18+

ИСТОРИЯ СУДЬБЫ ДЛИНОЮ В ОДНУ ЗЕМНУЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Заданные условия земной жизни
как часть ВЕЛИКОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ИГРЫ
(Диагностика судьбы)

Никитина
Наталия Алексеевна

Наталия Никитина

История судьбы длиною в одну земную человеческую жизнь. Или заданные условия земной жизни как часть ВЕЛИКОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ИГРЫ (Диагностика судьбы)

«Издательские решения»

Никитина Н.

История судьбы длиною в одну земную человеческую жизнь. Или заданные условия земной жизни как часть ВЕЛИКОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ИГРЫ (Диагностика судьбы) / Н. Никитина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-510118-1

«Измени себя, и мир вокруг тебя изменится!»Легко сказать, а как сделать? Но в жизни есть те, кому это уже удалось!Автор книги на собственном опыте многократно подтверждала, что это реально.В книге вы найдёте ответы на важные вопросы жизни: как повысить самооценку; как, используя знание истории своего рода, психологических техник, найти свое призвание и получать достойное вознаграждение; как правильно воспитывать своих детей, научиться выходить из сложных ситуаций, обрести счастье в любви.

ISBN 978-5-00-510118-1

© Никитина Н.
© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия 6
Моя Признательность и Благодарность 8
О чём эта книга? 9
Для кого я пишу? 12
Кто станет читателем этой книги? 13
Часть 1. Что мешает достижению желаемого? 15
Глава 1. Сила действия равна силе противодействия 16
Глава 2. Деградация как путь развития 20
Глава 3. Еще об одном серьёзном препятствии познания себя, которому мы, обычно, не придаём должного значения 29
Глава 4. Практика освобождения от сопротивления 32
Часть 2. Начало пути 36
Глава 1. О справедливости мира или закон притяжения 37
Глава 2. Не беги впереди паровоза 40
Конец ознакомительного фрагмента. 41

История судьбы длиною в одну земную человеческую жизнь Или заданные условия земной жизни как часть ВЕЛИКОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ИГРЫ (Диагностика судьбы)

Наталия Никитина

© Наталия Никитина, 2020

ISBN 978-5-0051-0118-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В человеке изначально заложена врожденная способность, находить нужные ответы на любые вопросы своей жизни.

Научитесь пробуждать в себе эту врождённую человеческую способность, освободите себя от всего ненужного и создайте иную, благополучную и нужную вам реальность своей жизни.

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь!

Удивленья достойны поступки творца!
Переполнены горечью наши сердца,
Мы уходим из этого мира, не зная
Ни начала, ни смысла его, ни конца.

Все, что видим мы, – видимость только одна.
Далеко от поверхности мира до дна.
Полагай несущественным явное в мире,
Ибо тайная сущность вещей – не видна.

Омар Хайям

Вместо предисловия

«Зная, как зыбко и преходяще все земное, может ли человек быть уверен в том, что провозглашенное сегодня не покажется ему смешным и глупым завтра».
В. Сундаков

Как часто сегодня мы слышим рассуждения о сути человека, смысле его жизни, его целостности и судьбе.

А как вы представляете себе путь земной жизни человека?

– Кто Я? Откуда? Для чего я здесь? И есть ли Бог? И как он влияет на судьбу человека? И почему, если есть Бог и он может защитить человека от несчастий, люди, по-прежнему, страдают, болеют, живут в бедности…

А что вы думаете о том, что на нашу нынешнюю реальность жизни влияет прошлое, причем не только из нашего детства, нашего рода, но из прошлых наших жизней?

Как часто люди, встречаясь с трудностями и проблемами, сетуют: карма, родовое проклятие. А действительно, можно ли определить, имеют ваши трудности кармические, родовые истоки или нет? И если имеют, то есть ли возможность что-то исправить?

А хотелось бы узнать?

А часто ли вы задумывались над вопросами:

• Почему люди, родившиеся под одним знаком зодиака, в одном месте, в одно и то же время, не одинаковы?

• Почему у людей такие разные судьбы?

• Из чего и как складывается судьба человека?

• А если не нравиться своя судьба, то что можно с этим сделать?

Вопросы, ответы, мнения, рассуждения…

Что-то мы принимаем, что-то не вписывается в наши представления, в нашу модель реальности. Но чаще, говоря о саморазвитии или о судьбе человека, стремясь к благополучию и осознанности мы касаемся лишь одной или некоторых сторон проявления себя.

Кто-то озабочен влиянием и силой энергии жизни, состоянием ауры, кто-то налаживает отношения с Ангелом Хранителем, кто-то погружается в глубокие (или не очень) медитации, кто-то ищет себя в занятиях йогой, в путешествиях по местам силы, в развитии сверхспособностей, кто-то пытается открыть тайны бытия в раскладах таро, кто-то для осознанности избирает вегетарианство и даже сыроедение, кто-то ищет всемогущий амулет, а кто-то самозабвенно погружается в достижение карьеры, зарабатывание денег или полностью погружается в глубины своей профессии…

Человек и его жизнь столь разнообразен и многогранен, что я ещё долго могу перечислять те стороны жизни человека, которые мы стараемся использовать для достижения благополучия и осознанности жизни, исходя из собственного понимания правильности этого процесса.

И иногда нам даже кажется, что мы уже достигли…

НО… несмотря на все свои достижения,

то болезнь подкосит, то проблемы вдруг откуда ни возьмись, то денег нет, а работа вызывает раздражение и тошноту, то отношения не складываются, то с детьми никак не получается найти общий язык, то с собой не получается договориться, то мир и окружение проявляют враждебность, а Бог то и дело посылает непомерные испытания…

И, как выясняется, благополучие и осознанность как-то не состоялась или состоялась, но не так как хотелось.

В чем же дело? Вопрос довольно сложный.

И чтобы ответить на него, прежде всего, необходимо понять, что человек необычайно сложное существо, что в нём соединено огромное количество элементов взаимовлияющих и взаимодействующих от начала и до завершения земной жизни. А наша нынешняя земная жизнь – это всего лишь один из эпизодов существования и развития нашей души.

Я приглашаю вас в путешествие в вашу земную жизнь от её истоков до завершения с важнейшими остановками, которые обозначат, далеко не все, но наиболее ключевые моменты, проявляющиеся в нашем настоящем и определяющие не только качество нашей земной жизни, но и возможности наших будущих воплощений.

И если вам это интересно, тогда приступим.

Моя Признательность и Благодарность

«Я бесконечно благодарен Вам только за то, что Вы существуете».
А. И. Куприн. Гранатовый браслет

Выражаю свою глубокую и сердечную признательность и благодарность:

• Богу и Миру за тот путь, который мне, предоставлена возможность пройти в этой Земной жизни и те знания, которыми мне предоставлена честь поделиться с вами,

• моим родителям за моё рождение, заботу и любовь,

• и моему сыну за понимание и терпение, которое он проявлял и продолжает проявлять, принимая меня и все изменения во мне на протяжении многих лет.

Хочу выразить признательность и благодарность людям, которые стали моими учителями в понимании и обретении своего жизненного пути:

– Наполеону Хиллу за его потрясающую серию книг мудрости «Думай и богатей». Именно с этих книг начался мой путь и эти книги помогли мне сделать первые шаги навстречу себе.

– Сергею Викторовичу Ковалёву, неутомимому исследователю, целителю человеческих душ и просто гениальному человеку, психологу, встреча с которым стала для меня важным этапом в обретении своей миссии и предназначения. Знания, которые я обретаю на его семинарах, в общении с ним – это клад, позволяющий мне получать практические навыки и умения помощи людям в любых сложных жизненных ситуациях. И это даёт мне неиссякаемые ресурсы саморазвития.

– Сундакову Виталию Владимировичу – за те знания, умения и мудрость, которыми он щедро делится с миром людей и, особенно, за те усилия, которые он прикладывает к возрождению подлинной истории России и русского языка, к возрождению в человеке его подлинной сути, что значительно расширило и углубило мои знания о себе самой, о нашей стране и её истории.

Особая благодарность за понимание и терпение моим ученикам. Тем, кто, не побоявшись того, что это был всего лишь эксперимент, первыми прошли путь обучения в нашей школе, проявляя усердие и настойчивость, получили должные результаты и изменения в своей жизни.

О чём эта книга?

«Мечтай так, как будто будешь жить вечно. Живи так, как будто завтра умрешь».
Бенджамин Франклин

Это книга о жизни.

О жизни вообще, о моей жизни и о твоей, дорогой читатель, о жизни здесь и сейчас, на этой Земле, в этом Мире, в этой Вселенной, в этой Цивилизации, и в этих самых условиях, о которых ты тоже знаешь не хуже меня, потому что ежедневно, ежечасно соприкасаешься с этой жизнью всем своим существом.

Эта книга том, почему человек, рождённый для счастья, любви и радости – придя в этом мир, обретает страдания, болезни, страхи, проблемы, несчастья и горе, подчас с трудом выживая…

О том, что и почему человек не успевает, не сумеет сделать, о чём сожалеет тогда, когда земная жизнь подходит к завершению (или расплате).

И о том, что нас радует и наполняет счастьем, удовольствием, любовью и благодарностью в этой жизни.

Я сама прошла долгий и непростой жизненный путь, но довольна тем, что жизненные трудности вывели меня к осознанию источника света радости жизни.

После долгих лет многочисленных болезней, которые буквально преследовали меня с восьми лет, я обрела здоровье, нашла способ исцеления моего сына и осознала не только своё призвание, но и миссию, и предназначение.

Несмотря на высшее образование, успехи в карьере и бизнесе, я, как выяснилось, долгие годы мало что понимала в жизни как таковой.

Ещё с детства меня буквально преследовали всевозможные болезни – почки, печень, постоянные простуды, немотивированные потери сознания и прочее, а в 21 год, после 1 курса института – операция по поводу костной онкологии.

С годами моё здоровье поправилось, и даже операция по поводу онкологии уже уходила в прошлое. Несмотря на многочисленные сложности у меня родился сын.

Эпоха перемен, связанная с перестройкой и развалом Союза с одной стороны была довольно сложной и лишила меня возможности продолжить свою работу в школе, но с другой – позволяла открывать для себя новые возможности и я, как и многие, занялась торговлей. Бизнес развивался и, казалось, что самое страшное и сложное в жизни уже осталось позади.

