что причина зла, которое стало материализовываться вокруг меня, являются не мысли и эмоции окружающих меня людей. А я сам. Я со своим принципами и моралью стал неудобен для системы. Начал критиковать этих людей за их беспринципность, тем самым ситуация стала накаляться еще сильнее. Вот и черед неприятных событий, предупреждений и знаков. Я понял их. Начал читать разные книги, размышлять, действовать...

*Знаки говорят: «действуй».*



- Прислушайся к себе. Посмотри шире. Со стороны. Старайся определить отклонение от своего желаемого состояния. Придавай значение «знакам», так как они указывают на то, что ты отклоняешься от Пути. Постарайся понять, на что они указывают. Они твои путеводители. Тебе может это не понравиться. Ты так задумал, рассчитал. И вдруг... осечка. Неспроста. Стань внимательней. Не участились ли твои проблемы? Понаблюдай за своими близкими. Может у них проблемы стали чаще?

- Случайностей не бывает, есть «знаки». А они всегда говорят: «Ты что-то делаешь не так, измени свое поведение и действуй».

Принять «знаки», значит *перетереть* свою гордыню. Очень непросто отказаться от того, что ты лишь маленькая частичка, на которую воздействуют силы внешнего и внутреннего. А сознание лишь след Пути. Перетирая гордыню отказываешься от своей значимости, но взамен получаешь процесс. Жизнь. Полный поток энергии. Радость. Взамен получаешь путеводители – «знаки». Они повсюду. Раньше я их не замечал. Гордыня не позволяла.

## Путь к силе

### *К пределу через расслабление*



- Тренируйся. Повышай физические нагрузки. Выходи на предел. Только так ты поймешь, что такое истинное расслабление, через которое обретаешь Силу. Предел научит тебя правильно расслабляться. Расслабление смещает предел к еще большему пределу. Для тебя время и количество перестанет существовать. Для тебя пределов больше не будет.

Мои мысли обратились к прошлому. Когда ушел с работы из корпусов завода в офис, резко поменялся объем физических нагрузок. Он катастрофически снизился. Вес мой начал расти. Я решил заняться спортом. Бегом. Начал регулярно бегать по три километра. Тогда считал, что этого достаточно. Но мой вес рос, я увеличил пробежку до 5 километров. Вес все рано увеличивался. Мотивация вернуть свою былую форму заставляла увеличивать нагрузку. Но я не мог больше бежать. Сильно уставал, болели колени. Тем не менее, мотивация брала верх. 6,7,8,9,10 километров. На 10 километрах остановился. Мой вес чуть снизился и стабилизировался. Прошло несколько лет. В моей жизни произошли серьезные перемены. Я встал на путь духовного развития. Не помню, как, но дистанция увеличилась до 12,13,14 километров. Последние километры давались очень тяжело. Я думал для моего возраста это предел. Ошибался. 15,17,18,19. Двадцать километров. Последние километры тяжело. Но только последние. Сейчас бегаю по 30 километров, последние пять – тяжело. Но я ставлю себе цель потихоньку подойти к марафонской дистанции. Осматриваясь назад, понял, что мне удалось это сделать, потому что я учусь расслабляться на пределах физической нагрузки. Большие физические нагрузки не через силу, а через расслабления. Если не удастся расслабиться, то не то, чтобы 30 километров, десяти не пробежишь. Когда мне расслабление удастся на полную катушку, я пробегаю дистанцию очень легко. Когда меня душат циклические

рутинные мысли, мне не удастся расслабиться. Я очень сильно устаю. Прекращаю свой бег и дальше иду пешком. «К пределу через расслабление».

*Не конкурируй, ищи возможности*



- Как только ты начинаешь конкурировать, теряешь силу. Это повод «остановить свой мир». Разберись в причине твоего беспокойства. Развяжи завязку. Освободи себя от пут. Разверни проблему в позитив.

- Сила не в конкуренции, сила в вере. В следовании своим путем. Конкуренция отнимает силы, новые возможности – наоборот привлекают силу. Если у тебя отнимают, отдай, и ты приобретешь. Новые возможности на каждом шагу, используй их, реализуй себя.

Иван как будто видит меня насквозь. Видит все мои страхи и беспокойства, которые меня постоянно одолевают.

Страх. Первый порыв - не замечать его, второй – страх не уходит, дать ему отпор. Но он все равно не уходит. Сосет из меня все соки. Порой мне кажется, что это нормально. Начинаешь привыкать к этому. Думаешь, что другого не дано. Сереешь, чернеешь... Мир блекнет. Нет так не может быть. Идешь в последний бой, отдавая последние жизненные силы, в надежде, что страх будет побежден. Тем самым затягивая удавку еще сильнее. И тут как спасительной круг: «Сергея, ты просто устал, отдохни, помедитируй. Расслабься, позволь себе ни о чем не думать, отпусти все навязчивые мысли, а те что не получается, «пересмотри» в преддверье смерти. Найди истинные причины, почему они тебя беспокоят. Отпусти их. В своем расслаблении не останавливайся, «поймай» свой путь, реализуй новые возможности».

«Сергея, ты устал, пора медитировать». Для меня это стало мантрой, когда я чувствую, что попался в западню, медитация помогает вернуться. Главное вовремя понять, что тебя затягивает и произнести сокровенное: «Сергея ты устал, пора



медитировать». Когда я начинаю критиковать, жаловаться, завидовать, хвастаться, жалеть, для меня это знак, что пора медитировать. Я отклонился от Пути.

### *Сила мотивации*



### **СИЛА В ПРАВДЕ**

- Важно постоянно осознавать, какие цели являются «навязанными», а какие «истинными». Этому способствует состояние максимального расслабления. Медитация. Начнешь с малого, придешь к большому. Надо научиться постоянно осознавать внешнее и внутреннее. Только так их можно согласовать. Достичь гармонии.

- Страх превалирует. Но в этом его суть. Ты должен подружиться с ним. Не убегать, не бороться с ним. Ты должен понять почему он на тебя воздействует. Почему он тебя волнует. Когда ты с ним разберёшься, ты познаешь свою суть. И ты откроешь источник внутренней энергии. Ее сила и мощь завит от того, насколько тебе удастся развязать свои завязки.

### **Расширение восприятия**

#### *«Хождение по минному полю»*



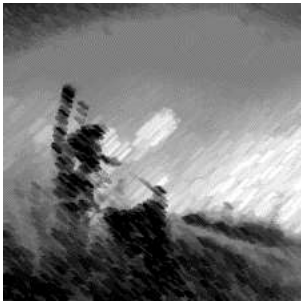
- Развязывая завязки, уровень осознанности растет. Ты будешь видеть мир больше, чем сейчас. Замечать и чувствовать больше. Мир для тебя станет четче, более детализированным. «Непоколебимость и спокойствие» позволит поддерживать это состояние. Изначально эта

практика будет подобна «хождению по минному полю».

В точку – «хождение по минному полю». Никак иначе. Видеть, чувствовать и не реагировать. Непоколебимо следовать своим путем. Хотя есть большой соблазн использовать отрывшиеся «знания», но как только я начинаю это делать, магия исчезает. Возможность больше видеть, при условии не использовать в «корыстных» целях.

Состояние «неколебимости и спокойствия» начало приходить ко мне, когда понял, что я «ничто и все». Что я «не больше и не меньше». Я часть Пустоты. У меня свой уникальный путь. Когда я начал его принимать, появилась вера, а вслед за ней «непоколебимость и спокойствие». В этом состоянии открываются новые миры.

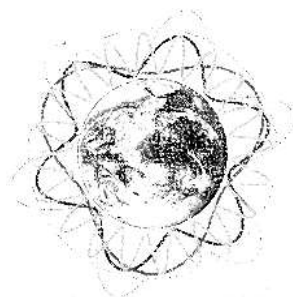
### *Другая реальность*



- Мир вокруг нас — это не только то, что мы видим и слышим. Это лишь одна из его граней. Нас окружает и пронизывает разные реальности с разной подвижностью энергии. Наше обыденное сознание «резонирует» на наш внешний мир. Оно с ним согласованно. Имеет одинаковую подвижность. Мы его воспринимаем. Изменяя подвижность сознания, подвижность энергии, мы начинаем «резонировать» с другими реальностями Пустоты. Развязывая завязки, ты научишься ощущать более тонкие миры, чем твой. Погружаясь в проблемы – в более плотные ее проявления. Так ты можешь научиться «разговаривать» с морем, с ветром, землей... Ты можешь «увидеть» и прошлое и настоящее. У них своя подвижность, свой резонанс. Другое время и другое пространство.

- «Здесь и везде». Изменяя подвижность сознания, можно скользить по Пустоте, открывая для себя разные состояния энергии. «Здесь и везде». Все что есть, все что было, все что будет можно воспринять, изменяя подвижность сознания. Нужно «изменить лишь резонансную частоту».

### *Резонансная частота*



- Музыка помогает изменить подвижность сознания. Если ты соответствующим образом расслаблен, музыка уносит тебя, твое сознание в другие реальности...

- Музыка — это не только звучание инструмента или голоса. Музыка есть во всем. Колебания волн моря, шелест ветерка, буря... Изменить свое восприятие можно подстроившись под музыку, под ее частоту. Сознание

«резонирует» с ней. *Музыка* увлекает за собой. Удерживает твоё внимание. Так ты можешь воспринять другую реальность.

- Зачем? Не ищи смыслов, просто следуй своему Пути. Раскройся окружающему миру и познаешь все его великолепие. Ощутишь устойчивую радость и глубокое удовлетворение.

### *Место Силы*

- Развязывая завязки, повышая подвижность и осознанность, ты расширяешь диапазон своего восприятия: начинаешь замечать то, что раньше пропускал мимо себя.

- Расширение диапазона восприятия повышает чувствительность. Сначала ты считаешь, что это фантомы, которые на миг всколыхнули тебя и ушли в небытие. Но со временем свои тонкие ощущения ты научишься удерживать. Научишься настраиваться на другую подвижность реальности и... осознавать её: видеть её, слушать её, взаимодействовать с ней.

- Я думаю, тебе это удастся и сейчас. Удастся собрать себя в другой реальности. Зафиксировать внимание на других незаметных её проявлениях.

Поначалу я не понимал, о чём он говорил. Но потом как озарение. Это было всегда со мной: через мое сознание проносятся целые миры, но в памяти остается лишь только наш мир - прагматичный. Стоит только очистить сознание от всяких житейских глупостей, перестать тратить на них жизненную энергию, и Пустота приоткрывает свои тайны.

Это случилось четыре года назад. Я открыл для себя место Силы. После этого, где бы не находился, всегда искал нечто подобное. Но именно это место навсегда останется со мной.

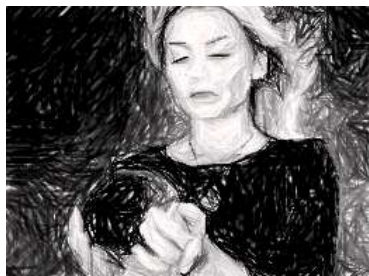
Как-то я со своей семьей решил перед новогодними праздниками съездить на Байкал. Я там не раз бывал. Летом. Заедем туда на машине. Посмотрим. Если есть

желание, искупаемся и... назад. Ничего особенного я там для себя не отмечал. Для меня это были привычные сибирские пейзажи и хороший повод для того, чтобы съездить куда-нибудь и отдохнуть на природе. А тут, как-то неожиданно для себя, решил поехать на Байкал не летом, а зимой. Не на южную его часть, как обычно, а прямо противоположную ей. На северную. В Северобайкальск на машине. Как-то так взяли, собрались и поехали. Я, жена и моя малолетняя дочь. Что-то вело меня. Я и не думал насколько это было глупо. Зимой, Сибирь, на переднеприводном минивене, по плохой дороге. Мы поехали. Да, действительно, чем ближе к Северобайкальску, тем сложнее и опаснее становился наш путь. Могли увязнуть в сугробах, сломать машину на плохой дороге, попасть в аварию. Но нет. Словно нам кто-то помогал. Я ни разу не застрял. Машина шла без проблем. А аварии обходили нас стороной. Меня аж в раж вогнало. Я «пёр и пёр», несмотря ни на какие проблемы. Приехали затемно, заселись на какую-то базу отдыха, искупались в горячих источниках. Тут у меня возникла мысль: «давай вокруг Байкала, до южной части, до Байкальска, на горную трассу?». Тут и мужики попались, которые недавно от Иркутска до Северобайкальска по «зимнику» приехали. Сказали, что проехать то можно, если не будет непредвиденных эксцессов, но есть проблема с заправками, посоветовали не ездить. Но меня что-то вело. Купили двадцатилитровую канистру, заполнили её и бак автомобиля бензином. И в путь. Что удивительно, жена сильно не сопротивлялась, хотя с точки зрения рационального смысла это было глупо. Если бы я тогда начал всё обдумывать, узнавать, то, наверное, бы не рискнул на эту аферу. Но тогда не думал. Просто взяли и поехали. Сомнений не было. Было здорово. Много интересного. Много разных препятствий, но они нас не тормозили. Дорога сама перед нами стелилась. Мы довольно-таки быстро доехали до Байкальска. И опять ведение. Никогда не заезжал в сам город. Хотя много раз проезжал мимо него. А тут решили заехать. Нашли какой-то мост, который раньше не замечали. Проехав его, по дороге уткнулись видимо в центр. Там большой магазин, вокруг небольшой рынок... Так вот, не доезжая до него чуть-чуть со стороны Байкальского ЛПК, по правую сторону заметили ухоженный проход в сторону Байкала. Метров четырестопятьсот. Наше внимание привлекли бабульки и мамки с колясками, которые как

за мороженые шли в направлении Байкала. Не спеша. Как в церковь. Ну, и мы, мороженые этим зрелищем, тоже туда. Подъезжаем. Выходим. И тут... накатило. Я на Байкале был много раз, но такое со мной случилось впервые. «Ты чувствуешь это?» - спросил я жену. По её виду понял, что её тоже захлестнуло. Представьте. Вечернее солнце. Три, пять градусов тепла. Это в зиму то. Бескрайний Байкал, который еще не замерз. Ледяная шуга на его поверхности вместе с волнами выплескивалась на берег. Нас что-то подключило к некоей могучей силе. Это что-то или кто-то втянуло нас в себя. Мир остановился. Он, Байкал, всё мне рассказал и ... я ему тоже. Как будто вечность прошла. Но это в той реальности. В нашей же - мгновение. Общение с Байкалом захватило настолько, что я стал регулярно неосознанно возвращаться туда. Для меня это место Силы. Оно не открывается для всех. Только для тех, кто готов. Для этого нужно иметь достаточно личной энергии, чтобы осознавать.