Но…

Трудности и проблемы в какой – то момент начали нарастать как снежный ком, я рассталась с мужем, бизнес рушился, здоровье сына, несмотря на все усилия, ухудшалось уже не по дням, а по часам, да и моё самочувствие оставляло желать лучшего. Помимо болезни сына, тяжелой формы бронхиальной астмы, появилась новая проблема – отцу поставили диагноз – рак. Я не находила выхода и понимала, что моя образованность, те знания и умения, которыми я так гордилась, ничем не могут мне помочь в том, чтобы здоровье сына улучшилось, а моя жизнь, из бесконечной череды несчастий и проблем, обрела спокойствие.

Всё это заставило меня задуматься о смысле моего существования, и я начала учиться жить. Сама, без учителей, следуя какой – то внутренней, не понятной мне логике и силе я искала информацию, читала книги, пыталась что-то делать, пробовала, меняла, ошибалась и, подчас начинала всё буквально с нуля.

Величайшим откровением в тот момент для меня стала книга Наполеона Хилла «Думай и богатей».

Так я училась думать.

Думать не вообще, а думать осознанно, управляя своими мыслями и желаниями, опираясь на Силу и Веру в Богородицу.

Именно вера помогает человеку начать путь в обретении того, кем ему надлежит стать.

Главной моей молитвой в то время стали слова: «Господи! Руководи моими мыслями, желаниями и поступками». Я не помнила, где я их прочитала, но они буквально врезались в мою память, и я повторяла их без конца.

И сегодня я благодарю Бога, за все те трудности, которые выпали на мою долю. Ведь я так могла и не понять, что жизнь – это самое невероятное, удивительное, увлекательное путешествие, которое может произойти в нашей жизни и только сам человек решает: чем, радостями или горестями, будет наполнено оно.

Я люблю помогать людям, обожаю делать так, чтобы с моей помощью человек

– занимался тем, что ему нравится, так, как ему нравится и получал за это достойные деньги,

– вылезал из ситуаций беспомощности и безнадёжности,

– налаживал отношения с близкими, освобождался от горя утраты,

– обретал счастье в любви,

– решал свои проблемы здоровья, сексуальности, отношений с собой и другими,

– и т. п.

Такое удовольствие, когда человек с твоей помощью решает свои проблемы, которые мешали ему жить.

Поэтому я всегда приветствую людей увлеченных саморазвитием, стремящихся к осознанности своей жизни, тех, кто, несмотря на все свои трудности и проблемы, неутомимо стремиться к своей цели.

И эта книга прежде всего для вас!

Последние 7 лет я занимаюсь психотерапией ИНП (интегрального нейропрограммирования С.В.Ковалёва), которую сочетаю со своей способностью целительства. Это дело моей жизни, это моё главное хобби, потому что это то, чем я сегодня увлечена.

А начинала я с работы в центре психологического консультирования, где проработала почти 3 года. Это одна из самых сложных психологических служб, поскольку ты не видишь человека, позвонить тебе могут из любой точки нашей страны и тебе мгновенно необходимо решать тот вопрос, с которым он обратился. А вопросы, как вы понимаете были самые разные и касались всех сторон жизни. Дежурства на телефоне доверия научили меня мгновенной реакции на запросы людей.

Это позволило мне получить важный опыт для дальнейшей работы. Уже в ходе работы в психологическом центре я начала проводить очные групповые занятия, занялась индивидуальным консультированием, а 2013 году открыла собственную школу – школу самоосознания «Путь к себе!».

Процесс обучения в школе многосложный, поэтому не все слушатели решают пройти весь путь. Кто – то считает достаточным для себя обучение на 1 ступени школы, кто-то ограничивается только регулярными занятиями или отдельными семинарами. Каждый идёт своим путём. И только самые стойкие проходят полный курс обучения и завершают его сдачей экзамена. Это экзамен для себя, на свою способность противостоять любым проблемам и эффективно справляться с ними. Это экзамен на свою способность контролировать и улучшать жизненное пространство, реальность своей жизни. Каждый решает сам как использовать полученные знания и навыки в дальнейшем. В одном я могу быть совершенно уверена, что жизнь

всех выпускников моей школы будет неизменно меняться и они будут создавать для себя ту реальность жизни, которая им необходима.

Я не исправляю чужую жизнь, но я могу помочь вам ее исправить! Жизнь каждого их тех, кто сделал хотя бы маленький шаг навстречу себе, непременно меняется к лучшему.

Всегда вовремя научиться искренне любить и ценить себя, наполнять энергией и радостью тело, находить ресурсы и опору, творить свою неповторимую, удивительную жизнь!

Для кого я пишу?

«…помогая другим, мы помогаем себе»
Э. Кейси

Я пишу эту книгу не только для тех, кто уже задумывался и не раз, о смысле собственной жизни, но и для тех, кто пока ещё не придавал этому большого значения.

Жизнь довольно длинна и у человека достаточно времени подумать о ней и её смысле.

Но жизнь лишь мгновение, если рассмотреть её как время подлинной любви, радости и счастья человека.

Чтобы понять, оценить время своей подлинной жизни попробуй искренне (ведь ты делаешь это для себя), ответить на несколько вопросов:

– Подумай, сколько минут ты был (а) подлинно счастлив (а) вчера?

– А позавчера?

– А на прошлой неделе?

– А за прошлый месяц?

– А за прошлый год?

– А за всю свою жизнь?

А теперь сложи всё это и получишь время твоей подлинной жизни. Всё остальное время ты только был рядом с собственной жизнью, но не чувствовал, не замечал её, а значит и не жил.

Неслучайно великий Эриксон любил повторять фразу Бенджамина Франклина: *«Многие люди умирают в 25 лет, а в могилу попадают только в 75».*

А Эдгар Кейси говорил, что *«Не все при жизни живет, и не все со смертью умирает: все зависит от того, насколько сущность использует возможности, которые предоставляются ей… многие индивиды пребывают в состоянии, называемом смертью, долгие годы, хотя при этом не осознают, что уже давно умерли!»*

Или вспомни тот самый, довольно известный анекдот о грузинском кладбище.

«Мужик приехал погостить к другу в Грузию, а тот, в знак уважения к предкам, решил показать могилы деда, прадеда.

Идут по кладбищу. Мужик видит – на могиле написано:

«Вано… Родился в 1902 – умер в 1968. Жил 20 лет.

Вахтанг …родился в 1957 году – умер в 1985 году -жил15 лет!!»!

Идут дальше, а там тоже самое :

«Гоги… родился в 1940 году-умер в 1989 году-жил 20 лет!!!»

И такие надписи у всех умерших.

Мужик спрашивает друга:

– А почему срок жизни и разница между датами рождения и смерти не совпадают?

Друг отвечает:

– Всё написано верно, но у нас слово жил означает сколько лет человек жил красиво. Жизнью считают только время, когда у тебя есть деньги, дом, любящая жена, любимые дети, любимое дело. Когда у тебя есть всё, что ты хотел иметь для благополучия и счастья.

Мужик приезжает к себе домой и говорит жене:

– Когда я умру, на могиле пусть напишут: «Родился мертвым»».

А какую жизнь хочешь прожить ты?
Где, на что, ради чего и для чего ты тратишь
драгоценные мгновения своей жизни?

Кто станет читателем этой книги?

«Жаловаться и сетовать на трудности жизни могут только те, кто не осознает, что жизнь хороша уже в силу того, что она так быстротечна.»
Виталий Сундаков

Возможно тот, кто уже готов ответить себе на вопрос: «**Какую жизнь я хочу прожить?»** и станет читателем этой книги.

Возможно, она попадёт в руки человеку, который ещё не задавал себе подобных вопросов, и она поможет ему не пройти мимо собственной жизни.

Но есть ещё один важный момент, на который я, с первых строк этой книги, хочу обратить ваше внимание.

Мне хотелось, чтобы, читая эту книгу, вы осознали многосложность, многомерность и сущности человека и его человеческой земной жизни. Чтобы от разделения себя на некие части, от обладания некими качествами и способностями, вы обратились к своей целостности, без обретения которой жизнь в любви и подлинное счастье человека просто невозможно.

А я готова поделиться с вами. Нет, не секретами. Секреты понятны немногим. Я готова поделиться с вами своим опытом, своими знаниями о том, как изменить и улучшить свою жизнь в любом её проявлении:

– в здоровье,
– в зарабатывании денег и материальном благополучие,
– в улучшении личных отношений и реализации себя в любви и сексе,
– в обретении дела своей жизни и продвижении своей карьеры,
– в понимании себя и смысла своего существования,
– во взаимодействии с собой, людьми, миром и Богом.

Прочитав эту книгу с чем – то, вы справитесь самостоятельно, а в чем-то вам понадобится помощь. Но главное – изменения в вашей жизни уже начнутся, и они будут давать вам подсказки в том, какой следующий шаг необходимо сделать. А чтобы изменения в вашей жизни не превращались в мыльный пузырь необходимо, чтобы практика работы над собой стала для вас хорошей и доброй привычкой.

Это конечно не значит, что, следуя моим рекомендациям, вы пойдете моим путем. Каждый проходит в жизни только свой путь.

В одну реку нельзя войти дважды, а жизнь другого человека – это ещё и чужая река.

Тебе придётся научиться слушать и слышать себя, понимать себя и следовать своей внутренней сути.

Да и знания эти не лично мои, и я не являюсь создателем некого уникального метода, который позволит получить вам однозначный ответ на многие многозначные вопросы об условиях, сути и смысле вашей жизни. Эти знания – результат опыта жизни человечества, они не принадлежат кому – то одному. Хотя, конечно же, есть ученые – исследователи, которые, соединив многие знания, сегодня делятся с человечеством результатами своих научных исследований. Это позволяет каждому человеку, опираясь на знания и мудрость, которыми они щедро делятся с людьми, используя современные методы, высокоэффективные техники и психотехнологии, осознавать суть и смысл собственной жизни, менять свою жизнь на более комфортную, экологичную, эффективную и счастливую. Я не буду сейчас перечислять имена всех тех, кто своими гениальными трудами, позволяют нам делать свою жизнь эффективной и счастливой. О некоторых вы знаете сами, о ком-то я уже упоминала, а в ходе нашего разговора я обязательно ещё назову имена тех мастеров, чьи мудрые советы, исследования, идеи и техники

использовала сама, для своего роста и развития, и которые охотно представлю вашему вниманию (о техниках решения мы поговорим отдельно и в другой книге).

И у меня есть собственный, довольно богатый и разнообразный опыт жизни, в которой не раз приходилось выходить не просто из трудных, а подчас, просто неразрешимых ситуаций. Это позволило мне обрести собственные навыки и знания решения сложных жизненных задач.

Каждый проходит свой путь, реализуя свой собственный смысл жизни, обретая в ней свои ценности. И вы сможете использовать мои советы и практики применительно к своей жизни и своим желаниям.

А всё остальное воздаётся «по ВЕРЕ».

И, если ты, дорогой читатель, готов, то мы отправляемся в путь. Путь, который, надеюсь поможет тебе в сознательной эволюции себя в ЧЕЛОВЕКА, путь осознания своего собственного подлинного целостного «Я».

Это только твой путь, но на этом пути довольно много преград и препятствий.

По мере того, как ты будешь по крупицам собирать свою ЦЕЛОСТНОСТЬ, ты все больше будешь проявлять себя как уверенный, спокойный, самодостаточный человек, осознавая призвание, миссию, предназначение, свою индивидуальность, и, наконец, обретая смысл своего земного существования, смысл того, ради чего ты и пришел в эту жизнь. Тогда человек и обретает подлинное своё благополучие: эффективность, любовь, счастье, радость бытия.

Для того, чтобы тебе, дорогой читатель, было проще отвечать на некоторые вопросы и для того, чтобы упростить понимание информации я иногда буду обращаться к тебе на «ТЫ».

Часть 1. Что мешает достижению желаемого?

«Быть или не быть, вот в чем вопрос.
Достойно ль смиряться под ударами судьбы,
Иль надо оказать сопротивленье
И в смертной схватке с целым морем бед
Покончить с ними?…
Кто бы согласился,
Кряхтя, под ношей жизненной плестись,
Когда бы неизвестность после смерти,
Боязнь страны, откуда ни один
Не возвращался, не склоняла воли.
Мириться лучше со знакомым злом,
Чем бегством к незнакомому стремиться!
Так всех нас в трусов превращает мысль,
И вянет, как цветок, решимость наша
В бесплодье умственного тупика,
Так погибают замыслы с размахом,
В начале обещавшие успех,
От долгих отлагательств…»

Борис Пастернак
«Быть или не быть» (Монолог Гамлета)

Каждый человек, хотя бы раз в жизни пытался осуществить своё желание и каждый имеет свой опыт такого осуществления. И, практически, каждый человек сталкивался с какими-либо трудностями в реализации своих желаний. То вдруг нас подводит человек – не сделал то, что обещал, забыл, посчитал необязательным, то складывается проблемная ситуация с самим собой – заболел, попал в аварию, ошибся в оценке ситуации, что-то произошло с родными и близкими. И всё что-то откладывается, не совпадает, опаздывает и т. п.

В психотерапии существует определение сопротивления, которое С.В.Ковалёв определяет, как синдром противодействия собственной жизни. Но, в этой книге мы не станем рассматривать эту научную позицию, а поговорим о препятствиях с точки зрения вещей более привычных.

В этом вопросе много важных моментов, но хотелось бы сразу определиться в главном – препятствия, которые человек преодолевает в своей жизни он создаёт себе сам. Это кажется совершенной глупостью, если оценивать только внешнее и «очевидное», обращаться к своему рациональному уму. Но если обратиться к своему бессознательному и понять, что большинство наших действий неосознанны и совершаются вопреки нашему представлению о том, что и как должно происходить, то объяснение всех наших проблем становиться не только понятным, но и даёт ответ о том, что и как надо изменить в себе, чтобы эти препятствия раз и навсегда исчезли из нашей жизни.

Глава 1. Сила действия равна силе противодействия

«Если бы я задерживался, дожидаясь, пока другие изготовят мне инструменты и прочее, я бы никогда ничего не сделал».
Исаак Ньютон

Удивительно, как много мы всего знаем и как мало пользуемся тем, что знаем.

Я вспомнила об этом законе, который изучала, как и все, ещё в средней школе. А вспомнила я о нём в связи с тем, что искала модель, для объяснения ученикам своей школы действия силы сопротивления, которое активно вмешивается в процесс самосовершенствования, осознания человеком своего «Я».

К этому добавились еще вопросы клиентов и слушателей школы:

✓ «Почему сила действия равна силе противодействия и в жизни? Вот бывает у вас так – как только задумал, спланировал что-то хорошее, как сразу же – на пути стена, преграда, а то и вовсе неразрешимая проблема».

✓ «Почему чем точнее я определяю свою цель, чем сильнее хочу то, что задумал, тем сильнее препятствия! Откуда они берутся, какова природа такого явления, что за закон такой в жизни противный??? И чем больше будешь давить, тем сильнее оно будет переть на тебя обратно!!! Что с этим нужно делать? Перебарывать, или отступать??? И когда же оно прекратится??? Когда переборешь? А если не борец в принципе??? А если не хочешь бороться, то как быть???»

Для начала обратимся к науке.

Третий закон Ньютона

Возьмём для примера замкнутую систему, состоящую из двух материальных точек (наших тел).

Первая точка может действовать на вторую с некоторой силой $\vec{F}_{1\to 2}$, а вторая — на первую с силой $\vec{F}_{2\to 1}$.

Как соотносятся эти силы?

Третий закон Ньютона утверждает:

сила действия $\vec{F}_{1\to 2}$ **равна по модулю и противоположна по направлению силе противодействия** $\vec{F}_{2\to 1}$.

Современная формулировка - материальные точки взаимодействуют друг с другом силами, имеющими одинаковую природу, направленными вдоль прямой, соединяющей эти точки, равными по модулю и противоположными по направлению:

$$\vec{F}_{2\to 1} = -\vec{F}_{1\to 2}.$$

Закон утверждает, что ***силы возникают лишь попарно***, причём
любая сила, действующая на тело,
имеет источник происхождения в виде другого тела.
Иначе говоря,

сила всегда есть результат взаимодействия тел.

Существование сил,
возникших самостоятельно, без взаимодействующих тел, невозможно.

Действию всегда есть равное и, одновременно, противоположное противодействие, т.е. ***взаимодействия двух тел друг на друга равны и направлены в противоположные стороны***.

Сразу сделаем оговорку, что для *сил инерции*, третий закон Ньютона не выполняется.

Как это проявляется в нашей жизни?

Когда вы двигаетесь по жизни ежедневно повторяя свои обычные действия, не прикладывая к этому движению никаких особых усилий, т.е. по инерции, то вы, как правило, и не ощущаете на себе действия этого закона, хотя в вашей жизни и без того, достаточно проблем и трудностей.

Но когда вы, по собственному ли желанию, под воздействием внутренних или внешних факторов, пытаетесь что-то изменить в своей жизни, нарушить спокойное инерционное её течение, тогда и вступает в силу третий закон Ньютона. Вы начинаете активно сопротивляться изменениям себя и своей жизни и даже наоборот, начинаете противодействовать таким изменениям, находя оправдания и любые отговорки. Действует третий закон в физическом материальном теле, но поскольку наше физической тело и наша психика и душа неразрывны, то закон проявляется и в психическом теле, тонком теле души человека. Когда ваше сознание, ваш телесный ум сталкивается с вашим бессознательным, он начинает сопротивляться и оспаривает с бессознательным своё право управлять вашей жизнью.

Мы многое в жизни делим на противоположности:

день – ночь,
белое – черное,
правильное – неправильное,
красивое – некрасивое,
хорошо – плохо,
добро – зло и т. д.

Хотя могли бы говорить

сутки,
разнообразное,
такое как есть,
естественное,
что вверху, то и в низу и т. п.

Мы настолько привыкли к восприятию мира в системе разделения, что перестали рассматривать эти противоположности как составные части целого.

Поэтому даже зная о том, что у человека есть проявленное и непроявленное тело мы чаще говорим о них, как о раздельных частях, а не как о единой взаимосвязанной и взаимодействующей системе, в которой сознательные и бессознательные действия порой происходят практически одновременно. Но здесь есть ещё одна важная деталь.

Не знаю, как сейчас, но в наше время, мы изучали в школе постулат, что единство и борьба противоположностей является главной движущей силой жизни и истории.

Сегодня любой человек интересующийся саморазвитием знает, что и внутри человека есть позитивная и негативная энергия, позитивная и негативная часть нас, которые и составляют единое целое нашего «Я» и одновременно находятся в конфронтации друг с другом. Когда мы говорим о себе или смотрим на себя в зеркало, то нам кажется, что то, что мы видим,

как раз и есть нечто целостное. Но эта иллюзия исчезает, как только мы пытаемся изменить себя и свою жизнь, и начинаем совершать для этого определённые, конкретные направленные действия, то именно в этот момент негативная часть нас, согласно закону, начинает совершать своё противодействие, направленное на часть, побуждающую нас к действию (так называемый конфликт частей по Ковалёву С. В., который описан в книге «Команда нашего Я»).

В этом противоречивом состоянии, по мере того, как вы усиливаете своё позитивное движение, усиливается противодействие вашему движению. И это противостояние продолжается до тех пор, пока ваша позитивная часть не наберет достаточные силы (скорость изменеий) и начнёт доминировать.

Помните, для рассмотрения третьего закона Ньютона мы брали, для примера, замкнутую систему, состоящую из двух материальных точек.

Вы и ваша жизнь и есть та самая замкнутая система. С одной стороны – это ваше личное пространство, реальность вашей жизни, наполненная вашими ограниченными убеждениями, негативными эмоциями и неадекватным поведением, отягощениями, доставшимися вам от родителей, от рода и прошлых жизней. И, с другой, вы несёте в себе свет безусловной любви Бога, что в основе своей сохраняет в вас всё лучшее и светлое.

А две точки в этом пространстве – ваша ложная и ваша подлинная личность, ваш СВЕТ и ваша Тень (внутренняя ТЬМА), собственно и ведут борьбу.