Вот и вчера. Возвращаясь на машине из Монголии, куда я ездил с семьей отдохнуть, заехали на Байкал. На место Силы. На сей раз со мной была жена и взрослый сын. Солнце на закате, чудесная погода, могучий и всеохватывающий Байкал. Его сила снова захлестнула меня. На свои безмолвные вопросы я получил безмолвные ответы. Жену похоже тоже захватила эта сила. Не знаю насколько она осознавала её. А вот для сына место Силы не открыло свои тайны. Его время еще не пришло.

«Увидеть» будущее



- Скажи, ты *видишь* свое будущее?

- Нет, не вижу.

- Нет, ты видишь будущее, просто твои страхи, не позволяют тебе его осознать. Отпусти свои страхи, пусть кратковременно. Спроси у себя свое будущее. Разблокируй сознание. Сопоставь свое внутреннее и внешнее без искажений, без ограничений. Картина будущего прояснится. Прими его. Следуй ему.

- *Увидеть* будущее может только человек Силы. Человек веры и намерения. Логика – это пелена. Убери ее, и ты увидишь будущее. Увидишь свой Путь.

Я себя часто спрашиваю: «Что является следствием, а что причиной?». Раньше я это знал. Сейчас... Слова Ивана воспринимал с двух сторон. Первая - «развязывая завязки, повышая подвижность, я способен осознать свое будущее». Вторая - «принимая свой путь с непоколебимым намерением, я формирую свое будущее». Что является причиной, а что следствием? Когда время и пространство имеют значение, есть причина и следствие. Отсюда попытки найти причинно-следственные связи. Осознавая состояние «здесь и везде», время и пространство пропадает. Они теряют прежний смысл, взамен давая новый: «У каждого – свой неповторимый путь в прошлом, будущем и настоящем. Время не имеет значения. Причина и следствие тоже».

*Всегда думай «немного» шире, чем требует мир*



- В борьбе за выживание, человек решает в первую очередь проблему угрозы своего существования. Для него любовь, сочувствие, помощь нуждающимся на втором плане. Им управляет Страх. Великая сила, которая для одних рождает ненависть и злость, для других открывает нежность и любовь. Человек постоянно находится в состоянии выбора между Добром и Злом. Часто он просто не понимает Истины.

- Остановись. Сядь. Закройте глаза. Расслабься. Всего на пять минут. Забудь о времени. Освободи сознание из оков Страх. Забудь о нем всего на пять минут. Вдох. Наполни легкие воздухом, а вместе с ним вдохни Радость. Воображаемую. Выдох. Протолкни Радость во все свои клеточки. Почувствуй покой, легкость, комфорт. Напитайся Радостью. Окунись в нее. Подумай, что для тебя действительно важно. Прислушайся к себе. Растворись в Пустоте. В этом состоянии твой разум открыт для нее. Даже если не удалось постигнуть её умом, её постигает твое существо. Открой глаза. Взгляни на новый мир. Почувствуй в себе энергию. Твоя Душа вернулась к

тебе, а Страх немного отступил. Ты четко осознаешь свой Путь. Теперь ты знаешь, что такое Истина. Теперь ты готов действовать так, как того желает твоя Душа.

### *Видение*



- Все мы *видим*. Видим суть. Кто-то узко, кто-то широко. Суть мы понимаем не логикой, а всем своим существом, а потом логикой «оформляем» видение.

- «Видеть» значит верить в себя. Если ты веришь в себя, ты непоколебим в своем намерении, ты видишь свой путь.

Опять у меня в сознании «дежавю». Опять сомнение в том, что является следствием, а что причиной. Я начинаю осознавать, что непоколебимая вера формирует мир. Отсюда «видение». Все просто. «Видение» мира открыто только людям Силы, потому что именно они его формируют.

### **Осознание Души**

#### *Танец Души*



- Энергия проявляет себя во внешнем и внутреннем, перетекая друг в друга. Сознание продукт внешнего. Но это лишь одна часть Пустоты. Энергия пронизывает все и вся. Она проявляет себя в разных ипостасях. Ты можешь осознать ее в целом. Через вижу, слышу, чувствую и... ощущаю. Восприятие в целом захватывает тебя. Захватывает в некий магический танец. Станцуй этот танец.

Отдайся внешним и внутренним потокам. Ощути прилив энергии. Окунись в нее. Почувствуй, как поет Душа.

Раньше не придавал значение таким словам как Дух и Душа. Я не задавался вопросом, почему плакал, когда не испытывал физическую боль. Почему радовался, когда из-за туч выглядывало Солнце. Для меня существовал только физический мир.

Мне его было достаточно. Беспричинные слезы и радость я старался прятать, так как считал их проявлением слабости. Но «перепутье» помогло мне. Я сделал шаг в сторону внутреннего и... начал ощущать мир по-новому. Развязывая завязки, пришел к принятию Пути. Духа. Теперь я осознавал Тело и Дух. Но есть еще что-то. Тонкое, мягкое, нежное. Оно плачет, когда погибают или побеждают. Оно радуется, когда расцветает. И грустит, когда мрачнеет. Независимо от нашего сознания. Изнутри приходит: «Душа плачет», «Душа радуется», «Душа грустит». Смахиваю слезы со щеки, чтобы скрыть их, но «сердцу не прикажешь», слезы продолжают застилать глаза. «Я» это мое «Сознание», и моя «Душа». Первым движет страх, вторым – любовь. «Знаю» и «ощущаю». Тело стремится к покою, Душа к драйву. Результат взаимодействия Тела и Души – проявление Духа. Смысл Духа – гармоничное развитие Души и Тела.

### *Потребности души*



- У души есть потребности. Она любит, плачет, грустит, радуется... Она плачет, когда идет война, понимая, что это естественный порядок вещей. Она любит, когда встречает свою половинку. Она радуется, когда сияет Солнце...

- У Души более высокая подвижность, нежели чем у человеческого сознания. Она осознает больше, видит больше, слышит и ощущает больше. По сути, есть сознание Тела, и есть сознание Души. С разной подвижностью. И то и другое составляет суть твоего «Я». Душа видит «сверху», понимает, что все взаимосвязано. Видит, как «страдает» Тело, понимая необходимость этого, сострадает.

- Сознание Тела – оперирует логикой, центр голова. Сознание Души – оперирует ощущениями, центр сердце. Болезни сердца, это болезни Души. Рак – это болезни сознания Тела. Если оно поработано гордыней, оно теряет энергию, тело гниет.

- Наблюдай за состоянием своего тела. Если сереешь, чернеешь – работай с гордыней. Если болит сердце, научишь слушать его и понимать потребности души.



## *Концентрация на сердце*



- Сердце отвечает за внутренний мир. Горести и радости, любовь, слезы и смех... Все здесь. В сердце. Оно не мыслит, оно чувствует. Сердце — индикатор потребностей Души. Его состояние указывает в правильном ли направлении мы движемся. Если оно болит, то что-то ты делаешь не так. Если оно радуется, твой мир наполняется счастьем. Почувствуй его. Прислушайся к нему. Оно даст тебе нужные ответы. Оно поможет определить главные ориентиры.

Как-то уважаемый мной человек сказал: «Когда начинаются проблемы с сердцем, ты чувствуешь боль, но со временем ты к ней привыкаешь и перерастаешь ее чувствовать, но проблема сердца не уходит». Если человек перестает слушать свое сердце, то душа засыпает.

Когда у меня появляются боли в сердце, я заставляю себя «слушать» его. Все начинается с медитации. Я расслаблен. Полностью расслаблен. Меня практически не беспокоит тело. Я растворяюсь. Я парю. Я вдыхаю воздух, а вместе с ним и энергию. На выдохе направляю к сердцу. Чувствую теплоту. Умиротворение. Опять вдыхаю энергию, заряжаю ее воспоминаниями моментов счастья и направляю ее к сердцу. Вдыхая и выдыхая, спрашиваю себя: «Что ты хочешь?» и получаю безмолвный ответ. Так я открываю сердце.

## *Тело стремится к покою, Душа к радости*



- Так уж устроен человек. Он стремится к Покою, Порядку, Безопасности. И тем самым подвергает себя еще большей опасности.

- Что такое Покой, Порядок, Безопасность...? Это минимизация взаимодействий, а значит и энергии в системе. Стремление к Покою – это стремление к Смерти. С одной стороны человек пытается избежать боли, предательства, горя, ненависти. С другой – он лишает себя радости, смеха, любви... Ничего хорошего в этом нет.

- Человек пытается все расставить по местам, везде прописать стандарты, минимизировать потери. И это логично. Рационально. На этом строится эффективность. И вот ты уже на пути к идеальному порядку, когда у тебя все работает как по часам. И вдруг... одна, вторая, третья проблема. Словно ком. Все твои усилия сводятся на нет. Ты начинаешь все сначала.

Мои мысли понеслись. Так уж устроена жизнь. Ей не нужен Покой, Порядок, Безопасность. Суть жизни – в движении, во взаимодействии. Это сама энергия. А раз так, то для Жизни важен сам процесс, не результат. Важно научиться осознавать процесс. «Здесь и сейчас». «Здесь и везде». Не важно, что достиг или совершил. Важно лишь то, что буду делать сейчас. Важно то, есть ли для этого энергия. Есть ли мотивы? Есть ли понимание смысла жизни.

Все очень просто. И все очень непросто. Человек подвержен двум стихиям. Одна устремляет его к покою, другая к движению. Две взаимоисключающие стихии. Одна рациональная, другая иррациональная. Одна несет смерть, другая – жизнь. Все зависит от восприятия. Узкое восприятие, закованное рамками страха не способно понять суть испытаний, поэтому оно пытается их избежать. Широкое видит в испытаниях нечто большее, не убегает от них, а пытается извлечь из них то, что придает новый смысл жизни. Энергию жизни. Покой – это Смерть, движение – Жизнь.

*Прислушивайся к своей душе*



Сегодня медитировал. Прислушивался к своему миру. Пронеслась картина. Сидит то ли мудрец, то ли монах. Возвышенность. Гуляет ветер. Шумит лес. Человек воссоединяется с природой. И природа ему что-то нашептывает.

Делится с ним своей мудростью. Он настолько растворен в ней, что ему тяжело запомнить все, что ему открывается. Но когда он возвращается к реальности, берет кисть и красной краской вырисовывает иероглифы. Он рисует запомнившуюся

мудрость на листе бумаге. Это не просто слова. Это отражение души. Это энергия. Это сила. Это мудрость мира.

## Осознание идеи

*«Материализуй мысли»*



- Мысль – это тонкое проявление энергии. Она подвижна, легка и свободна. Она в меньшей степени ограничена временем и пространством. Мысль формируется под воздействие внешнего и внутреннего мира. Наше сознание лишь отражает поток мыслей.

Они приходят и уходят. Но на основании них мы делаем свой выбор. Если мы уделяем большее внимание мыслям, основанным на внешних событиях, мы блокируем проявления внутреннего мира. Мы говорим, что это несбыточные желания, мечты и фантазии.

- Мысль самодостаточна. Она есть. К ней надо относиться серьезно, так как она несет в себе частичку истинного «Я». Ее надо осознать. И ... сделать правильный выбор. Выбор в соответствии с Путем.

*Что такое Идея?*



- Что такое Идея? Это ради чего, человек готов прыгнуть на амбразуру. Она несет в себе истинные смыслы. Она насыщена энергией. С идеи начинается преобразование внешнего мира. Нет идеи, нет жизни.

- Внешний мир – мир стимулов. Внешних воздействий. Они толкают тебя. Заставляют двигаться. Ты голоден и поэтому ты двигаешься. Тебе холодно – и ты опять движешься. Опасно – ты бежишь от нее. Это внешний мир. Наш мир.