Негативную составляющую, живущую внутри нас, К. Юнг определял как нашу ТЕНЬ: *«Каждый носит с собой Тень, и чем меньше она подключена к индивидуальной сознательной жизни, тем она темнее и гуще. Если плохое качество осознано, то всегда есть шанс его исправить. Помимо этого, оно находится в постоянном контакте с другими интересами, так что подвержено непрерывной модификации. Но если теневая сторона подавлена и изолирована от сознания, то она никогда не будет исправлена, и постоянно имеется возможность ее внезапного прорыва в самый неподходящий момент. Так что, по всем подсчетам, она создаст бессознательное препятствие, мешая нашим самым благонамеренным побуждениям и порывам. Мы несем в себе свое прошлое, а именно примитивного, низкого человека с его желаниями и эмоциями. Лишь приложив значительные усилия, мы можем освободиться от этой ноши. Если дело доходит до невроза, то мы неизменно сталкиваемся с сильно увеличившейся тенью. И если мы хотим излечить невроз, то нам нужно найти способ сосуществования сознательной личности человека и его»*.

И только тогда, когда, несмотря на проявление сопротивления, вы продолжаете настойчиво увеличивать, наращивать свою позитивную часть, когда вы набираете достаточную скорость в познании себя и создаёте внутреннюю позитивную доминанту, только тогда сопротивление начинает отступать, а человек повышает уровень осознанности своей жизни, обретая подлинное благополучие всех сторон своей жизни, проявляя свою индивидуальность, неповторимость, всё больше и больше наполняя свою жизнь радостью и счастьем. А это возможно только при условии, что улучшение себя станет естественным каждодневным и привычным действием для вас.

В качестве примера действия сопротивления вспомните (те, кто пользовался метро) – когда поезд, после станции начинает своё движение, то необходимо прикладывать очень большие усилия, чтобы двигаться по ходу движения поезда, иначе вас просто отбрасывает назад. И только тогда, когда поезд набрал необходимую скорость и движется быстро, то двигаться по вагону можно совершенно свободно.

Именно поэтому Б. Хеллингер, немецкий философ, психотерапевт и богослов, широко известный благодаря терапевтическому методу, именуемому – «семейные расстановки» писал, что *«страдать гораздо легче, чем изменяться. Чтобы стать счастливым, нужно иметь мужество»*. Это мужество – двигаться вперёд, преодолевая своё сопротивление.

«Подлинное мужество состоит не в героических усилиях, направленных на достижение внешних целей, а в решимости пройти через ужасный опыт столкновения с самим собой. До тех пор, пока индивид не найдет свою истинную сущность в себе самом, любые попытки придать жизни смысл через манипуляции во внешнем мире и достижение внешних целей останутся бесплодным и в конечном счете обреченным на поражение донкихотством» – так объясняет Станислав Гроф в книге «За пределами мозга» способность преодолеть свое сопротивление и смысл этого преодоления.

Я совершенно согласна с этим, поскольку, на личном опыте ощутила силу действия сопротивления, проявления внутреннего негатива в виде сомнений, стыда, позора, вины, страхов, обид, раздражения и прочих, совсем нелицеприятных состояний, стремлением оправдать себя, найти удобные объяснения и устранить причины несправедливости жизни в отношении себя. И я прекрасно понимаю, какие усилия необходимо приложить человеку, чтобы выйти из этого окружения собственных негативных убеждений и состояний. Это действительно требует мужества, поскольку **ты, в процессе самопостижения, невольно нарушаешь привычное представление о себе не только для себя (внутреннее сопротивление), но и для твоего ближайшего окружения и оно стремиться вернуть тебя обратно, в привычное для них русло жизни (внешнее сопротивление).**

Это знание и понимание сложности процесса изменения себя – ещё одна из причин, что заставила меня сесть за написание этой книги.

И каждый, кто читает её, уже получил для себя возможность взглянуть на себя немного с другой стороны.

Это уже начало пути к познанию себя.

Глава 2. Деградация как путь развития

«Что порадует людей, затерявшихся в мелькании недель, в слепых годах без праздников? Людей, ненавидящих успех соседа и желающих одного: чтобы все вокруг были одинаково несчастны? Люди эти создали смрадное болото, так откуда придет к ним радость?»
Антуан де Сент-Экзюпери «Цитадель»

Как бы ты, уважаемый читатель ответил на вопрос о том, кто такой и что такое человек?

Попробуй: «Человек – это…».

Ну что, получилось?

Вот чему учат наших детей в школе (данные взяты из интернета, из информации по подготовке к ЕГ).

«ЕГЭ. Человек.

Тема 3. Человек-биосоциальное существо

Человек – это биосоциальное существо. Это значит, что какие-то свойства передаются людям по наследству, обусловлены природой, а другие – результат социализации, жизни в обществе, приобретения свойств и качеств, необходимых для жизни среди людей.

На ЕГЭ есть задания, в которых необходимо определить, что свойственно только человеку, что только животному, а что и человеку, и животному.

Мы остановимся на особенностях, характерных для человека:

• Способность обладать мышлением, способностью анализировать, размышлять, думать.

• Способность к членораздельной речи. Даже если человек не может говорить, он использует особый язык глухонемых, но это тоже вербальное общение (то есть при помощи слов).

• Способность к постановке цели (целеполаганию) и стремление достичь ожидаемого результата. Человек может предвидеть результаты своей деятельности, планировать её.

• Способность к осознанной деятельности, преобразованию природы, общества и самого себя.

• Способность создавать орудия труда, использовать их в своей деятельности.

• Только человек способен к творческой деятельности, к созданию духовных ценностей, культуры. Это способность отражать действительность не только с помощью слов, но и с помощью других средств: музыки, красок, движения тела в танце и др.)

• Человек может моделировать своё поведение, в течение даже одного дня играть несколько социальных ролей в зависимости от ситуации.

• Только человеку свойственно отношение к миру, действительности, людям с позиций нравственности, добра и зла.

• Человек удовлетворяет разного рода потребности: биологические, социальные, духовные, материальные».

Вот так.

О душе человека упоминается только вскользь, напомнив нам о том, что есть потребности духовные среди прочих потребностей человека, которые, впрочем, чаще используются в значении творчества, искусства, музейных ценностей и т. п.

Хотя, в самом определении можно отметить неосознанное присутствие души (в скобках примечание автора):

«*Человек – это биосоциальное существо. Это значит, что какие-то свойства передаются людям*

по наследству (т.е. мы получаем от рода),

обусловлены природой (мы же можем подумать о душе и прошлых воплощениях?),

а другие – результат социализации, жизни в обществе, приобретения свойств и качеств, необходимых для жизни среди людей (приобретённый в процессе жизни личный опыт)».

И тогда всё начинает становиться на свои места.

При этом кажется совершенно незначительным, если судить по данному описанию, то, что именно душа делает тело человека жизнеспособным.

Человек – существо многофункциональное, многомерное, многоуровневое. Его многосложность несравнима ни с каким, даже самым современным, компьютером. Если рассмотреть эту многосложность очень коротко, то:

1. Человек способен выполнять огромное число самых разнообразных функций, недоступных иным существам, обитающим с ним в одной реальности (этот список значительно больше и шире, чем изложенный выше).

2. Человек имеет проявленное и непроявленное тело.

• Проявленное тело измеримо и обитает во времени и в пространстве.

• Непроявленное тело – безмерно и существует вне времени и пространства.

3. Бессознательная, невидимая часть нас значительно превосходит проявленное тело и по размерам, и по влиянию на нашу жизнь… Именно благодаря своему индивидуальному бессознательному человек имеет возможность доступа к коллективному бессознательному, о котором говорил ещё К. Юнг.

4. Видимое и невидимое человека соединено в единую целостную систему от зачатия до физической смерти (физическое тело человека, его эго, его сознание как раз рождаются и живут в его душе до физической смерти тела).

5. Связующим элементом целостности, которое обеспечивает взаимодействие видимого и невидимого, является психика человека.

«*Наша психическая структура повторяет структуру Вселенной и все происходящее в космосе, повторяет себя в бесконечно малом и единственном пространстве человеческой души*» пишет Карл Густав Юнг в своей книге «Воспоминания, сновидения, размышления».

А Станислав Гроф в своей книге «Путешествие в поисках себя»: «… *каким-то необъяснимым пока образом сознание человека содержит информацию обо всей Вселенной, или обо всем существовании. Человек обладает потенциальным эмпирическим доступом к любой ее части и в некотором смысле является всей космической сетью, будучи одновременно ничтожно малой ее частью, отдельным и незначимым биологическим существом».*

Особое внимание я хочу уделить понятию психики и её структуре.

Психика имеет уникальное свойство – она помогает нам отражать окружающий мир. Человек действует на основе сформированного своего психического образа, что определяет целесообразность нашего поведения и в целом регулирует деятельность субъекта. В тоже время сам психический образ формируется в процессе предметной деятельности.

Психическое отражение не зеркально, не пассивно, оно сопряжено с поиском, выбором, является необходимой стороной деятельности человека. Благодаря этому возможно познание.

Один из самых сложных моментов в познании себя – постоянно помнить о соединении в себе видимого и не видимого, сознательного и бессознательного.

Можно, конечно сказать, что трудности, с которыми сталкивается человек в процессе саморазвития, связаны именно с его многосложностью.

Но, на самом деле дело обстоит не совсем так и, пожалуй, даже совсем не так.

Важнейшим препятствием на пути саморазвития и самопознания является стремление человека значительно приуменьшить свою многозначность и представить себя существом, подчас, довольно примитивным. И делает это человек именно потому, что не любит себя, не умеет любить себя и не считает нужным учиться этому.

А как ещё можно оценить деятельность существа, которое тратит на жизнь всего 2—4% своих сил и возможностей, если не примитивной? Почему так мало? Да потому что как правило в своей жизни мы стараемся опираться на своё сознание, а оно способно дать только 4% правильных ответов относительно нашей жизни. А остальные 96% необходимых нам ответов находятся в области нашего бессознательного. Но пользоваться его возможностями мы не умеем, нас не учили… И хотя, при этом, мы называем себя «человеком» и даже «человеком разумным», но подчас даже не пытаясь добавить хотя бы 1% и открыть для себя новые возможности жизни.

Мы деградируем и вместе с нами деградирует мир, в котором мы живём. Это лишь иллюзия, что процесс развития цивилизации неизбежно поднимает нас вверх. Мы можем быть весьма эффективны в своём развитии вниз. Именно это происходит с нами сегодня. Иногда даже удивляет то старание и целенаправленность, с которым мы движемся вниз и, порой кажется, что деградация доставляет человеку больше радости и удовольствия, чем развитие и интеграция вверх.