- Внутренний мир – мир идей. Мир истинных мотивов, которые не поддаются простой логике. Они приходят изнутри. Неожиданно и вдруг. Мы считаем эти идеи,

эти побуждения проявлениями своего «Я». Так и есть – это проявление нашего внутреннего «Я».

- Идеи являются движущей силой как для тебя, так и для других. Только в твоём случае идея является мотивом. Проявлением тебя. В отношении других твоя идея становится внешним фактором. Стимулом.

- Мы как молекула в броуновском движении. Молекула, на которую воздействуют разные силы. Внутренние и внешние. Их взаимное влияние определяет направление Пути. Нет смысла утверждать какие силы, внутренние или внешние сильнее. Эти силы есть. И они формируют Путь.

- В нашем мире люди проходят испытания. Подвергаются воздействию внешних сил. Учатся выживать. Становятся сильнее. Это движение к «перепутью». Дальше либо смерть, либо осознание Мудрости. Путь к постижению мира Идей. Внутреннего Мира.

Недавно пришел коллега. Показывает наброски того, что нужно сделать для улучшения надежности работы оборудования. Очень много мыслей. Спрашиваю его: «А что дальше?». В ответ: «Раз разработаю стандарты обслуживания. Выпущу приказ». Я ему: «Как ты считаешь, люди будут по нему работать?» Задумался.

Без идеи никуда. Мощная идея рождает веру, сильная вера – непоколебимое намерение, которое способно перевернуть мир. «В чем твоя идея, ради которой ты будешь готов изменить мир?». Опять задумался. С этого надо начинать. Приказ ничего не изменит. Максимум на что он способен, это быть кратковременным стимулом. Важна идея, которая согласует твои интересы и интересы людей, которых ты собираешься изменить. Мощная идея рождает веру, сильная вера – непоколебимое намерение. Когда ты «взрастишь» в себе намерение, то дальше дело техники. Не дурной, тонкой. Стимулы – мотивы. Обязательно с чередованием. Если ты будешь только стимулировать, человек замкнется. Если только хвалить,

оторвется от реальности. Поэтому при реализации идеи важно чередование стимулов и мотивов. При несгибаемом намерении мир изменяется.

### *Идея формирует мощную мысль*



- Я уже говорил, что наши мысли материальны, более того они активны. Не зря говорят, если хочешь быть эффективным, поставь себе цель и следуй ей. Если для тебя эта цель актуальна, то она постоянно пульсирует в сознании. Ты принимаешь решения с учетом этой цели. У тебя начинает что-то получаться. Если в сознании не будет цели, то не будет и Пути. Цель важна. Когда она заполняет сознание, то вся энергия направляется на ее достижение.

- Цель – устойчивая мысль в сознании. Она позволяет рационально использовать энергию. Энергию внешнего мира. Идея же открывает для тебя внутреннюю энергию.

«Прыгнешь ли ты за деньги на амбразуру?». Я часто задаю этот вопрос, когда веду тренинги. Никто мне еще не сказал, что прыгнет. Когда я спрашиваю: а когда вы прыгнете на амбразуру? Ответ. Под дулом автомата. Но мне больше нравится, когда человек отвечает: за семью, за любимую, за идею. Вы чувствуете какая энергия? Человек готов горы свернуть за идею. В этом отличие идеи от «навязанной» цели. Цель не дает энергию, она ее перераспределяет. Идея – вдохновляет, привносит новую энергию.

Помню, мы с семьей и друзьями поехали на природу, на шашлыки. Получилось так, что я увлекся разговором со своими знакомыми. И тут слышу истеричный крик моей жены: «Богдан!». Мы так увлеклись разговорами, что не заметили, как мой сын ушел в сторону моря. А дело было весной, лед только «пошел». Он был как каша. Когда я услышал крик жены, мое сознание выхватило картинку: мой пятилетний сын уходил под воду, под лед. Я не знаю, откуда у меня взялась энергия, у меня полностью отключилось сознание. С какой скоростью я бежал к морю не помню,

помню, как прыгнул в этот игольчатый лед, провалился с головой и когда выныривал, вытолкнул сына на берег, его подхватили мои знакомые. Слава богу все обошлось. Все происходило так стремительно и так энергично, что, пожалуй, решился бы я сделать это сознательно, навряд ли получилось. Что придало мне такую энергию? Будь у меня постоянно такая энергия, я бы мог «перевернуть этот мир». Я прыгнул на амбразуру для того, чтобы спасти своего сына. Но ведь я рисковал своей жизнью, и это нерационально. Значит жизнь моего сына важнее моей жизни. Что это же произошло? Что мне придало такой мощный энергетический импульс? Это изнутри, это было бессознательно.

*Идея: «невозможное возможно»*



Мне вспомнился один случай, который позволил прикоснуться к мощи внутренней энергии. Несомненно, таких случаев в моей жизни было не мало. Всего и не упомнишь. Однажды ко мне пришел аспирант одного из учебных заведений и предложил позаниматься созданием прибора по измерению перегрева электролита. Это в алюминиевой промышленности. Аналог стоил очень дорого, и эксплуатация его была также дорогой. Он пришел с некой идеей, но для этого потребовалось согласовать разработанный им датчик с системой, которая преобразовывает аналоговый сигнал в цифровой и более того, необходимо было вывести его на устройство типа ноутбук для дальнейшей обработки сигнала. Денег нет. Желание есть. Мы начали. Никто не верил в нашу идею. Сделать прибор, который в десятки раз был бы дешевле, чем коммерческий. Нам говорили: надо нанимать опытных разработчиков. Покупать дорогие преобразователи и ноутбук. Все это стоит таких денег, что в принципе должно было нас заставить отступить от идеи. Но нет. Сделай невозможное. Через один-два месяца мы нашли дешевое решение и реализовали его. Я показал это специалистам, которые могли бы такое сделать. Когда увидел их глаза, понял, что мы сделали невозможное. «Невозможное возможно» придало мне такую энергию, которая позволила за короткое время изучить аналого-цифровое преобразование и

программирование электронных устройств. Эта бешенная энергия, позволила мне найти дешевые устройства, разработать программное обеспечение и запустить прибор в эксплуатацию. И это было все сделано за короткое время! Тогда я не задумывался о движущей силе. Я был воодушевлен работой, мне был крайне интересен процесс, и мне было важно совершить невозможное. В последствии, долго думал и думаю, что является основой этой безудержной энергии. Предавался медитациям и глубоким размышлениям. Разговаривал со своими знакомыми. Часто задавал им вопрос. В чем твоя идея? Были ли у тебя в жизни события, которые приводили к проявлению безудержной энергии. Я думал и обобщал. Пришел к неким выводам. Не знаю, окончательны ли они.

## Вера

*Я не верю, знаю.*



- Гордыня это, как говорят некоторые мудрецы, самый главный «грех». И в тоже время гордыня – это ключ от двери к Пустоте. Гордыня приводит к духовным испытаниям, которые в конце концов стимулируют человека отказаться от своей значимости. Принять мир таким, какой он есть. Принять себя как его неотъемлемая часть. Гордыня – это порождение нашего ограниченного сознания. Сознание, которое ставит во главу угла нашу индивидуальность. Сознание, которое опирается на рациональный смысл, логику. Сознание, которое твердит нам, что мы сами творим свою судьбу. Все зависит от нас. Мы в состоянии горы свернуть. Я знаю это. Действую, побеждаю, возношусь. И ... вдруг проигрываю, вдруг лечу стремглав вниз. Неудача. Но ничего. Я ведь знаю, что все подчиняется логике. Я знаю, что делать. И опять стучусь в те же ворота. А они не пускают. Вся моя логика рушится об них. Я пытаюсь осмыслить происходящее. Строю новые гипотезы, которые отвечают на мои вопросы. Я говорю себе, что знаю. Бесконечный рациональный поиск самого себя.

*Я не знаю, верю.*



Я говорю себе, что знаю. Я говорю себе, что управляю этим миром. Я говорю себе, что я творец. Бесконечный рациональный поиск самого себя. Но он приводит только к иллюзиям и потери радости. Очередное «беличье колесо». «Я не верю, знаю» приводит только к конкуренции.

«Не знаю. Верю». Дает мне мощную идею и непоколебимое намерение. Оно дает мне новые смыслы, ради которых хоть на амбразуру.

### **Формирование намерения**

*Твой мир – твои намерения*



- Непоколебимое намерение творит чудеса. Оно трансформирует мир. Наделяет его жизнью. Вначале он сопротивляется, но потом, глотнув живой воды, начинает расцветать.

- Флуктуации энергии находятся во взаимосвязи. Случайностей не бывает. Внешнее перетекает во внутреннее. И наоборот. Такова жизнь. Осознание этого также не случайность. Так внутреннее влияет на внешнее. Внешнее также стимулирует к раскрытию внутреннего.

Как-то сформулировал для себя мантру лидера. В ней была фраза: «Мир еще не знает, что в своем намерении, я его сделаю лучше».

*Мантра лидера*



«У меня свой путь. У каждого свой путь. Я следую им, испытывая устойчивую радость и глубокое удовлетворение».



«Мой путь – моё предназначение. Оно имеет истинный смысл. Остальное - глупости, которые отнимают жизненную энергию».

«Мой путь – моё намерение, сформированное внешним и внутренним. Я принимаю его, оно соответствует моей природе и не позволяет нарушать гармонию мира».

«Я не верю в случайности. Их нет. Есть ограниченное сознание. Я слежу за знаками, они повсюду, направляют на путь истинный».

«Для того чтобы осознать намерение, я следую к пустоте. Она позволяет мне увидеть мир как он есть».

«Пустота открывается чистому сознанию: без проблем, страхов и суеты. Осознание смерти позволяет избавиться от них»

«Путь к радости лежит через принятие смерти. Смерть не враг, друг. Смерть учит не терять свою энергию на глупости. Позволяет накопить личную силу».

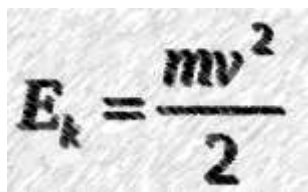
«Если принятие смерти позволяет не терять энергию, то глубокое осознание пустоты и ощущение намерения – приобрести ее столько сколько требуется для самореализации»

«Ощущение своего намерения приводит к неколебимости и спокойствию: не надо конкурировать, критиковать, жаловаться, жалеть, обижаться, оправдываться... Зачем? У меня свой путь, у них свой»

«Я понимаю, что порой мне придётся идти против системы. Она пока еще не знает, что я намерен сделать ее лучше»

«Мой путь индивидуален. Не похож на другие. Я принимаю его и ни о чем не сожалею. Он не простой. Порой извилистый, с крутыми виражами. Но такова цена счастья»

## Формула молитвы

The image shows a handwritten mathematical formula on a textured, light-colored background. The formula is  $E_k = \frac{mv^2}{2}$ . The letters 'E', 'm', and 'v' are in a bold, slightly irregular font. The '2' is in the denominator, under a horizontal line. The overall appearance is that of a rough sketch or a handwritten note.

- Для того, чтобы пробудить Душу можно воспользоваться «формулой молитвы».

Это может быть некий текст, прочитав который, человек начинает видеть мир по-другому. У него появляются мысли о тщетности своих действий. Он начинает сомневаться в правильности своей жизни. Он не просто так начинает читать этот текст. Где-то подсознательно у него уже накапливалось желание изменить Путь, по которому он идет. Бывает такое, что его сознание попадает на благодатную почву. Текст не простой. Он несет в себе мудрость. Он побуждает человека взглянуть на мир и на свою жизнь шире. Он побуждает найти Путь, который приносит счастье и радость.

Это может быть музыка, которая уносит сознание человека в мир фантазий и грез. Человек испытывает восторг и радость. Счастье. Он закрывает глаза. Как здорово. Каждая клеточка начинает резонировать в такт музыке. Все существо человека наполняется некой энергией. Ему грезится новая реальность. Он просыпается. Его сознание просыпается. Он хочет видеть в своем мире проявление только что отрывшейся новой реальности. Он идет в мир и творит.

Это может быть фильм, который погружает человека в мир фантазий. Человек живет в нем, радуется и переживает. Смеется и плачет. Фильм заканчивается, но человек не хочет расставаться с грезами. Они ему нравятся. Он пытается соответствовать им.

«Формула молитвы» – это активатор внутренних откровений, это Мудрость, изложенная на бумаге или ином информационном носителе. Она несет в себе новые ценности, идеи, фантазии...

## *Настрой настроение*



Когда я погружаюсь в свои размышления, медитацию, я осознаю мир шире. Настраиваюсь на свою волну, свой Путь. Когда мне это удается, меня наполняет энергия и радость. Когда настроение плохое, я что-то делаю не так. Мне больно, горько. Меня настигает печаль. Настрой настроение.

## *Намерение*



- Намерение - это не цель и не миссия. Это нечто большее. Идущее изнутри. Его надо почувствовать и выхватить. А после возвращать, окультуривать, растить. Оно становится больше, сильнее, мощнее. Оно рвется наружу и поглощает своей силой окружающий мир. Это проявление духа.

- Любое действие начинается с намерения. Только оно способно дать реальные изменения.

- Бывает и так, что человек боится своего намерения. Рациональный смысл гасит его проявления еще в зачатках. Такой человек считает, что он поступает правильно, только почему от этого у него на душе тоска.

- Намерение — это результат флуктуаций вселенских энергий. Это само проявление мира. Это суть мира.

## Не думай, действуй

### *Медитируй и действуй*



манера поведения.

- «Думай и действуй». Для рядового человека. Он стремится все просчитать и определить наиболее эффективное действие. Но это не позиция человека Силы. «Медитируй и действуй». «Ощущай и действуй». Вот его

- Думание от гордыни. Человек считает, что он творец вселенной. Все подчинено его воле. В результате – его действие определяется на основании ограниченного восприятия реальности.

- Реальность определяется внутренним и внешним. Чтобы ее полностью воспринять, чтобы воспринять Пустоту, требуется большая личная Сила.

По роду своей деятельности очень часто сталкиваюсь с менеджерами, которые основательно втянуты в рутину. Они стараются всё сделать, всё преуспеть. И многие считают, что им это удастся. Это делает их важными в своих и чужих глазах. А можно было «ничего не делать». Расслабиться, отключить внутренний разговор, отстраниться от рутины, окунуться в Пустоту, посмотреть на всё происходящее со стороны. Приходят светлые мысли. Они позволяют не суетиться, прилагать действительно стоящие усилия.

### *Не думай*



- Осознание Пустоты постижимо не для «думания», а для «действия». Человек делает вывод о ком – либо или о чем - либо на основании рациональных размышлений, которые, на самом деле, позволяют воспринять лишь проекцию объекта. Рациональное мышление ограничивает комплексное осознание, тем самым дает не полное

представление. Расширение сознания, или снижение вмешательства ума, позволят увидеть суть объекта, события напрямую, непосредственно, не думая. Я вижу солнце, воспринимая его суть, не думая. С повышением осознанности человек начинает смотреть на события с разных сторон, все более и более охватывая, и открывая весь спектр характеристик, тем самым постигая суть. Приходит время, когда он начинает воспринимать события напрямую, не думая.

### *Безупречность в действии*



- Безупречность приходит тогда, когда ты начинаешь развязывать завязки. Чем меньше помех, тем выше безупречность. Четче осознается путь, появляется вера и непоколебимое намерение. Только путь. Нет сомнений. Нет конкуренции. Через непоколебимость и расслабление. Так достигается безупречность в действии. Цели перестают иметь прежнее значение. Они необходимы лишь как временное направление Пути. Основной же смысл в безупречном следовании Пути.

К тому времени я уже четко осознавал, о чем говорил Иван. И четко понимал, что это значит. Безупречное принятие своего Пути - это радость и удовлетворение, но это также и отказ всего привычного. Принимая свой путь, я принимаю на себя ответственность за все последствия. Путь – не прямое направление. Он очень извилист. Если ты должен сказать «нет», то ты говоришь «нет». Если ты должен сделать, то ты это делаешь. Время и пространство не имеет значение. Важно непоколебимое намерение. Порой приходится сделать шаг назад, но, чтобы сделать потом два шага вперед. Порой нет и этой возможности и ты идешь ни смотря ни на что в пропасть, или кидаешься на амбразуру. Такой Путь, такова цена.

## Пустота постигается в действии



- Истинная Мудрость в осознании Пустоты. Истинно мудрых нет среди людей. Есть *ищущие*. Они понимают, что «истина» у всех своя. Но найти ее не просто. Она проявляется только в действии. То, что большинство людей считает «истиной», как правило, навязанные внешней средой ценности. Найти истинные ценности можно только через осознание Пути.

Осознание Духа. Это осознание наступает при «действии».

- Испытания, которые преподносит нам жизнь – это не Зло, а «знаки». Через испытания постигается суть Пустоты. От одной мудрости к другой, тем самым расширяя свое сознание до объемов мироздания.

- «Ищущие» понимают, что являются одной лишь неотъемлемой частью общего. Общего, которое находится в постоянном движении, а значит и взаимодействии. Через взаимодействие противоположностей происходит «сворачивание» энергии и расширение сознания.

- Здравый смысл заставляет человека решать проблемы с едой, жильем, безопасностью. Он учится выживать под воздействием внешних возмущающих факторов. Он стремится к комфортным и безопасным условиям жизни. На этом пути человек получает жизненные знания, но не мудрость. Его физическое тело устремляет к Покою. А вот душе этого не надо. Она дает человеку внутренние позывы, мотивы к созданию потомства, реализации некой своей идеи.

- С одной стороны, стремление человека к Покою, с другой к Активности. Покой – потребность физического тела. Активность – потребность Души. Стремление к покою отдаляет человека от Мудрости, Истины. Активность – приближает к богу.

Порой Иван многократно мне *талдычил* одно и тоже, но под разными углами. По-видимому, считал это необходимым. Думаю, так он пытался трансформировать мое стандартное восприятие. А *талдычил* он довольно энергично.

## ***Что такое интеллект?***

- Что такое интеллект? - Иван продолжал выбивать из-под меня «мою точку опоры». Вот и сейчас что-то задумал.

Зная его, и то, что с ним невозможно хитрить, за версту чувствует фальшь, я озвучил мысли, которые сразу всплыли у меня в голове:

- Это умение находить причинно-следственные связи...

Очень долгое время занимался системным анализом, уж я-то понимаю в чем дело.

- И только? - не унимался старик - Какой толк от знания причинно-следственных связей, если ты не можешь применить их на практике?

- А ты про это. Ну, да. Соглашусь с тобой. Многие «знают» - что делать, но большинство не находит в себе сил это знание «реализовать», - как бы оправдываясь ответил я.

- А что важнее: «знать» что делать, или иметь «намерение делать»?

- И то, и другое важно.

- А ты уверен в этом?

Я задумался. Он просто так никогда не задавал вопросов. Они всегда были направлены на осознание сути. В моей голове пронеслись мысли. Если человек знает, но не делает, то это никак не проявляет его интеллект. А если у него есть только намерение, которое основано на вере, а не знаниях. Он идет и реализует его в жизнь. В результате что-то получается. Многие начинают считать его интеллектуалом: ты смотри-ка чего вытворил-то, у нас мозгов не хватило, а у него получилось. И таких примеров много. У человека есть намерение, он что-то при этом делает, у него что-то получается, а у других нет, или не совсем получается. По факту реализации, люди пытаются объяснить себе, как у него это получилось, ищут закономерности, а когда находят, восхищаются его интеллектом, мол ему удалось

найти эту закономерность раньше всех. И мало кто допускает, что человек действовал только с верой и с намерением, не думая ни о каких закономерностях.

- Все дело в гордыне, – продолжал Иван - человек считает, что он творец природы. Задумал и сделал. Но никто не хочет признаться себе в том, что всё как раз наоборот. Человек сначала сделал, а уж потом попытается разобраться в причинно-следственных связях. Изначально новизна не поддается логике. Ты просто реализуешь что-то новое на практике, а потом находишь этому объяснение.

- Так что-же такое интеллект? Это знание чего - то, или намерение что-то сделать? – возможно вопрос он уже адресовал себе. - Быть умным это значит уметь находить причинно-следственные связи существующих событий, а иметь интеллект – значит иметь намерение, которое привносит в мир новизну.

## **Гармония**

*Сбалансируй внешний и внутренний мир*



- Между внешним и внутренним миром не должно быть дисбаланса. Важна и та и другая составляющая восприятия. Они дополняют друг друга. Они составляют единый процесс, который существует как во вне, так и внутри.

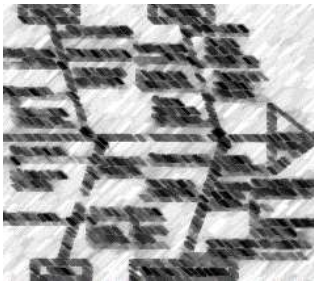
- Идея – это проявления внутреннего мира. Материя – внешнего. Нет смысла выяснять, что первично. Идея и материя – суть одна. Это всё проявление энергии.

- Внешний и внутренний мир не могут существовать отдельно друг без друга. Наше сознание как барьер делит единый мир на две части: внутренний и внешний. Но это деление - иллюзия. Мир един. Энергия движется во всех направлениях. Во всех параллелях.

- Для человека важны не только Тело, но и Душа. Душа наполняет Тело энергией жизни. Тело дает пищу для Духовного развития.

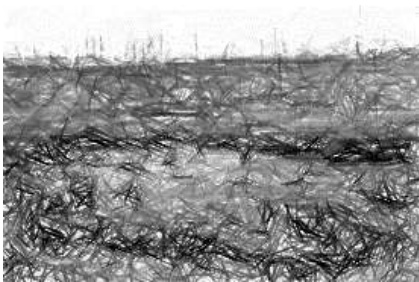


## Человек преобразует хаос в порядок?



- Сила, которая дана человеку, позволяет упорядочить реальность. Сознание отражает причинно-следственные связи. Оно не может воспринять все в одном, так как теряет при этом свою индивидуальность. Оно воспринимает лишь кусочек Пустоты. Вполне конкретный и понятый. Сознанию не понятен хаос, который является состоянием «Все в одном и все в бесконечности». Сознание отражает порядок, причину и следствие. А человеческая гордыня *приятно* искажает восприятие, заставляя человека думать, что он в мир привносит порядок.

## Действуя без ограничений, уподобляешься чистой энергии



- «Все в Одном и Все в Бесконечности». Когда абсолютная энергия преобразовывается во многообразие проявлений, на нее налаживаются ограничения. Энергия становится плотнее. Она вязнет во многообразии. Она теряет подвижность.

- Когда человеку удастся *перетереть* гордыню и *пересмотреть* привязанности, он начинает понимать, что смысл не в результате. Смысл в процессе. Действии. Если человек начинает понимать это всем своим существом, он освобождается от ограничений. Его действие – это действия чистой, абсолютной Энергии. Он часть Пустоты.

## Жесткое восприятие – это цель, гибкое – достижение цели



- Процесс – это череда результатов, череда достижений промежуточных целей. Для человека Силы важен процесс. Для него также важен и результат, но он к нему не привязывается.

- Когда человек сам себе ставит цель, он расширяет горизонты своего стандартного восприятия. Он смещает стандартную точку сборки сознания в новую позицию. В этой новой позиции реальность уже не такая как действующая. Сместить восприятие важно, но еще важнее удержать ее в новом качестве. Если это удастся, человеку удастся изменить свою жизнь.

*Человек Силы.* По Ивану – это человек, у которого есть собственная Идея, ради которой он готов хоть на амбразуру. Это человек сильной Веры в собственную Идею. Это человек несгибаемого Намерения, который безупречно следует своим Путем.

Идея, Вера и Намерение. В этом суть человека Силы.

*Есть время для надежды, а есть время для действия*

«Не надо надеяться, действуй». Очень рациональная установка. Время для надежды – впустую потраченное время. Не надо ждать, действуй. Но что-то меня останавливает. Что-то сдерживает. Я уже не молодой. Много что повидал. Какой толк от действия, если оно не приносит радости. Да, страх может заставить тебя действовать вопреки. Но на долго ли тебя хватит?

Есть время для надежды. Надежда как-бы спрашивает пустоту: «что дальше?». И человек может получить ответ. Может, но не всегда.

Есть время для действия. Когда просто надо действовать. Здесь срабатывает принцип: «когда не знаешь: что делать, сделай первый шаг». По крайней мере поймешь «правильное» или «неправильное» направление. Если оно постоянно «бьёт» по тебе, отнимает жизненные силы, приводит к унынию... значит «неправильное». Если ты получаешь устойчивую радость, то соответственно «правильное». Так может быть отказаться от надежды? И постоянно жить по принципу «научного тыка»? То попал, то промазал. То взлетел, то упал. Слишком много жизненной энергии теряется зря.

Есть время для надежды. Есть время, когда нужно «ничего не делать». Остановить мир и ... прислушаться к себе. Устранить «шумы» и погрузиться в пустоту. Иногда только так можно понять: «что же тебе на самом деле нужно». Только так можно «пересмотреть» свои страхи и «осознать» свою идею. Убрать лишнее и оставить главное.

Есть время для действия. Не надо уходить в отшельничество. Надо жить полноценно. Жизнь приносит проблемы. Но они не зло, они «знаки», которые показывают, что «правильно», а что «неправильно». Может оказаться и так, что проблема не такая как ты её воспринимаешь. Может оказаться и так, что она является действительно самым главным в твоей жизни.

«У намерения нет времени и пространства». Оно постоянно и непоколебимо. Оно проявляет себя в действии и в бездействии. В действии и в надежде. Есть время для надежды, а есть время для действия.

### *Серо-черная циклическая мысль*

Мысли бывают разные: светлые, серые, черные ... Светлые – легкие, приходят, приносят радость и ... уходят. Они струятся полным потоком. Серо-черные мысли, напротив. Приходят, вязнут, глубоко ввинчиваясь психику человека и... не уходят. Осаждаются, закручиваются, уплотняются. Высасывают из человека жизненную энергию.

Я очень чутко стал воспринимать серо-черные циклические мысли. Они были и раньше, просто сейчас стал к ним относиться серьезно. У каждого человека есть страхи, которые являются пищей для темных мыслей. Для того, чтобы избавиться от них потребуются переоценка страхов. А пока этого не сделано, серо-черные мысли периодически будут вторгаться в жизнь человека и делать свою грязную работу.