Впрочем, если вы вспомните пример с электричкой в метро, просто по экспериментируйте – если вы пойдёте против движения поезда тогда, когда он набирает скорость, то вам придётся буквально бежать, а если пойдёте вперед, то придётся преодолевать сильное сопротивление. Так что назад, вниз – легче и веселей. Правда рассчитывать на подлинные победы в жизни тогда вряд ли придётся. Но, как сказал поэт, *«каждый выбирает по себе…»*

Ты, дорогой читатель, конечно же, можешь мне возразить, но я попробую пояснить тебе – в чем и как появляется стремление человека представить себя существом примитивным.

Причём, выполняя сие действо по принижению себя до существа примитивно – простого, мы, чаще всего, совершенно не придаём, этому своему действу, какого-либо значения, часто не замечаем, как обесцениваем себя, своих близких, родных, хотя это видимая реальность жизни.

Это особенно заметно на примерах общения родителей и детей.

Вспомните те негативные слова, которыми мы довольно часто награждаем, в бытовых (и не только) разговорах своих детей: ДУРАК, РАЗГЕЛЬДЯЙ, НЕУМЕХА, ТУПОЙ, ПРИДУРОК, НЕДОДЕЛАННЫЙ, НЕДОРАЗВИТЫЙ, НЕСПОСОБНЫЙ (не стану шокировать вас прочими определениями, которые, я думаю, каждому доводилось в жизни слышать). Но ведь ваш ребёнок создан вами, по-вашему «образу и подобию», тогда кто же вы, если смогли создать и родить только ДУРАКА, РАЗГЕЛЬДЯЯ, НЕУМЕХА, ТУПОГО, ПРИДУРКА, НЕДОДЕЛАННОГО, НЕДОРАЗВИТОГО, НЕСПОСОБНОГО и т. п. Унижая своих детей вы, прежде всего, унижаете, недооцениваете самих себя. И кто вы, родители, если родили такое …? Ведь «от осинки не родятся апельсинки». Что сеете, то и пожинаете.

Иногда эти определения имеют даже уменшительно-ласкательные характкристики, что создаёт впечатление родительской заботы: растеряшка, неуклюжка, непослушка и т. п. Но это создаёт ложное ощущение. Ребёнок всегда и всё воспринимает всерьёз, и ложная забота не может обмануть его бессознательное.

А какими неприглядными определениями мы подчас наделяем своих супругов. Но ведь ваш супруг – это ваш выбор.

А как часто вы слышите от кого-либо или произносите сами фразы типа: «Я на это не способен», «Я с этим не справлюсь», «Это не про меня», «Это невозможно», «У меня нет таких талантов», «Это не достижимо», «Кому я нужен?» и проч.? А ведь это и есть ваша самооценка, ваша самодостаточность, ценность себя самого, ваша способность к развитию.

А своих малышей и вовсе часто не принимаем в серьёз, говоря, что вот вырастешь и станешь человеком. А он уже человек, причем, как выяснилось в результате многочисленных

исследований, чаще младенца значительно в большей степени можно назвать человеком, чем его новоиспечённых родителей.

Младенец, пришедший в этот мир ещё помнит Бога, он наполнен знаниями о мире, которые в процессе вторжения взрослых в его жизнь дети постепенно утрачивают, приспосабливаясь к земной жизни.

И что уж говорить о понимании своей многосложности.

Об этом мы ещё много раз будем говорить в этой книге, дорогой читатель, а пока, я думаю, ты уже многое понял, и мы можем продолжить.

Результатом упрощения до примитивности всего, что возможно сегодня стала и всё усиливающаяся деградация личности и общества.

Процесс деградации человека, как правило, начинается с неудовлетворённости человека какой-то стороной своей жизни, что затем часто переноситься на другие стороны жизни и сопровождается его неудовлетворённостью жизнью в целом.

Вот некоторые научные данные.

По данным социологических исследований с 1966 по 1996 года американцы улучшили и повысили уровень своего материального благосостояния в 2,5 раза, а вот удовлетворенность жизнью за это же время упала в 1,5 раза. А это значит, что нет никакого соответствия между ростом материального благосостояния, возможностью и способностью быть довольным собственной жизнью, поскольку ***удовлетворённость жизнью*** не в том, чтобы достигать все больших материальных благ и богатства, а **во-первых, в способности радостно и с удовольствием пользоваться тем, чем ты уже обладаешь, во-вторых, в способности осознавать смысл своего земного существования.**

Хотя необходимо уточнить, что материальное благополучие – это важная ценность человеческой жизни, но она не может сводиться только к нему.

Подтверждением всему вышеизложенному является, например, довольно известный эксперимент «Вселенная-25». Для тех, кто не знает – это эксперимент о том, как рай стал адом.

Многие люди считают появление мегаполисов достижением развития цивилизации. А как перенаселение, особенно жизнь в мегаполисах, влияет на общественные институты, людей и на каждого человека в отдельности?

Американский ученый-этолог Джон Кэлхун провел ряд удивительных экспериментов (в 60—70-х годах двадцатого века), где в качестве подопытных он брал грызунов, хотя целью его исследований было предсказание будущего для человеческого общества, и, прежде всего, предсказание последствий разрастания мегаполисов.

В результате многочисленных опытов над колониями грызунов Кэлхун сделал вывод о переходе к деструктивному и девиантному поведению в условиях перенаселения и скученности.

Свой самый известный эксперимент, заставивший многих задуматься о будущем человечества, он провел в 1972 году совместно с Национальным институтом психического здоровья (NIMH). Целью эксперимента «Вселенная-25» был анализ влияния плотности популяции на поведенческие паттерны грызунов.

Для популяции мышей, в рамках социального эксперимента, создали райские условия: неограниченные запасы еды и питья, отсутствие хищников и болезней, достаточный простор для размножения.

Итог эксперимента был ошеломляющим – в результате такой благостной жизни вся колония мышей вымерла.

Почему и как это произошло?

И какие уроки из этого должно вынести человечество?

Джон Кэлхун создал по результатам эксперимента теорию двух смертей.

«Первая смерть» – это смерть духа. Мыши, попавшие в райские условия, с удовольствием начали размножаться и место для жизни постепенно стало ограниченным. В результате возникла проблема перенаселения, где новорожденным особям не стало находиться места в социальной иерархии «мышиного рая». Это привело к тому, что наметился недостаток социальных ролей в идеальных условиях с неограниченными ресурсами, возникло открытое противостояние взрослых и молодых грызунов, увеличился уровень немотивированной агрессии. Растущая численность популяции, увеличение скученности, повышение уровня физического контакта, всё это, по мнению ученого, привело к появлению особей, **способных только к простейшему, примитивному поведению**. В условиях идеального безопасного мира, при изобилии еды и воды, отсутствии хищников, большинство особей только ели, пили, спали и ухаживали за собой.

Мышь – простое животное с простыми поведенческими моделями, которые включают в себя: ухаживание за самкой, размножение и забота о потомстве, защита территории и детенышей, участие в иерархических социальных группах. В идеальных условиях безопасности от всего этого, сломленные психологически, мыши отказались. Отказ от естественных поведенческих паттернов Кэлхун назвал «первой смертью» или «смертью духа».

После наступления смерти духа очень быстро и неминуемо наступает физическая смерть. В результате «первой смерти» значительной части популяции вся колония обречена на вымирание даже в условиях «рая».

Ещё одна часть эксперимента заключалась в том, что из всех испытуемых грызунов, после их пребывания в «раю», выбрали «красивых» самцов, избалованных вниманием и самок одиночек. Они были переселены в столь же идеальные условия, но теперь уже в условиях минимальной населенности и неограниченного свободного пространства.

Никакой скученности и внутривидовой агрессии. По сути, «красивым» и самкам-одиночкам были воссозданы условия, при которых, в начале эксперимента первые 4 пары мышей в баке интенсивно размножались и создавали социальную структуру. Но, к удивлению ученых, «красивые» и самки одиночки свое поведение не поменяли, отказались спариваться, размножаться и выполнять социальные функции, связанные с репродукцией. В итоге не было новых беременностей и мыши умерли от старости. Подобные одинаковые результаты были отмечены во всех переселенных группах. Все подопытные мыши умерли, несмотря на идеальные условия для жизни.

Когда Кэлхун объяснял причины появления группы грызунов «красивые», то он провёл прямую аналогию с человеком, пояснив, что **ключевая черта человека и его естественная судьба – это жить в условиях давления, напряжения и стресса, преодолевая их влияние на свою жизнь.** Мыши, отказавшиеся от борьбы, выбравшие инертную легкость бытия, превратились в аутичных «красавцев», способных лишь на самые примитивные функции: поглощение еды и сон. От всего более сложного и требующего напряжения «красавцы» отказались.

Кэлхун проводит параллели со многими современными мужчинами, способными только к самым рутинным, повседневным действиям для поддержания физиологической жизни, но с уже умершим духом, что выражается в отказе от ответственности, потере способности преодолевать, когда «находишься под давлением».

В 1981 – 2011 годах в России были проведены очень серьёзные исследования для определения динамики психологического состояния нашего общества. Выводы, сделанные учеными, были опубликованы в журнале «Вопросы психологии», №3, 2012г. Её авторы, Юревич А. В. и Ушаков Д. В. отмечают, что проявляется негативная динамика по большинству показателей. Сопоставив характеристики нашего общества в 1981 и 1991 гг. ими был ***сделан вполне однозначный вывод о негативных психологических изменениях, которые не являются следствием перестройки, а уже задолго предшествовали ей.***

Реформы 90-х конечно способствовали углублению всех негативных проявлений жизни и человеческих качеств. Но результаты исследований подтвердили ***отсутствие прямой связи деградации с экономическим состоянием общества***, поскольку **в целом, уже вступив в 21 век мы по-прежнему деградируем, несмотря на то, что сегодня субъективное благополучие граждан значительно улучшилось по сравнению с 90-ми годами прошлого века.**

Есть ещё одна сторона нашей жизни, которая способствует деградации.