Вот и на этой неделе. Меня цепануло. Так цепануло, что загрузило сердце и оно стало болеть. Для меня это уже не впервой. Уже не списываю на случай. У любой болезни есть причина, она не случайна. В таких ситуациях - медитирую.

Возвращаюсь мыслями назад и пытаюсь воспроизвести цепь событий, которые привели этому.

Помню, как проснулся. Вышел на улицу. Сел в машину. Что-то не так. Вышел. Колесо спущено. Выкрутили нипель. Запасного не оказалось. Пришлось менять колесо. Опоздал на работу. Ответил резко на легкую критику. Загрузился ею, плохо выступил с презентацией. Расстроился. Попытался компенсировать промах новой идеей для своих работодателей, но внутренне лишь ощутил, что накаляю ситуацию. Вечером поехал купить новые нипеля и стал менять колесо... Да, вот она. Именно в этот момент почувствовал её. Серо-черную цикличную мысль. Она пришла ко мне с мыслями о спущенном колесе, о конфликте на работе, о неудачном выступлении... Она ввинчивалась в меня, отзываясь болью в сердце. Вернее, она окутала мое сердце, и оно стало болеть. Да, вот она. Я чувствую её. А всё от того, что среда обитания, в которую я вторгся, для того, чтобы изменить её, стала сопротивляться. Все сомнения в моем поиске первопричины ушли, когда вспомнил как подъехал к месту стоянки у дома, и мне не дали занять её. Оказывается, раньше я занимал чужое место. Я понял кто выкрутил нипель с моего колеса, но не стал выяснять с ним отношения. Мое сердце болело, и я понимал, что продолжение конфликта со средой только усугубит проблему. Я продолжал медитировать. Мне пришлось отпустить себя, все свои цели, задачи, надежды. Тут уже не до них, когда сердце буквально разрывает серо-черная цикличная мысль. Её надо развязать, распутать и убрать, а для это нужна энергия. Тут уж не до амбициозных целей. Мне не сразу удалось убрать серо-черную мысль. Развязывал её несколько дней. В конце концов, она ушла, а боль вслед за ней. Только после этого я смог вернуться к своим жизненным целям и задачам.

Серо-черные мысли могут убить человека. Особенно если он их не осознает. Другое дело, когда человек понимает природу тонких материй, понимает природу светлого и четного потока: если мысль вязнет в психике человека, это говорит о том, что он недостаточно прозрачен для неё, ему требуется большая психическая работа, направленная на то, чтобы понять почему она его беспокоит. Он знает, что если найдет причину, почему мысль на нем заиклилась, произведет переоценку её с

крайними события, то он станет прозрачным для темных мыслей, либо... либо  
станет на один шаг ближе к осознанию своего Пути.

## «Невозможное возможно»



Иван:

- Человек Силы создает новую реальность. Вдумайся в это. У него есть Идея, Вера и Намерение. У него нет сомнений. Чистая энергия. Чистый Дух. Через себя он воплощает новые миры. В этом смысле он творец. Он спокоен и непоколебим в своих действиях.

- Мы много с тобой говорили о Силе и как прийти к ней. Цена этого *ничтожна мала*. Всего лишь отказаться от гордыни. От своей значимости. Чтобы стать человеком Силы потребуется «перевернуть свой мир». Пересмотреть все свои страхи. Очистить сознание от серо-черных навязчивых мыслей. Найти свой Путь и непоколебимо следуй им.

- Все начинается с «перепутья». Ты можешь сделать *единственный* выбор изменить свою судьбу или нет. Все начинается с этого выбора. Если обратишь свое внимание внутрь и осознаешь истинную радость - пути назад не будет. Только вперед. Только так и никак иначе невозможное становится возможным.

«Как только начинаешь критиковать, жаловаться, обижаться, жалеть, завидовать и ненавидеть... – **ОСТАНОВИСЬ!** Это знак. Знак переосмыслить свои ценности. Очистить свое сознание от страхов. Прислушаться к своему внутреннему миру. А после ... после придет одна *стоящая* мысль, за ней другая. Они как путеводители. Следуй им».

«Если чувствуешь упадок жизненных сил, потерю радости и смысла – **ОСТАНОВИСЬ!** *Переверни* свой мир. Обрати свое внимание внутрь и сотвори реальность для себя».

«**ОСТАНОВИСЬ!** Когда чувствуешь суету, которая затягивает тебя в рутину. Останови это беличье колесо. Останови мир вокруг себя. Отдайся внутреннему потоку. Волна выкинет тебя на поверхность, и ты наберешь полную грудь свежего воздуха».

Сегодня позвонил товарищ. Мы с ним поговорили о делах. Вдруг он спросил: «Что с тобой случилось. Я чувствую, что ты сник». Я стал оправдываться, вслед пошла критика и жалобы. Но потом вдруг опомнился и остановился. Прислушался к себе. Он прав. Я попал в беличье колесо, и оно забирает все мои жизненные силы.

На прошлой неделе встретился с хорошим знакомым. Он выглядел жизнерадостно. Мы обнялись. Поприветствовали друг друга. Я почувствовал неловкость. Сначала не понял в чем причина. Позже осознал. Его жизнерадостность давила на меня. Я потерял ощущение Пути. Не чувствовал радости. Осознав это, усталость еще больше навалилась. Почувствовал, как почва уходит из-под ног. Жесткий и одновременно тихий удар встряхнул меня. Пришел домой и начал медитировать...

### **Если это Путь – не сомневайся**



- Если ты осознал Путь, у тебя появится вера и намерение, непоколебимость и спокойствие. Это единственное, что имеет смысл для человека Силы, который научился постигать Пустоту. Ни цели, ни результат. Безупречное следование своим Путем. В этом - великая радость и глубокое удовлетворение.

Постепенно я вывел формулу своего поведения при возникновении проблем. Когда возникает напряженность, я говорю себе: «Если это Путь, не думай, не сомневайся. Действуй. Если любовь, которую не готов терять, прими ее всем сердцем, еще не настало время отказываться от нее. Всё остальное глупости, «завязки». Их нужно развязать».

### **Если это Любовь – прими её всем сердцем**



- Каждый приходит к любви по-разному. У нее есть важная причина. Она якорь, который держит внимание в этой реальности. Но это до тех пока ты не осознал целостность Пустоты: все взаимосвязано, случайностей нет.

- Любовь учит состраданию: это когда ты ничего не можешь сделать и тебе остается только сострадать.

- Любовь – это твоя Душа. Когда ты ее открываешь, непроизвольно катятся слезы. Ты ощущаешь мир таким как он есть. Ты понимаешь, что, *отдавая одному, забираешь у другого*. Поэтому истинная любовь – не отнять и не дать, остается только сострадать.

- Осознавая «здесь и сейчас» и «здесь и везде», приходишь к любви. Четко начинаешь понимать взаимосвязь двух процессов: притяжение и разъединение. Они *перетекают*

друг в друга. *Разъединение* делит целое на половинки. Они лишь половинки, со своими проблемами и страхами, вызванными отсутствием осознания целостности и взаимосвязанности процессов Пустоты.

- Осознание Пустоты приходит постепенно, путем развязывания завязок. Половинки находят друг друга и обретают целостность. Они объединяются. Любовь - это сила притяжения. Она пронизывает Пустоту. Она вездесуща.

- Любовь можно по-разному трактовать. Она многогранна, но суть одна, какова бы ни была интерпретация: поиск самого себя, следование путем, сострадание. Все это действие *притяжения*.

- Любовь проявляет себя по-разному. Это сила, которая толкает человека к осознанию единства и взаимосвязанности.

Две половинки. Они постоянно в поиске друг друга. И рано или поздно находят. Если не в этой жизни, то в другой. Они обязательно найдут друг друга. В этом суть Пустоты. Не надо сомневаться в этом. Не надо сомневаться в любви. Она всегда есть. У всех без исключения.

### **Если это не путь и не любовь, то это «глупости»**



- «Завязки» сосут из тебя жизненную энергию. Лишают силы, отнимают свободу. Но у них есть тоже причина. Используй их для своего духовного развития. Не беги от них, не борись с ними, пойми: почему они тебя беспокоят? *Развяжи* их. И энергия заструится полным потоком.

- Порой ты должен сделать шаг, даже если не заешь в какую сторону. На Пути тебя будут постоянно цеплять «завязки». *Пересматривай* их. Ищи причины беспокойства, залезая в самые глубины своего сознания и души.

Сегодня я опять ощутил страх. Не важно почему. Важно то, что он со мной. Важно то, что мне есть куда развиваться. Страх - не враг, страх - учитель. Пересмотр, переоценка причин страха, позволяет стать духовно сильнее. Раньше он меня сильно беспокоил. Как, впрочем, и любого. Сейчас я в поиске страха. Не для того, чтобы дать ему бой. Нет. Для



того, чтобы развязать завязки. Для того, чтобы впредь не тратить на глупости энергию. Для того, чтобы лучше ощущать свой Путь.

### *Духовная связь*

«Наша рациональная осознанность слишком скупа, чтобы воспринимать мир таким какой он есть. Мы можем тешить себя, что «мы творцы», «мы просчитываем все свои решения», «мы полностью управляем ситуацией». Но это лишь иллюзия, сформированная нашей гордыней, которая в свою очередь рождена страхом перед окружающим миром»

Наше сознание способно только видеть «верхушки», но оно не способно увидеть суть. Для этого нужно что-то большее. Для этого нужно иметь духовное восприятие реальности. Или если угодно психическое восприятие мира.

Недавно у меня был диалог с одним из перспективных лидеров. Обучаемый, хорошая мотивация к развитию, со своим кодексом чести, готовый переступить через свой страх... Мы вели с ним диалог.

Мое духовное восприятие говорило мне, что между этим лидером и окружающим миром существует барьер. Он замкнут на себе, на своих проблемах, на своем пути... Он не видит себя во взаимосвязи с окружающим миром. Ставка только на себя. Взаимодействие с окружающими осуществляется на уровне: закон, формула, правила... и ничего больше. Люди видят в нем силу, но не могут опереться на него, так как он обложил себя рациональными правилами. Это их отпугивает. Не позволяет выстроить неформальные отношения, заставляет быть постоянно в напряжении... Между лидером и окружающими отсутствует духовная связь. Духовные отношения. Передо мной проблема, от решения которой зависит эффективность одного из ключевых подразделений.

Сидим друг перед другом. Внимательно смотрю на него. Прислуживаюсь к своему внутреннему «Я». Как пробить его? Как заставить выдернуть из кокона внутренней борьбы, борьбы с самим собой? Как подтолкнуть его принять мир таким как он есть?

- Есть три пути решения любой проблемы. Мог бы ты мне рассказать о них?

Тот кратковременно задумался.

- Я считаю, что все проблемы во мне. Нет смысла бороться с окружающими. Я должен побороть сам себя. Свои слабости и привязанности...

- А как насчет других? Как они решают свои проблемы? Как ты думаешь?

- Большинство бездействуют. Бегут от проблем. Критикуют, жалуются, обижаются... Они не могут понять, что проблема внутри. С ней надо работать. Проблема внутри, а не во вне.

Я продолжаю его мысль:

- Получается, что одни бегут от проблем, другие борются с ними. И здесь не важно с внешними, или внутренними. И те, и другие тратят психическую энергию. Колоссальные потери энергии. Личной энергии, которая могла бы послужить нечто большему, чем подпитка своих собственных страхов. Неужели нет третьего пути?

Внимательно наблюдаю за ним. Он пытается осмыслить сказанное мной. Не получается. Изнутри идет волна смятения. Пытается рационально решить поставленную мной задачу. Составить формулу и найти решение. Смятение нарастает и ... как защитная реакция, попытка вступить спор. А я бью по нему, с другой стороны. Пытаюсь выбить еще одну рациональную опору из-под него.

- Как ты считаешь, что такое «любовь»?

Он обескуражен: «При чем здесь это, мои проблемы и... любовь? Куда он клонит, что хочет донести до меня?». С одной стороны, внутренне сжимается, пытается залезть глубже в свой кокон, но что-то изнутри не дает ему этого сделать, что-то внутри кричит ему: «попробуй открыть глаза и уши, может быть узнаешь что-то новое, что-то, что придаст новые смыслы и радость».

Я пытаюсь зацепиться за этот внутренний порыв. Рассказываю ему историю из своей жизни, которая очень сильно ударила по моей гордыни и заставила принять «мир таким как он есть». Я рассказал ему об очень близком человеке, который был для меня воплощением идеала. Нет, которого я стремился сделать идеалом. Без погрешностей. И тут случилось так, мне сообщили, что у него необратимые проблемы со здоровьем. Вся моя картина мира вдруг перевернулась. Я свалился в обморок. Хотя такого со мной в

жизни не случилось. Сознание было чистым, холодным, рациональным: такое бывает. А вот сердце... Оно начало замедлять свой ход. Время замедлилось. Я четко ощущал, что сердце не хотело жить, оно начало останавливаться... И я свалился в обморок. Я считал себя творцом мира. Я думал, что смогу управлять им. А оказалось, что это всё иллюзия, которую сотворила моя гордыня. С тех пор я понял, что такое «любовь». «Любовь» - это когда ты не можешь ничего сделать, чтобы помочь, и тебе остается только одно - сострадание. Мой близкий любимый человек, открыл мне суть любви, через которую я воспринял мир по-новому. Научился принимать его таким как он есть.

В глазах моего собеседника появился интерес. Он ушел вглубь себя. Мои слова возбудили его духовный мир. Возможно сознательно он меня не понял, но внутренне наш диалог состоялся. Между нами возникла духовная связь.

- Третий путь – это принять проблему, не бежать от нее, не бороться с ней. Понять почему она тебя беспокоит. Разобраться с первопричинами и ... сделать их «переоценку». Если первопричины составляют суть Пути, принять их не рассуждая. Все остальное – глупости, которые забирают личную энергию, и от которых надо избавляться. Это не легко, но в этом жизненный урок.

- Когда человек открывается миру, он начинает видеть суть. В нем просыпается любовь и уважение к окружающим. У меня свой Путь, у них свой. У каждого свой путь. Но все мы являемся часть целого.

*Есть вещи, которые нужно делать...*

Есть вещи, которые нужно делать несмотря ни на что. Есть вещи, которые нельзя делать ни в коем случае. Есть закон, есть мораль, есть Путь.

Когда я смотрю на своего сына, у меня возникает сильная потребность промыть ему мозги. Многое из того, что он делает, не соответствует моим ожиданиям. Он не такой как я. Я борюсь со своим желанием, успокаивая себя установкой: «У каждого свой путь, и у него тоже свой». Но порой она мне не помогает, и я начинаю читать ему нотации:

- «Есть вещи, которые нужно делать. Несмотря ни на что». Ты должен научиться заботиться о себе, а для этого нужно трудиться. Ты должен научиться заботиться о других,

а для этого тебе необходимо завести семью. Ты должен прислушиваться к себе и идти своим путем, как бы тебе тяжело не было.

- «Есть вещи, которые нельзя делать. Ни в коем случае». Ты не должен поддаваться своим желаниям, так как они забирают у тебя жизненную энергию. Ты не должен жить в долг, так как он обременяет не только тебя, но и твоих близких. Ты не должен делать вещи, которые идут в разрез с твоей совестью, так как в конце концов она есть истинное мерило тебя самого.

Я не читаю нотации своей жене и дочери. У них от природы есть «знания» того, что нужно делать, а чего нельзя. Я вижу в них мощный стержень, который не дает им отклониться от своего пути, каким бы он не был.

Что касается самого себя, я в постоянном поиске. У меня есть выбор. Он у всех есть, просто многие не хотят его видеть. Для этого необходимо наличие достаточной жизненной энергии. Я стараюсь не тратить её на «глупости», поэтому у меня есть выбор. Можно сделать как проще, но против совести. Можно сделать по душе, но против «живота». Порой получается найти срединный путь, но не всегда. Самое главное, что у меня есть выбор. Бывают моменты, когда ощущаю мощный прилив счастья. Он возникает тогда, когда все вокруг рушится, когда судьба жестко испытывает, заставляя отказаться от себя. Но несмотря на это, я делаю свой выбор. То, что все вокруг рушится, это не причина, разрушать себя. Осознавая это, вдруг ни с того ни сего, накатывает ощущение счастья. Мгновенного, но очень сильного: «ты все сделал правильно».

## **Отдай, чтобы получить**

*В нашей жизни святых не бывает*



- Я не твой духовный учитель. Не привязывайся ко мне. Не ищи духовных учителей. Их нет. Все святые на небесах. Их здесь ничто не держит.

- Твой истинный учитель Страх. Он дает возможность тебе познать себя.

Когда ты упираешься в него, у тебя три пути: спрятаться, дать бой или извлечь мудрость.

- Мудрых не бывает, есть ищущие.

## Дари радость



- Избавляясь от рутины, человек получает возможность взглянуть на мир шире. Он выходит из своего узкого мирка и начинает воспринимать новые для себя вещи. Не только извне, но и изнутри. И он находит в этом радость для себя. Это придает ему Силу.

- Люди, которые находятся «в рутине», нуждаются во взаимодействии с человеком, нашедшим радость. Он *заряжает* их своей радостью, выводит из состояния «анабиоза», позволяет расширить сознание и найти смысл жизни. Свой Путь.

- Общество нуждается в людях, *ищущих* радость.

## Помогай искренне



- Кому на твой взгляд надо помогать?

У меня уже был ответ на этот вопрос, так как в жизни часто наблюдал ситуацию, когда помощь приводила к обратному результату. Когда помощь становилась для человека «медвежьей услугой». Помогая человеку, воздействуешь на его будущее. И часто это будущее не соответствует ни твоим ожиданиям, ни ожиданиям человека, которому оказываешь помощь.

Я интуитивно нашел для себя выход из положения. Когда иду и у меня просят милостыню, посылаю сигнал своему внутреннему «Я» и жду ответ. Если он приходит, я не задумываясь даю милостыню. Моя душа, которая все видит, но не умеет логически объясняться, говорит мне – «помоги». Я ей доверяю: «этому человеку действительно нужна моя помощь».

Недавно был случай. Один из моих партнеров по работе испытывает острую потребность в повышении своей низкой заработной платы. У меня есть возможность помочь ему решить эту проблему. Посылаю сигнал своему внутреннему «Я». Обратной связи нет. Понимаю, что такой помощи ему оказывать нельзя. Говорю: «у тебя квалификация позволяет зарабатывать в два раза больше. Научись «продавать её, а не себя». Через какое-то время, он: «Я подал сигнал всем, кто реально заинтересован в моей квалификации, но они почему-то не приглашают меня». «А какой внутренний посыл ты им послал, что ты от них ждешь?» «Деньги, конечно». «Может в этом и есть проблема.

Чтобы что-то получить, надо научиться отдавать. И не просто отдавать. Искренне отдавать. Природа мудра. Отдавая, получаешь». «Ну, если я им буду безвозмездно отдавать, то они этим воспользуются сами, и я ничего не получу взамен». «Природа мудра, она живет в гармонии. Отдавая искреннее, все равно получишь. Может и так случиться, что получишь не ты, а твои дети. У меня много таких примеров. Природа мудра».

### *Страдание и сострадание*

«Ты ничему не научишься без страдания и ... сострадания. «Зона комфорта» не способствует приобщению к мудрости. За всё надо платить. Даже за радость...»

Я учусь наблюдать. Не только за собой, но и за людьми, за их судьбами. Часто вижу перекосы в развитии. Как правило, оно не сбалансировано. Большинство, стремясь преодолеть свои страхи, активно формируют для себя «зону комфорта» - тихую гавань. Иногда они называют её «тихим счастьем»: где их всё устраивает. «Зона комфорта» - это ловушка. И для тела, и для души. Покой для тела, в конечном итоге смерть для него, смерть для... души. Зачем ждать смерть, чтобы это понять?

Недавно мой коллега, получив работу, которая позволяет ему без сопротивления и борьбы, реализовывать свои мечты и желания, с головой окунулся в неё. Можно было бы пожелать успехов ему в этом направлении: выгодно ему, выгодно бизнесу и вроде бы выгодно мне, его руководителю. Но я ему: «Саша – это ловушка. Приятная иллюзия. Встряхнись. Переосмысли свою деятельность. Найди на своем пути страдание». Он уже привык к моему стилю общения. И мне кажется, что подсознательно ждет этого. Он в поиске. Я в поиске. Мои внутренние ощущения подсказывают, что его ситуация - это ловушка: не бывает радости без страдания. Безраздельное принятие радости, чревато бедой. За всё надо платить, даже за радость...

Тело страдает, душа сострадает. Или «тело гудит, душа поёт». Так я ощущаю состояние - «жизнь бьёт полным ключом». Жизнь полную энергии. Я её ощущаю, когда пробегаю марафон: тело гудит, а внутри – страха нет. Поток энергии их «пробил». Ощущение легкости и чистоты. Ощущение непоколебимости перед любыми невзгодами и проблемами. Время и пространство не имеет значения. Тело наполнено чистым намерением. Тело и душу пронизывает жизненный поток без запоров и сопротивлений.

Поток пронизывает всё моё существо, заставляя его вибрировать и светиться... Тело страдает, душа сострадает.

Страдание способно открыть тайну. Тайну страха и смерти. Преодолевая барьеры, мы становимся свободнее, подвижнее, легче. Только через страдание свое и... сострадание к ближним возможно преодолеть ограничения восприятия. Через них лежит путь к осознанию тайны. Путь к истинной радости и магии.

Сострадание к ближним. Не жалось, сострадание. Жалея других, на самом деле жалеешь себя. Сострадая другим, страдаешь сам и ... постигаешь тайну. Жалось ничему не учит. Только притупляет осознанность и ввергает в еще более глубокую спячку. Сострадание сравни страданию. В нем проявляется истинная любовь.

«Зона комфорта» - приятная иллюзия, но она - ловушка для тела, и души. Безраздельное принятие радости, чревато бедой. Не бывает радости без страдания. За все нужно платить, даже за радость. Саша, очнись. Найти на своем пути страдание»

### *Доверие*



- Кто на твой взгляд заслуживает доверие?

Иван всегда внимательно смотрел на меня. Сквозь меня. Очень чутко, ловя самые малые всколыхни моего настроения.

Большинство людей находятся во власти страха. Страх объединяет, делает их сильнее совместными усилиями. Но страх заставляет действовать порой против своей воли. Такова цена благополучия и безопасности. Люди вынуждены соответствовать общественным установкам, иначе они потеряют и благополучие, и безопасность. Можно ли таким людям доверять? Страх заставляет их выживать. Если появится угроза, они будут использовать любые средства, для того чтобы выжить. Есть и другие, их мало. Иван называет их людьми Силы. Каждый со своей правдой. У каждого вера и непоколебимое намерение. Они не конкурируют, не выживают. Они сами формируют свою реальность, порой ломая сложившиеся общественные установки. Можно ли им доверять? Если ты знаешь их истинную мотивацию, ты понимаешь, как они будут действовать. Они не свернут с пути, если возникнут трудности. Да, такие люди

заслуживают доверия, даже... если они являются твоими врагами. Ты понимаешь, куда они идут, понимаешь силу их намерения и... доверяешь им.

### *Весь мир на кончике пальца*

Смотрит на меня, в глазах мольба: погрузи в тайну... В ней есть Сила, бурлит и просится наружу... Она её пока не осознает. Ей нужен толчок...

Смотрю на неё. Вообще-то мне особо и напрягаться не пришлось. Она уже настроена. Плюс меня что-то повело... Директивно говорю, с непоколебимой уверенностью не услышать в ответ отказ: подойди сюда, садись рядом, вытяни руку и посмотри на указательный палец.

А сам со стороны наблюдаю. Её тоже что-то повело. Она безропотно подскочила, села рядом и стала неукоснительно выполнять мои указания.

Вытяни вперед руку. Посмотри на нее. Постарайся максимально ощутить кончик пальца. Кончик указательного пальца. Ты в нём. Ты вся в нём. Более для тебя ничего не существует. Ты вся в кончике пальца. Весь мир на кончике пальца. Вся твоя осознанность на кончике пальца.

Она пробует, у нее получается. На самом деле у всех получается. Здесь дело в готовности и в настроенности.

Попробуй переместить осознанность на соседний палец, средний палец, ощути себя в нем, потом на другой, и так к мизинцу. Погоняй осознанность туда-сюда по кончикам пальца. Чувствуешь поток? Поток осознанности на кончиках пальцах? Поток энергии? Сейчас для тебя весь мир на кончиках пальца.

Смотрю на неё. Кратковременно погрузилась в транс. Она ждала его, поэтому всё произошло довольно просто. Маленький шаг, для неё колоссальный.

Осознанность - великий дар. Там, где наша осознанность – там мы есть. Она необязательно в голове или... на кончике пальца. Она может блуждать по телу, ощущая комфорт или дискомфорт. Она может перемещаться в прошлое или в будущее. Для неё нет понятия времени. Она может раствориться в Пустоте, при этом воспринимая всё вокруг. Для неё нет понятия пространства. Она единственное, что у нас есть. При этом



большая иллюзия, что она принадлежит только нам. Осознанность – это божья искра, которая есть во всём.

Этого я ей вслух не сказал. Но между нами состоялся разговор без слов. Разговор на уровне откровения. Она все восприняла без слов. Вслух же произнес только то, к чему готово было её сознание.

- Развивай свою осознанность. Только так ты ощутишь непостижимое новое... Для осознанности ограничений нет. Ограничения в голове. Это страхи. С ними надо работать. Не бежать, не бороться с ними. Понять почему они тебя беспокоят и... сделать переоценку причин в сравнении с крайними событиями: будь то великое счастье или неизбежная смерть. Страх сковывает осознанность и не дает постигнуть Тайну. Постепенно освобождая осознанность от страхов, ты получишь то к чему стремишься, ты погрузишься в желанную для тебя магию.

## Путь

### *«Цели без претензий»*



- Путь – это следование «целям без претензий». Так уж устроен человек, ему нужна конкретная цель. Она концентрирует его усилия на достижение какого-то результата. Для рядового человека достижение цели приносит конкретный эффект. Человек получает, то что хотел и ... привязывается к этому. Но с каждой достигнутой целью он все больше и больше вязнет в рутине. Для человека Силы цель необходима для того, чтобы безупречно следовать Пути. Это «цели без претензий». Цели без претензий на результат. Смысл не в достижение цели, смысл в процессе ее достижения.