Это всё нарастающий поток информации, с обработкой объёмов которой человек сегодня не справляется. Скорость получения и объём новой информации постоянно возрастает, достижения в научно-техническом оснащении жизни общества совершенствуются и прогрессируют. Особенно это заметно стало в последние годы. Люди моего поколения даже не мечтали о компьютерах, домашний телефон был большим достижением и получить его могли лишь немногие. А сегодня даже дошкольники имеют не только мобильные телефоны, но и мобильную интернет связь. Жизнь стала для большинства людей скоростной гонкой с постоянным ускорением – достигать всё большего и ещё быстрее.

К чему это привело?

Вот что пишет Роберт Антон Уилсон в своей книге «Квантовая психология»: *«… информативность возрастает логарифмически, а не линейно, с начала человеческой истории информационный поток усилился очень ощутимо. Как подсчитал французский экономист Жорж Андериа…*

объем информации удвоился за 1500 лет от Иисуса до Леонардо,
снова удвоился за 250 лет от Леонардо до смерти Баха,
удвоился опять к началу нашего столетия…
и в очередной раз удвоился всего за семь лет (1967—1973).
Доктор Жак Балле совсем недавно оценил срок удвоения информации в 18 месяцев.

Очевидно, чем быстрее мы перерабатываем информацию, тем богаче и сложнее становятся наши модели и наша фразеология.

Сопротивление новой информации, однако, имеет прочную нейрологическую основу у всех животных, как показывает изучение импринтирования и кондиционирования. ***Большая часть животных, в том числе большая часть одомашненных приматов (людей), демонстрирует поистине обескураживающую способность «игнорировать» определенные виды информации – те, которые не «вписываются» в их импринтированные и кондиционированные туннели реальности*** (об этом подробнее далее – прим. автора). *Обычно мы называем эту способность «консерватизмом» или «глупостью», но она встречается во всех секторах политического спектра, и, кстати, в ученых кругах…».*

И всё чаще в нашей жизни встречаются люди, которым в этом стремительном скоростном потоке жизни и лавины информации хочется что-то упростить, свести действия к минимуму, но при этом получить ещё больше и улучшить качество своей жизни.

Я полагаю, что тебе, дорогой мой читатель не раз доводилось слышать, а может быть и самому приходилось говорить подобные фразы, связанные со стремлением решить серьёзные проблемы, достичь более высокого уровня, в том числе и в саморазвитии как – то по проще и по быстрее: «А что, разве нельзя как – то по проще и по быстрее?», так, как будто речь идёт не об изменении вашей жизни, а о примитивной замене перегоревшей лампочки или замене дверного замка, хотя даже в этом нужны определённые знания и умения.

Стремление человека изменить свою жизнь к лучшему является вполне естественной потребностью, но когда вы хотите сделать это как-то побыстрей, то сразу обесцениваете себя: «*Я такой простой, незамысловатый – тут подкрутить, там подшаманить быстренько и желательно без сложностей и копаний в себе – и жизнь сразу наладиться и будет мне счастье».* А счастье почему-то не спешит окутать своей лучезарностью вашу жизнь.

Вот что говорит о возможностях личностного роста Сергей Ервандович Кургинян (режиссёр, политолог): «*21 век стал временем, когда человек в наибольшей степени может соединиться со своими личностными ресурсами, открыть свои тайны и в наибольшей степени лишен этой возможности. От него отчуждены технологии личностного роста. Он никак не может соединиться с ними. Он ощущает, что они где-то рядом, но чем их больше, тем они дальше от него… Лишь небольшой круг элиты может реально пользоваться этими высокими достижениями и возможностями, связанными с личностным ростом, поскольку остальные не имеют к этому ключей».*

– Что же остаётся всем остальным?

Выбирать из дешевого и халявного меню разнообразных центров, клубов, краткосрочных курсов, которые не будут глубоко влезать в реальную проблему, сведут её решение к простейшим действиям и не позволят вам влезть в себя, чтобы вы остались отделены от собственных ресурсов преобразования себя и своей жизни. Иначе, это опасно, тогда вы пойдёте самостоятельно в свою жизнь, а начав восхождение человек способен изменить всё. Ты становишься совершенно другим человеком, способным к реализации любой задачи, достойным всего самого лучшего в этом мире и получаешь всё в соответствии с законом воплощения. Но тогда ты не будешь ни от кого зависеть, станешь яркой индивидуальностью. Слишком измениться мир, в котором ты станешь жить.

– А разве ты нужен таким тем, кто рядом с тобой и тем, кто тебя обучает?

Поэтому ты не должен задумываться о жизни, важно оставить тебя рядом с другими, неадекватно адаптированными на уровне выживания, реализации самых примитивных потребностей. А если ты всё же проявляешь стремление к развитию, то к твоим услугам самый разнообразный сурогат псевдодуховных объединений, центров, массовых тренингов – тусовок, где тренер, в лучшем случае, индивидуально общается лишь с очень ограниченным числом участников не перегружая ни себя, ни их серьёзной и кропотливой работой над собой, чтобы слегка покупавшись в эйфории позитивных впечатлений и общения с теми, кто тебя так хорошо понимает и сочувствует тебе, через некоторое время ты ощутил новую потребность в очередном допинге этого сурогата.

Или тебя уводят от ресурсного себя в поиски не внутренних, а внешних мест силы – в Крым, на Алтай, в дальние дали… Главное – подальше увести тебя от поиска себя в себе. Конечно же в мире существуют места, оказывающие подчас необъяснимое влияние на человека, обладающие особой силой, да и само по себе общение с природой вполне может стать для вас тем ресурсом, который поможет что-то понять в себе и раскрыть себя для себя. Но нельзя так примитивно относиться к себе, что достаточно поместить меня в место силы и я сразу стану осознанным или, как теперь модно говорить, пробуждённым.

«*На рынок выброшено столько этих псевдосредств, чтобы ты в них запутался… Ты должен быть лишен инструмента выбора, у тебя не должно быть подлинных учителей, а для этого должна быть стерта разница между подлинным учителем и шарлатаном.*

Всё подлинное трудно, медленно, требует тебя целиком, это мучительно.

А тебе предлагают простые методы и даже на халяву – дыхни пять раз, чихни два раза, сядь в эту позу… и получишь бессмертное тонкое тело.

– Не получилось? Завтра получишь. Ну ещё постарайся.

Так затягивают… на это поле, используя естественную и правильную человеческую потребность. Они чувствуют неполноту жизни, они хотят приобщиться к самим себе, они хотят вернуть себе эту самую подлинность, они хотят вернуть себе подлинный человеческий объём. Человек умирает, использовав 2—3% самого себя. Это неправильно, люди понимают это, они чувствуют, что эти средства где-то рядом.

Это игра против человека. А игра за человека чем отличается?

Найти людей, способных отличить… подлинность от подделки, настоящие ресурсы личностного роста от сурогата…». (С. Кургинян)

Те, кто хотят измениться сталкиваются с трудностями выбора в неограниченных предложениях о лжевозможностях, им чаще показывают ложные средства, точнее человек чаще выбирает ложные средства, стремясь найти более простой, легкий и дешевый путь саморазвития.

Конечно можно изменить жизнь довольно быстро. Многие из вас вероятно слышали о квантовом скачке, но в том то и дело, что чтобы совершить этот квантовый скачек, как в прочем любые иные необходимые для жизни действия и изменения – к ним необходимо быть ГОТОВЫМ.

Чаще всего подобные быстрые преобразования связаны со сложной экзистенциальной или трансцендентной ситуацией. Я сама прошла через подобное и, если бы тогда я имела представление о доступе к иным, нужным мне ресурсам, я предпочла бы более спокойный путь.

И сегодня такие ресурсы существуют и они доступны.

Например, сегодня широкие возможности по исцелению себя, изменению собственной жизни, созданию для себя реальности благополучия открывает интегральное нейропрограммирование Сергея Викторовича Ковалёва и его Институт Инновационных Психотехнологий. Множество людей пользуются уже этим всеобъемлющим ресурсом.

Я сама на протяжении многих лет посещаю семинары этого мастера, достигшего в совершенствовании себя и своей жизни больших высот. Именно поэтому техники и психотехнологии ИНП положены в основу базового обучающего курса «Экология жизни» и многих семинаров, проводимых в моей школе, хотя мы пользуемся и другими энергоинформационными ресурсами.

Или, возможно, вы выберете путь обретения себя через преобразование своей внутренней культуры и нравственности в школе В.В.Сундакова или освоите его курс «Инструкция по эксплуатации судьбы».

А может быть вы выберете что-то ещё…

Есть школы настоящих мастеров, но в каждой из них вам не станут обещать быстрых и лёгких побед, потому что прежде чем пройти путь, самое трудное – это стать готовым к нему. И это всегда требует времени, терпения, усилий и… да, средств (хотя это самое простое и всегда есть способ решения).

Или можно всю жизнь пробегать по тусовкам, ища халяву, разнообразя свою жизнь и развлекая себя, но… так и не обретя подлинного себя.

Сегодня многим известны случаи спонтанного самоисцеления, проявления сверхспособностей, способности человека кардинально изменить свою жизнь. Есть люди не только принимающие свою многосложность, но и развивающие её.

Из этого можно сделать вывод о том, что по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать не просто информацию, а её большие объёмы идущие из себя и преобразовывать нужную информацию в личный позитивный опыт, опыт, обеспечивающий неуклонный рост и развитие своих способностей, раскрытие для себя новых возможностей, опыт преодоления своего внутреннего негатива, растет и наша сопротивляемость нездоровью нашего тела и нашей неэкологиной жизни, в общем и целом.

И только тогда вы действительно готовы к изменениям и неограниченному росту.

А к чему сегодня готовы Вы?

А к чему может быть готов человек, который не любит себя, относится к себе как к существу примитивному?

Например, сегодня многие женщины отказываются от своих традиционных ролей, не хотят быть «кухарками – посудомойками», «домработницами». Мы говорим, что это следствие развития цивилизации, эмансипации и проч., но это лишь ограниченное восприятие себя

и своего места в этом мире как женщины. Ведь это мы сами, почему-то сводим женскую роль к посудомойке и кухарке.

А попробуйте представить себя в роли счастливой женщины, жены и матери, хозяйки жизненного пространства спокойствия, гармонии и теплоты, которая наполняет силой вашего мужчину и ваших детей, что позволит вашему мужчине обеспечить безопасность и материальное благополучие вашей семьи, а дети будут радовать вас раскрытием своих талантов. Всё это даёт женщине необходимые ресурсы для саморазвития, раскрытия себя.

Разве это не достойная роль для женщины?

Но мы ограничиваем себя собственными (родительскими предписаниями, родовыми посланиями, опытом прошлых жизней – об этом далее) представлениями о жизни, сводим всё к примитивному, что сегодня уже привело многих женщин, например, к отказу от рождения детей (вспомните чем завершился эксперимент с грызунами), к проявлению себя в мужских ролях и как результат этого примитива – уничижение, разрушение себя, своей природной сущности и нарушение равновесия и гармонии мира.

И вполне вероятно, что вы всё же можете стать эффективными, т.е. упакованными, в смысле обладания статусом, властью, материальными благами.

Но часто именно такие люди обращаются ко мне с просьбой о помощи, поскольку нет ощущения радости жизни, долгожданное счастье почему-то не наступает, всё чаще человек испытывает недовольство, раздражение, впадает в какое-то уныние и, довольно часто, становиться обладателем депрессии (так любимой сегодня многими), а то и вовсе здоровье даёт серьёзные сбои.

Хотя иногда людям действительно не до счастья, им необходимо просто как-то адекватно выживать и обеспечивать свою жизнь.

Итак, путь развития – деградировать или расти каждый выбирает для себя сам.

Но на пути обладания радостью, счастьем, спокойствием в жизни есть ещё некоторые серьёзные препятствия.

Глава 3. Еще об одном серьёзном препятствии познания себя, которому мы, обычно, не придаём должного значения

«Мысль проявляется как слово.
Слово проявляется как дело.
Дело перерастает в привычку.
Привычка закрепляется в характере.
А по сему, внимательно наблюдай за мыслью и ее проявлениями,
И пусть она произрастает из любви,
Рождается из заботы обо всех существах…
Как тень следует за телом,
Так и мы становимся тем, что мы думаем».
Из «Дхаммапады» Высказывание Будды

Эта часть для тех, кто уже твёрдо решил осуществить изменение себя и готов неуклонно следовать своему желанию, несмотря на любые трудности

• столько, сколько будет необходимо

• и приложить к этому все необходимые усилия и время.

Мы уже говорили с тобой, дорогой читатель, о внутреннем сопротивлении. Но несмотря на это хочется ещё раз вернуться к этому вопросу.

– Почему?

Потому что есть особая составляющая этого сопротивления. Стремление к саморазвитию, самоосознанию, самопостижению всегда и очень больно бьёт по самолюбию, самооценке и самодостаточности, т.е. по нашему представлению о себе. И это очень серьёзное препятствие на пути нашего развития.

– Как это проявляется?

Развитие человека невозможно, если не снять маску иллюзий о своих замечательных достоинствах в том направлении жизнедеятельности, в котором у вас существуют проблемы.

И даже если вы не догадываетесь или отрицаете, что вы являетесь автором своих проблем, то я хочу повторить одну из любимых фраз С.В.Ковалёва, что если хочешь увидеть того, кто всё это сотворил с твоей жизнью, то подойди к зеркалу.

Когда у нас какие-то проблемы, мы лишаем себя возможности развития и изменений если сохраняем маску ложной самодостаточности. Но так часто человек приходит не с запросом о решении проблемы, а с запросом сохранить своё лицо и самооценку: «У меня всё в общем хорошо, проблем нет, вот только кое-что не так…»

Но без признания проблемы и признания себя в проблеме позитивное решение невозможно.

Прежде всего нужно себе самому сказать об этой проблеме: «У меня проблема, я не справляюсь, у меня не получается, я боюсь, мне страшно…»

Только увидев своё истинное лицо, тот уровень, на котором ты реально находишься здесь и сейчас, в этот момент времени, в этом направлении жизнедеятельности можно понять, что необходимо сделать, какой путь пройти к своему желаемому результату.

Конечно, необходимо пояснить, что мы не тотально безнадёжны. Есть направления, сферы жизнедеятельности в которых мы вполне самодостаточны, эффективны, значимы и для себя, и для других.

Но в том направлении жизнедеятельности, в котором у вас есть проблемы, вам необходимо признать, что ваша самодостаточность в этом иллюзорна, ваша самооценка завышена, а ваша ценность себя, как такового, ложна и поэтому не позволяет вам обрести желанного благополучия.

Как это сделать?

Например, ко мне обратилась женщина с вполне обычной проблемой – отношения с мужчинами: «Я встречаю тех мужчин, кто мало зарабатывает, а то и вовсе не может найти работу. А хотелось бы встретить мужчину, который бы заботился обо мне, чтобы я жила в роскоши и богатстве. Я же интересная, сексуальная, умная, красивая». Проблема довольно часто встречающаяся и то, почему вы сталкиваетесь с такими ситуациями легко определить, задав себе вопросы и оценив от 0 до 10:

– На сколько я заслуживаю жизни в роскоши и богатстве?

– На сколько я достойна быть рядом с мужчиной, который будет заботиться обо мне?

– На сколько я имею право обладать этим благополучием?

Оценили? (Мужчины могут перефразировать эти определения под себя)

Если ваши оценки 7 баллов и ниже (а, как правило, это оценки значительно ниже) – это требует серьёзной работы над собой, поскольку вы сами, на бессознательном уровне, даёте себе запрет на право пользоваться благополучием, вы считаете себя недостойной роскоши и богатства, и вы не стоите того, чтобы рядом с вами был мужчина, который станет заботиться о вас и вашей жизни. И в этой ситуации у вас нет шансов встретить такого мужчину и, даже встретив его, вы не позволите себе воспользоваться его заботой. Несмотря на то, что вы, как вам кажется, считаете себя интересной, сексуальной, умной и красивой, на самом деле это всего лишь иллюзия, потому что на самом деле внутри вас живёт убеждение, что вы та, которая не заслуживает жизни в роскоши и богатстве, не достойна быть рядом с мужчиной, который будет заботиться обо мне и я не имею право обладать всем этим благополучием. Вот такой парадокс, несоответствия сознательного и неосознанного, видимого, иллюзорного представления о себе и неосознанной реальности ваших представлений о себе.

Так человек создаёт себе препятствия в получении желаемого.

Сегодня мы обладаем достаточным арсеналом средств, чтобы решать такие и подобные проблемы достаточно быстро и эффективно.

Это можно конечно сделать и самостоятельно, но в любом деле, а тем более в деле изменения себя и своей жизни лучше опираться на помощь специалиста. Необходимо научиться четко представлять себя незаслуживающей счастья, настолько четко, чтобы всем своим существом не только понять, что такая женщина, каковая ты есть здесь и сейчас, неспособна стать и быть счастливой, но и до дрожи внутри захотеть немедленно изменить эту ситуацию. А затем принять и простить себя. Тогда вы сумеете найти все необходимые ресурсы и изменить ситуацию, трансформировать (преобразовать) свой образ в ту, которая и способна и достойна счастья.

Наша иллюзия о себе – это самообман в отношении себя же, которым мы пользуемся до тех пор, пока не научимся любить себя. А чтобы научиться любить себя недостаточно просто повторять позитивные аффермации, а необходимо планомерно заменить основную массу своих негативных убеждений, которые создают негативные неосознанные побуждения и портят вашу жизнь. Этому стоит учиться.

Только ваша любовь к себе поднимает и поддерживает ваше внутреннее достоинство, право иметь, обладать чем-то заслуженно. И только тогда ваша самодостаточность, ценность себя и своей жизни из иллюзии превратиться в реальность вашей жизни, поскольку будет доминировать в виде ваших внутренних состояний, убеждений, поведения и образов себя.

А в качестве примера подлинной самоценности, хочу процитировать отрывок из книги Муравьёвой О. С. «Как воспитывали русского дворянина». Это рассказ о том, как аристократ убирал грязь внешнюю, чтобы жить в душевной чистоте и спокойствии: «*В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный общественный туалет. Но, разумеется, не это, привычное для всех, обстоятельство привлекало всеоб-*

щее внимание, а то, что на базу в составе одной из экспедиций, должен был приехать потомок древнего княжеского рода. «Мы то, ладно, потерпим, – шутили геологи, – но что будет делать Его светлость?»

«Его светлость», приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную…

Это и был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь – не стыдно, стыдно жить в грязи».

Так может быть стоит и нам убрать свою внутреннюю грязь, чтобы преобразить свою жизнь и превратить её в благополучную?

Ну а для того, чтобы мы с вами вместе смогли продолжить наше путешествие, позволю себе предложить вам некоторые техники, которые помогут вам сделать свои первые подлинные шаги к себе и обеспечат устранение вашего же внутреннего сопротивления.

Глава 4. Практика освобождения от сопротивления

«Чтобы быть, нужно сначала принять на себя ответственность».
Антуан де Сент-Экзюпери «Цитадель»

Итак, если вы не достигли желаемого, то это значит, что вы обладаете чем-то, что не позволяет вам получить это желаемое.

Что можно с этим сделать?

Для начала необходимо сформулировать проблему, с которой вы намерены поработать. Прямо, без прикрас, оценок и объяснений.

– У меня проблема. Я не могу, не справляюсь, ошибся, не сделал, не сумел, сделал не так и т. п.

Теперь сформулируйте, что вы хотите иметь вместо вашей проблемы.

– Я хочу получить …, обрести…, сделать…, стать и быть… – выразите четко своё желание. Например: «Я хочу обрести радость жизни», «Я хочу стать и быть счастливой женой и матерью».

И выполнить технику ИНП по устранению сопротивления.

1. *Положите руки на стол перед собой ладонями вверх так, как если бы вы держали на них тарелки.*

2. *Определите доминантную руку любым доступным для вас образом и способом (спросите себя, свою внутреннюю мудрость или обратитесь к своему бессознательному, или ангелу хранителю). Задавайте вопрос до тех пор, пока не получите какой-либо знак – какая то из рук потеплеет, потяжелеет, просто дернется, пошевелятся пальцы или почувствуете покалывания.*

3. *Попросите всё свое сопротивление, которое создаёт проблему и мешает достижению ваших целей, собраться из всего вашего тела и переместиться* ***в не доминантную руку. Когда что-либо почувствуете в руке, то внимательно*** *рассмотрите его: на что оно похоже по форме, цвету, размерам, консистенции.*

4. *В доминантную руку, точно так же соберите всё своё побуждение и желание достигнуть желаемого и тоже рассмотрите его: на что оно похоже по форме, цвету, размерам, консистенции.*

5. *«Пожонглируйте» образами сопротивления (торможением) и побуждения (желанием), перебрасывая их из руки в руку и постепенно сближая руки, соединив их по ребру ладони в единую чашу и дождитесь появления ощущения полного слияния образов и проявления чего-то нового.*

6. *Оцените то, что получилось.*

7. *Если результат вас устраивает, то введите полученное в себя. Проследите свои ощущения: «Что я чувствую теперь?».*

8. *Если результат всё ещё не устраивает вас, то переложите полученное в не доминантную руку и повторите п.п. 4 – 6*

9. *Выполните для всех своих целей.*

Соблюдая ту же последовательность действий выполните технику и устраните негативные состояния и замените их на желаемые позитивные, экологичные состояния.