- Человек Силы не привязывается к результатам. Достигая одну цель, он не останавливается и не привыкает к результатам. Он невозмутимо идет дальше. Прислушивается к своему намерению, определяет новые ориентиры и продолжает безупречно им следовать.

Мое намерение - «невозможное возможно». Сколько себя помню всегда старался следовать своей правде. И всегда система «била меня». На пути попадалось немало ловушек, которые затягивали в рутину. Как только случалось это, сразу получал по носу.

Встряхивал морок, прислушивался к себе и шел дальше. Порой говорил сам себе «устал». Со временем понял, что это «знаки»: что-то делаю не так. Опять направлял свое внимание внутрь себя, находил новые цели, а с ними новую радость.



*Намерение – это действие без сомнений*

Порой в минуты слабости, начинаешь сомневаться. Правильно ли поступил? Следуя своей правде, трансформируешь реальность. Для многих это становится проблемой. Их спокойная жизнь превращается «в хаос». Отсюда сомнения. От того, что ты следуешь своим Путем, страдают другие. Правильно ли это?

Когда Сила струится через тебя, сомнения исчезают. Четко осознаешь, что все взаимосвязано, все находится во взаимодействии. Целостность системы существует только в условиях внутренних конфликтов. По-другому она вымрет. Это понимание мотивирует к действию. Оно может приводить к созиданию, может к разрушению. Такова реальность. Остается только сострадать, когда два человека Силы сходятся в схватке. Они понимают, что кто-то должен умереть, но они также и осознают, что это их Путь.

- Когда начинаешь сомневаться – это знак: пора переосмыслить свой путь.

*Гордыня укорачивает жизнь*



- Каждый человек проходит Путь. Его полнота зависит от баланса между внешним и внутренним. Часто Путь короче, чем предначертано. Гордыня укорачивает жизнь. Все зависит от того, сможет ли человек её «перетереть». Она постоянно пытается «скорректировать» Путь.

Рационализировать его. В этом ее суть.

- Гордыня для одних укорачивает жизнь, для других делает её полноценнее. Все зависит от отношения к ней. Если неукоснительно следовать её предписаниям, одна ситуация, если использовать как стимул понять её причины – другая.

Раньше я пытался всё просчитать. Как в шахматах. Главная цель минимизировать потери, а лучше приобрести, накопить, упаковаться. Болезненно переживал промахи. Зажимал себя, мобилизовывался, делал сверхусилия. Достигал задуманное. Постепенно это

превратилось в рутину, не доставляющую радость. Было только одно. Успокаивающая виртуальная реальность. Накопил, на старость хватит. С голоду не помру. Как-то вдруг осознал, что с таким отношением укорачиваю свою жизнь. С таким отношением я теряю радость. Поэтому, когда меня начинает одолевать тоска, все чаще себе даю посыл – «Не думай, действуй»: расслабься, доверься течению, окунись в процесс. «Критерий истинности» - ощущение радости. Да, с точки зрения рационального восприятия, многое может показаться глупостью, но с точки зрения жизни – цена глупости равносильна глотку свежего воздуха.

Когда уходит радость, я говорю себе: «Не думай, действуй».

*«Не читай обратную связь»*



- Для того чтобы обрести путь, откажись от старого. Не важно, что ты сделал. Важно, что сделаешь. Важен не результат, важен процесс.

На своем жизненном пути человек сначала уделяет очень большое внимание результату своей деятельности. Это необходимо, когда борешься за выживание. Это первый шаг на пути к мудрости, которая постигается через испытания и трудности. Внешняя среда нас как бы подталкивает: «Проснись и осознай реальность».

И момент просветления приходит. Не сразу. Постепенно. Он сопровождается отказом от своей Гордыни. Человек понимает тщетность результатов. Все равно придет смерть. А туда накопленное не заберешь.

- Когда человек начинает терять точку опоры, он ищет другую. Постепенно приходит к важности процесса. Он осознает следующую за этим мудрость. Не важно, что ты сделал. Важно, что сделаешь. Он начинает придавать большое значение тонким проявлениям энергии: радость, горе, любовь, уважение... Ему становится интересно абстрактное мышление. Творческий процесс.

*«Делай что нужно, а не то, что не нужно»*



Вы пробовали работать по принципу: «Делай что нужно, а не то, что не нужно». Интересное ощущение. Рабочий день закончился, вроде бы ничего и не делал, но оглядываясь назад понимаешь, что запустил

«ничегонеделая» несколько механизмов, которые реально что-то дадут, а не видимость работ. Порой работаешь, работаешь, месяц, два, три и наконец-то что-то стоящее. А тут за один день, несколько стоящих дел. Просто «забил» на рутину, расслабился, отпустил себя. Бац, идея. Звонок, письмо, короткая статья... Механизм запущен. Его подхватывают окружающие, и он начинает жить своей жизнью. Вот так просто и так сложно.

### *У каждого своя правда*



- Каждый человек имеет только одно: свой *индивидуальный и неповторимый* Путь. Путь, который складывается под воздействием внутреннего и внешнего. Путь отражается в сознании человека как выбор. Единственный выбор. Мы его лишь осознаем. Правда - это отражение этого выбора, Пути.

Общество с малых лет учит нас, что такое хорошо, а что такое плохо. При этом оно учит «усредненному» понимаю добра и зла. С годами человек понимает, что мир не такой простой как кажется. Ему доставляет радость не путь, который навязывает общество, а свой Путь. Для него Он есть истина. Он основан на знании и вере. Он гармоничен.

- Из множества «разных» индивидуальных Путей формируется реальность.

С годами человек понимает: «Не важно, что о нем думают другие. Не важно, что ты достиг в своей жизни. Важно твое состояние «сейчас». Твои намерения «сейчас». Твой выбор. Твоя правда. Это важно».

### *Важен процесс*



- Наше сознание обрабатывает потребности нашей реальности. В нем очень мало места для постижения всего многообразия Пустоты. Сознание обрабатывает на рациональный мир, отбрасывая все прочее – иррациональные явления. Непознанное.

- Непознанный мир обширен. Безграничен. В его постижении есть смысл. Смысл в развитии осознанности. Надо только освободить место в сознании. Дать ему услышать или увидеть, или почувствовать тонкие проявления жизни. Для этого надо освободить

сознание от страхов и привязанностей. Надо уделить больше внимания процессу, нежели конкретным целям.

- Для рационального сознания важны цели. Закончить школу, купить квартиру, машину, обзавестись семьей... Рациональное сознание переполняет страхи и чувство собственной значимости. И это его ограничивает. Приземляет. Человек думает, что он творец природы, ведь он воспринимает рациональным сознанием результат своего труда. Но это следствие ограниченности сознания, которое не позволяет ему понять, что цели и результаты лишь следствие проявлений некой воли, процесса.

У каждого человека свой Путь. По сути череда бесчисленных результатов. Чувство собственной значимости привязывает человека к достигнутым результатам. И это является «препятствием» в следовании Пути. Освобождаясь от таких привязанностей, человеческое сознание начинает открывать для себя новые миры.

Важен процесс, не результат. Не важно, что было раньше, важен твой выбор «сейчас».

*Не примеряй на себя чужую рубашку*



Стремление быть подобием другого – это противопоставление собственной природе. Не позволяет человеку реализовать себя в том качестве, которое максимально раскрывает его собственный потенциал.

Надо понимать, что ценности общества, к которым стремится человек – это лишь усреднение ценностей ее индивидов. Индивидов, у которых собственные ценности могут существенно отличаться от ценностей социума. Общество – это не человек. Это лишь производная от его деятельности. От его страхов и желаний. Именно они первичны, а не ценности Общества.

*На крыльях своего намерения*

Пришёл с работы. Как-то вдруг осознал - истощён до предела. Психически ... Энергия продолжала уходить из меня, высушивая под ноль. Потерял связь с самим собой... Потерял связь с богом... Лег спать, но сон не помог восстановить жизненные силы. Нет ни света, ни радости. Нет ни смысла, ни желания, ни сил... Меня поглотила злая сила. Она наказывала меня, за то, что вторгся в зону действия чужого намерения.

Спасли мысли о смерти. Крайняя мера, как последняя надежда обрести себя вновь. Помню, как засыпая, или забываясь из-за отсутствия сил, начал твердить себе как мантру: «Мы все умрем...мы все умрем... мы все умрем...». Не помню, когда, в какое время сна, меня отпустило. На следующее утро я снова ощущал свой поток и своё намерение. Я был легким и свободным. Более чужая злая сила не владела мною.

Как-то вдруг вспомнил рассуждения Ивана, тогда не придавал им значения. Порой, то что в прошлом вроде бы пронеслось мимо сознания, сегодня ярко всплывает с четким пониманием сути.

«Когда летишь на крыльях своего намерения и ощущаешь безграничную радость, вся энергия вселенной в твоём распоряжении, но стоит тебе попасть в зону действия чужого намерения... меняй восприятие реальности, иначе ты рискуешь потерять себя»

«Такое случается, когда чужая сила увлекает в свой круговорот. Порой безвозвратно до тех пор, пока не придёт смерть, и не наступит полное очищение и просветление»

«Мы все без исключения испытываем взлеты и падения. По сути, и то, и другое, является важным. Всё зависит от восприятия. То, что мы называем падением, полезно для развития духа».

Всё зависит от восприятия. Я вспомнил яркий момент счастья из своей жизни. Он случился тогда, когда меня стал одолевать груз проблем. Они сыпались со всех сторон, и я упорно пытался их решить. Казалось бы, они должны были сломить меня. А тут вдруг неожиданно ощутил себя «здесь и сейчас». Моё восприятие резко изменилось. Я как-то сразу осознал суть всех этих проблем. Почувствовал резкий приток энергии и радости. Для себя логически не смог это объяснить. Помню, как просто произнёс вслух - «Серёга, счастливый же ты сукин сын».

Поймать поток можно не только на взлетах, но и на падениях, просто необходимо своевременно изменить восприятие реальности. Как только начинают одолевать страхи, повернись к ним лицом, прими их без напряжения, окунись в них и извлеки радость. Всё что некомфортно для тела, полезно для души.

Как только попадаешь в поток чужого намерения максимально расслабься, измени своё восприятие, и неминуемо вернёшься в свой поток. Наподобие того, как попадает в

водоворот серфингист, когда его накрывает мощная волна. Он расслабляется, и его выкидывает на поверхность.

«Не позволяй чужому потоку захватить себя, оставайся верен своему намерению». Чужой поток незаметно манит, создаёт сладкую иллюзию, подцепляет на свой крючок, а потом нещадно эксплуатирует и высасывает жизненную энергию.

«Не формируй поток. Следуй своему потоку». Хуже не бывает, когда гордыня заставляет формировать новый поток. Он может получиться неконтролируемым и полностью иссушить создателя. Может случиться и так, что времени на осознание пагубности гордыни может и не хватить. Тогда смерть расставляет все на свои места.

Вот и сейчас. Чувствую себя лёгким и расслабленным. Живу одним днём, не для того, чтобы выжить сегодня, а для того, чтобы победить завтра. Я чётко осознаю, что все конечно, и понимание этого, снимает ограничения и напряжения. Важна не цель, важен процесс. Нет смысла, если нет радости. Нет ощущения счастья, если не ощущаешь себя «здесь и сейчас». Есть полный поток и негибемое намерение... «счастливый сукин сын».

«Величавый орел на крыльях своего намерения испытывает радость и от взлетов, и от падений»

### *Жить в потоке*

Как-то побывал в Рио-Де-Жанейро. Молодой был, зеленый. Прошло более 15 лет с тех пор, и тут вдруг вспомнил. Вспомнил, как на берегу Кобакобаны, впервые практиковался на виндсерфинге в волнах Атлантического океана. Дурной тогда был.

Очень хотелось освоить это опасное дело. Времени на серьёзные тренировки не было. Мы там были проездом. Взял в прокат доску и полез в океан. Волны были солидные. Опытные сёрферы так и рассекали, аж дух захватывало. И я за ними. А что такого? Лег на доску, поймал волну, вскочил на неё... Но сразу не получалось. Доска выскользнула из-под ног. Потихоньку мне стало удаваться удержаться на ней несколько секунд. После чего поплыл седлать более серьёзные волны. Поймал волну, вскочил на доску, одна-вторая-третья секунда, меня срывает в воду, в бешеный водоворот... Я оказался под водой. Меня так крутануло и закрутило, что пришел страх: а вдруг мне не хватит воздуха

и я не смогу выбраться на поверхность. Страх – мощная сила, я начал активно работать руками и ногами. Не понимал куда гребу, вверх или вниз. Меня крутило туда-сюда. Паника и ужас пришли вслед за страхом. Я начал грести еще сильнее: хочу жить, не хочу умирать. Время для меня замедлилось, в голове проплыла мысль: это *конец*. Силы начали кончаться, я все медленнее и медленнее сопротивлялся и вдруг... выплыл на поверхность. Тогда не знал, что надо было полностью расслабиться и волна сама бы вытащила меня на поверхность. Молодой был, зеленый.

Сегодня ситуация другая. Меня уже не раз жизнь бросала в мощный «водоворот» событий. Не раз «захлебывался» и не раз ко мне приходила мысль, что это «конец». Но стоило расслабиться, отдаться на волю стихии, она принимала меня и... отпускала. Я стал искать ответ на этот вопрос: «Почему?». Почему так происходит? Ты тратишь кучу усилий, чтобы победить стихию. Но у тебя ничего не получается. Но стоит только расслабиться, и она поддается.

Суть силы в расслаблении. Расслабление помогает понять истину, а она не то, что изначально кажется. Истина помогает найти Путь – жизненный поток, который открывает для тебя Силу.

Жить в потоке... не простая задача. Здесь нужна вера в то, что жизнь определяется не только видимым и слышимым, но и более тонким, едва ощутимым... «Это» нельзя пощупать. Только ощутить. «Это» не поддается размышлению, остается принять «это» как оно есть. Если есть вера в «невидимое», начинаешь воспринимать тонкие проявления мира. Ничего не происходит просто так. Все взаимосвязано. Случайностей не бывает. Если заболел, то этому есть причина. Если проблема с родными, то в этом тоже есть своя причина. Если все складывается удачно для тебя, одно событие за другим, значит ты поймал поток и вся реальность этому способствует. Не сомневайся, отдайся потоку, иначе тебя так закрутит...

С каждым прожитым годом учусь жить в потоке. Это не просто. Страх - великая сила. Он заставляет бежать от стихии либо бороться с ней. Понимание того, что этим ты лишь наносишь себе вред, не помогает. Нужна вера и внутреннее намерение расслабиться, пропустить через себя страх и оседлать свой поток. Не надо сомневаться, если это поток, его нужно принять.



*Гармония – это когда каждый принимает свой Путь*



Как-то услышал от одного из сильных политиков реплику: «Нельзя, чтобы каждый само идентифицировался. В этом случае мы потеряем управляемость социумом, начнется хаос. Нельзя этого позволить. Это страшная штука».

Мне жаль этого человека, его гордыня зашкаливает. Он считает, что только кучка активных и талантливых людей определяет законы функционирования социума.

- Мы все часть системы. Неотъемлемая часть. Каждый определяет целостное ее функционирование. У каждого свой уникальный Путь. Если каждый примет свой Путь, согласующий внешнее и внутреннее, то в системе не будет противоречий. Абсолютная гармония. Противоречия как раз и появляются тогда, когда превалирует страх, гордыня, зависть и ненависть. Они пытаются изменить судьбу, но природа мудра, она все расставит на свои места. В мягком или ... жестком варианте.

### **Неописанные откровения**



- «Изучай чужой опыт, доверяй своему»

- «Медитация – это способ повышение осознанности. Медитируй ежедневно, в свое удовольствие».

- «Откровение возможно тогда, когда сознание не обременено страхами».

- «Благосостояние не мешает духовному развитию, если к нему не привязываться».

- «Путь к просвещению лежит через испытания».

- «Сила обретается через расслабление. Медитируя получаешь силу».

- «Для реализации цели нужна конкретность. Для получения силы - расслабление».

- «Жить по правде тяжело, но только это имеет смысл».

- «Философский камень следует искать внутри себя»

- «Поток энергии подобен распусканию цветка».
- «В здоровом теле энергия струится без препятствий».
- «Управление глубиной дыхания помогает управлять энергией».
- «Не критикую, лечи души»
- «Ищи пути вдохновения!»
- «Осознай заповеди Христа, и ты найдешь себя»
- «Не думай, прислушивайся»
- «Следуй своим жизненным путем. Путь укажут знаки».
- «Регулярная медитация – здоровая психика и тело»
- «Энергия жизни не во вне, а внутри»

## Прощание с Иваном



Мне пришлось уехать. Вернее, «знаки» заставили меня изменить свой образ жизни. Довольно резко. Через какое-то время осознал, что сложившаяся форма жизни - мягкая форма отшельничества. Нет, не от жизни. От старого. Я работаю в разных городах. Семья живет в Братске. Регулярно ездим к друг другу. Ежедневно общаемся по телефону и скайпу. Но все же это форма отшельничества. Реализуя себя во внешнем, я все глубже и глубже погружался во внутренний мир.

Как-то также мягко разорвалась моя связь с Иваном. Вернее, не совсем разорвалась. То к чему он меня подтолкнул, было уже всегда со мной. Для того, чтобы заниматься своим внутренним развитием, он мне уже не нужен был. Он мне нужен был, когда я стоял на «перепутье», не понимая куда идти дальше. Он легонечко подтолкнул, придал направление. Окунувшись в магию Пустоты, я приобрел новые смыслы, обрел веру и намерение. Дальше свой путь я должен пройти сам. Но порой я о нем сильно скучаю.

Как-то я спросил его: «Иван, ради чего все это? Какой смысл в «развязывании завязок»?». Он улыбнулся и ответил: «Ты знаешь сам, а если нет, то ищи ответы «внутри себя». Ты к этому готов».

Ради чего все это? Когда я задаю себе этот вопрос в состоянии «полного энергетического потока», всегда получаю ответ, который не требует продолжения. «Ради счастья, радости, чувства глубокого удовлетворения». Когда нахожусь в обычном состоянии, мое сознание требует детали. Ради чего все это? Мне хочется получить конкретный ответ. И с некоторых пор я стал получать его: «Для того, чтобы умереть *осознанно*». Я четко стал ощущать смысл этого. Он есть и ради это стоит жить.

*В завершении: хочешь быть счастливым - бегай*

В своё время клином в голову мне врезалась фраза физрука: «Хочешь быть здоровым — бегай. Хочешь быть сильным — бегай. Хочешь быть счастливым — бегай». Тогда не осознавал, насколько она повлияет на мою жизнь.

Раньше я ненавидел бегать. Но из-за проблемы с сердечно-сосудистой системой мне порекомендовали либо бег трусцой для тренировки эластичности сосудов и стабилизации давления, либо таблетки. Я выбрал бег. Этому решению ещё поспособствовал рост веса, который обозначился с момента смены моей работы с

производства на кабинет. С тех пор прошло 18 лет. Начиная с 3 км, сейчас бегаю по 60—65 км в неделю, из которых марафон — каждое воскресенье. За это время изначальная ненависть к бегу сменилась любовью. Бег изменил мою жизнь. Через бег я пришёл к осознанию себя, приобрёл новые смыслы, ощутил радость жизни.

Есть люди, которые бегают на скорость. На Олимпе место одно, вот они и ставят себе цели по скорости. Чем быстрее, тем лучше. Преодолею одну цель, поставил другую, за ней — третья. Недалеко и до рекорда. Через напряжение достигают вершины и первенства, а радости нет. Да, драйв есть, но он быстро сходит на нет. А ощущение счастья так и не приходит.

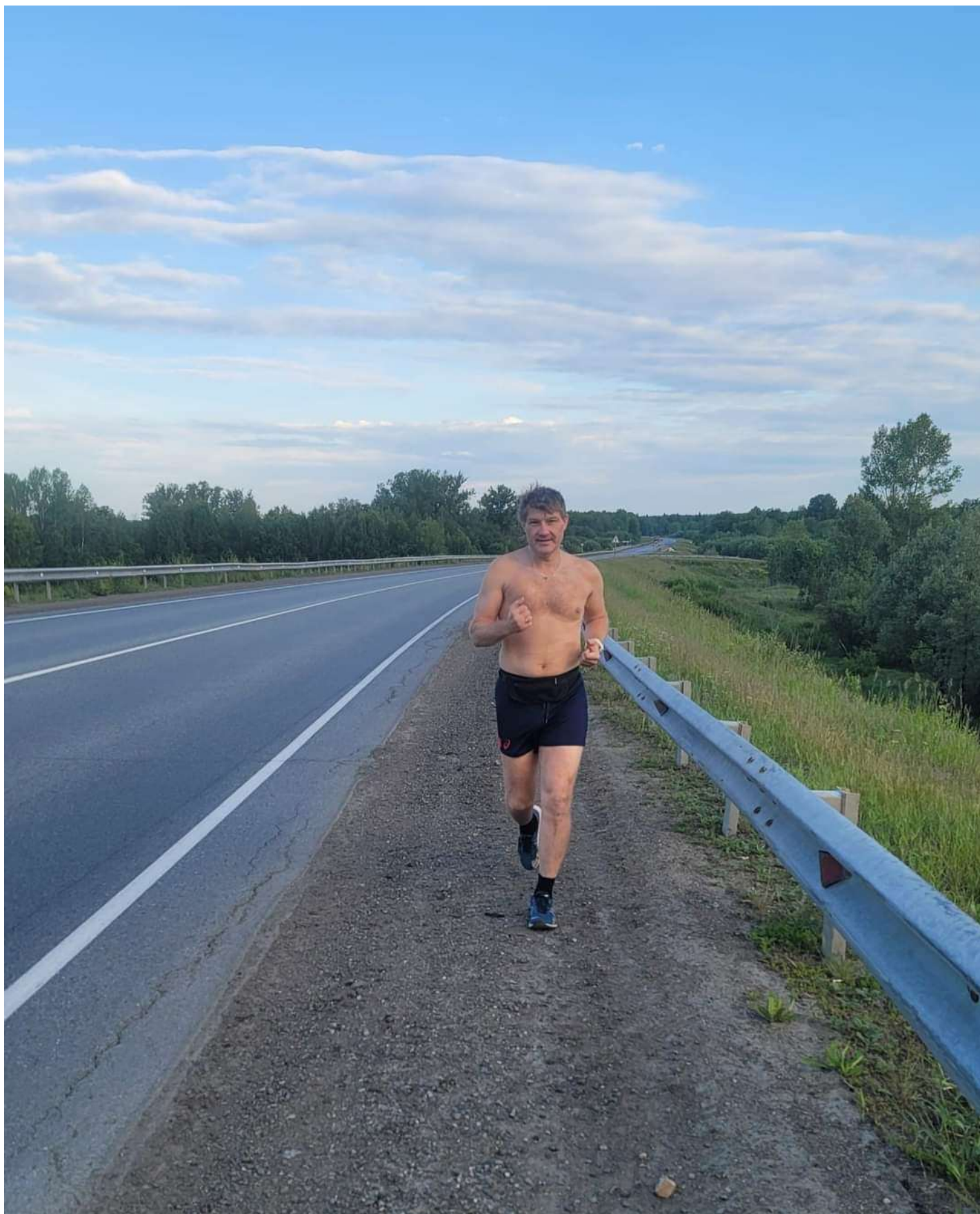
Я бегаю на расслабление. Меня первенство не интересует. Изначальное стремление стабилизировать давление и привести в норму вес, привело к медитации и глубоким трансформационным техникам, которые начали раскрывать для меня то, что раньше не замечал. Так часто бывает: живём в этом скоростном мире, а настоящая жизнь проносится мимо сознания. В суете решения постоянно возникающих проблем, мир сужается — становится серым и однообразным. «Бег на расслабление» — это когда ты отпускаешь все свои проблемы, расширяешь свою осознанность, начинаешь видеть новые горизонты и смыслы, понимаешь, что для тебя является действительно самым главным.

Когда я начинаю бег, «отключаю время и пространство»: ставлю секундомер на 1 час или 4.5 часа, в зависимости от того, когда это происходит, и говорю себе: «Могу я себе позволить это время посвятить только себе? Не работе, не семье, только себе? Мир за это время не рухнет». Так я отключаю мысли о времени и пространстве. Не важно, за сколько я пробегу. Не важно, какое расстояние. Я это время посвящаю себе — расслаблению, медитации, трансформации... Так я переключаю своё сознание, ухожу от рутины: «расслабь тело, пропусти мимо себя эмоции и мысли, погрузись в пустоту...»

Пустота — это не пустота. Дело в том, что когда сознание человека в рутине, он ничего кроме проблем не видит. Для него всё остальное — пустота. Он к этому привыкает. Мозг к этому привыкает. Есть текущие проблемы, всё остальное не имеет значения. Бег разрушает эту иллюзию и приучает видеть «пустоту». Перед сознанием начинает открываться новый мир настолько неожиданно, что это сравнимо с магией, которая несёт в себе новые смыслы и радость.

Жить с радостью очень важно. Я думаю, что в этом и есть предназначение любого человека. Но путь к радости лежит через страдание. Да, да страдание. Ведь оторваться от рутины, которая тянет из человека все его жизненные силы, не так просто. Не просто изменить свою «точку сборки» на жизнь. Нужно «выстрадать» её. В этом есть акт воли. Не напряжения, а воли. От слова «воля». Именно она позволяет человеку сделать свой «сакральный» выбор: бежать на скорость или на расслабление... «крутить беличье колесо» или «лететь в космос» ... «быть первым» или «быть непоколебимым в достижении своего пути».

И в голове опять пронеслось. Образ физрука из школьного прошлого и его очень мудрая фраза: «Хочешь быть здоровым — бегай. Хочешь быть сильным — бегай. Хочешь быть счастливым — бегай».



*С добрыми намерениями Сергей Турусов «Развязывая завязки» Сайт [ssman.ru](http://ssman.ru)*