Для этого, составьте список всех своих негативных состояний (можно воспользоваться, в качестве подсказки, приложением в конце книги) и для каждого из них определите то позитивное состояние, на которое вы хотите его заменить.

Например:

негативное	позитивное
страх бедности	благополучие
обида	уравновешенность
вина	спокойствие
и т.д.	и т.д.

1. Положите руки на стол перед собой ладонями вверх так, как если бы вы держали тарелки.

2. Любым образом определите доминантную руку.

3. Почувствуйте, где внутри вас находиться ваша обида и попросите её переместиться в не доминантную руку – рассмотрите её: на что это похоже по форме, цвету, размерам, консистенции.

4. Определите, на что вы хотите поменять свою обиду и в доминантную руку соберите всю свою уравновешенность – рассмотрите: на что это похоже по форме, цвету, размерам, консистенции.

5. «Пожонглируйте» полученными образами, перебрасывая их из руки в руку и постепенно сближая руки, соединив их по ребру ладони и до появления ощущения их полного слияния и образования нового образа.

6. Оцените то, что получилось.

7. Если результат вас устраивает, это приятно, нравится, то введите полученное в себя. Проследите свои ощущения: «Что я чувствую теперь?».

8. Если результат всё ещё не устраивает вас, то переложите полученное в не доминантную руку и повторите п.п. 4—6.

9. *Выполните для всего списка негативных состояний.*

Или,

найдя внутри себя негативное состояние можно

1. *выложить его на чистый лист бумаги перед собой,*

2. *подумать о том, какой цвет (смотрите приложение) поможет вам получить желаемое.*

3. *Представить над листом и собой облако или шар и попросить (Ангела Хранителя, Бога, Богородицу, Вселенную или свою внутреннюю мудрость) дать вам ресурс в виде выбранного цвета (или нескольких потоков цвета, но по одному).*

4. *Ресурсировать до тех пор, пока не произойдут нужные вам изменения.*

5. *Когда то, что было на листе преобразуется в желаемое, то введите его в себя.*

6. *Проследите свои ощущения: «Что я чувствую теперь?».*

7. *Выполните для всех негативных состояний.*

Ну, а теперь приступим к очень важному для тебя действию.
Прими себя таким (такой) как есть.

ПОКАЯНИЕ.

Ты не сможешь спокойно пройти свой путь до тех пор, пока не примешь себя таким, каков ты есть на самом деле. Принять до конца, покаявшись себе в чём-то – в собственной глупости, в чём- то – никчемности, в чём-то – в упрямстве и отсутствии гибкости, а может быть в грубости, гордыне, одержимости, навязчивых мыслях, обидчивости, стыде и позоре,

которым преследуешь и изматываешь себя. А МОЖЕТ БЫТЬ В ЧЕМ-ТО ЕЩЁ… Только ты знаешь в чём необходимо покаяться, признаться перед собой.

Для раскаяния удобно любое уединённое место.

Я, в своё время, предпочитала ванную. Когда включаешь душ, и он омывает твоё тело от внешней грязи, то очень своевременно подумать о том, какой грязью ты захламляешь свою душу. Можно рыдать, кричать, говорить с собой вслух, чтобы услышать не только обвинения, но и собственные оправдания и осознать, как нелепо и обвинять себя, и оправдывать. Чем искреннее будет разговор с собой, тем большее облегчение вы почувствуете.

Возможно вам будет необходимо пройти покаяние не один раз, а несколько. Но поверьте, это того стоит, поскольку только тогда мы позволяем себе **простить себя**.

Я предлагаю вам осуществить прощение себя с помощью техники «Кинозал».

Для выполнения техники устройся поудобней, расслабься, выровняй дыхание. Сосредоточив своё внимание на дыхании ощути, что твоя голова свободна от посторонних мыслей и начни наблюдать за собой, как бы со стороны:

1. Представь кинозал имени себя и увидь, как ты входишь в него. Кинотеатр пуст – он находится целиком и полностью в твоём распоряжении. Там для тебя уже приготовлено удобное, мягкое кресло. Устраивайся поудобней, сейчас начнётся сеанс.

2. Свет в зале медленно потухает. Появляется луч проектора и на экране появляется картинка, там движутся какие-то силуэты… и ты начинаешь смотреть свой фильм о себе. Постепенно вырисовывается силуэт одного человека, в котором ты узнаешь себя.

3. Ты смотришь на себя из кинозала. Вспомни всё неприятное об этом человеке, чем ты был недоволен, чем он ранил тебя, твоё самолюбие. Увидь, как он собирал разные обиды. Увидь, как он вел себя как-то не так, как следовало бы и как винил себя за это. Вспомни все действия этого человека, которые причиняли тебе боль.

4. А сейчас станьте участником того действия, которое происходит на экране и мысленно войди в экран. Представьте себя рядом с этим человеком. Поговори с ним.

5. Скажите ему: «Знаешь, ты меня очень сильно обидел, ты сделал мне тогда очень больно словами, поступками и даже взглядом. И мне было неприятно, плохо, горько, тяжело и обидно. (Скажи всё, что хочется об этом сказать.)

А сейчас я хочу сказать тебе, что я прощаю тебя за эту обиду, я прощаю тебя от всей души. Сейчас у меня уже много сил. Я отпускаю прошлое и оставляю прошлое в покое. Пусть прошлое остаётся в прошлом. Ему там самое место. Я тебя прощаю! Я прощаю тебя! Я оставляю прошлое в прошлом, чтобы стать и быть свободным и счастливым человеком, чтобы жить и радоваться. Здесь и сейчас, прямо сейчас я прощаю тебя. Ты прекрасный учитель. Ты сделал меня сильнее духом, и я благодарю тебя за это. Ты сделал меня выносливее, и я благодарю тебя за это».

6. Подумай, может быть и ты чем-то, когда-то тоже обидел этого человека? Попроси прощения за всё… От всей души, от всего сердца, искренне попроси прощения и скажи: «Если и я тебя обидел, прости меня, пожалуйста! Если я, может быть, не так поступил, не так отреагировал, недопонял тебя, то прости меня за это. Я прощаю тебя, и ты прости меня. И я желаю тебе добра, благополучия и всего самого хорошего. Я знаю, что на самом деле ты – добрый, хороший человек. И я знаю, что так же как и я, ты хочешь быть счастливым. И я желаю тебе счастья!».

7. Выполняй эти действия до тех пор, пока от твоих слов у этого человека появляется благодарность по отношению к тебе, а у тебя появиться желание простить и обнять этого человека. Представь, как меняется лицо этого человека: уходит напряжение, лицо становится добрее, мягче, доброжелательнее. Почувствуй, как теплеет взгляд и мысленно представь, как этот человек расцветает и начинает улыбаться тебе доброй улыбкой. И его

сердце становиться открытым для любви. И этот человек отвечает тебе: «И ты прости меня за то, что было. Я прощаю тебя и ты, прости меня. Я прощаю тебя и ты, пожалуйста, прости меня».

8. И тогда, когда проявиться внутреннее принятие друг друга обнимите друг друга. В знак примирения обними этого человека. Прижми его к своей груди. Представь, почувствуй искренность и тепло этих объятий. И продолжай говорить: «Я прощаю тебя. Я от всего сердца прощаю тебя. И ты меня прости».

9. Почувствуйте, как от этих слов вам на душе становится легче, будто камень с души упал. И во всём теле стало легко и расслаблено. В душе легко, чисто и светло от чувства любви к жизни, любви ко всему миру и к себе. Почувствуйте в себе желание творить добрые дела!

Если накатываются слёзы – можно поплакать. Пусть будут слёзы. С ними уходит всё, что давило и мучило. Слёзы несут облегчение, освобождение. Дайте волю своим чувствам.

10. А теперь настало время заглянуть в будущее: «Что ждёт тебя там, через год, два, пять теперь?» – успех, удача, счастье и много светлых улыбок, ты – сильный духом и самый добрый человек. Ты – сама любовь. И всё в твоей жизни получается, как должно. Вы достигаете в жизни огромных успехов. И пожелайте всем вокруг благополучия и счастья.

11. А теперь возвращайся в кинозал. Представь себя, сидящим в уютном кресле в кинотеатре. Фильм закончился и перед тобой снова пустой белый экран.

12. Вдох. Выдох. Всё внимание на дыхание. Спокойный и глубокий вдох. Спокойный длинный выдох.

13. Открываем глаза. Поморгаем, чтобы глаза адаптировались и привыкли к свету. Потянулись. Потянулись точно так же, как тянемся, когда просыпаемся.

Расправь плечи. Прекрасная осанка.

Улыбнись этому миру.

14. А теперь вспомните себя того – на экране и, если твоих губ коснулась улыбка, то ты отлично поработал, а если вновь возникло какое-то напряжение, то следует повторить эту технику до завершения ПРОЩЕНИЯ СЕБЯ.

15. И поблагодари себя за проделанную работу. Ведь Ты – молодец! Ты стал сильнее духом, добрее, светлее и чище душой. Поблагодари себя. «Я – молодец! Я сделал это для себя и восхищаюсь собой! Я доволен собой!

Как вы поймёте, что всё получилось?

Уверяю вас, вы поймёте. Часто внутри появляется ощущение какой-то опустошенности и одновременно свободы и лёгкости. Появляется осознание, что всё не так уж и плохо. Возможно это будут какие-то другие ощущения. Но главное: «Я живу, дышу, в моей душе что-то происходит и это приятно. И раз я могу это почувствовать, может мне **стоит научиться жить с этим** приятным ощущением???»

Вырази благодарность себе, другим, Миру и Богу.
Похвали себя, улыбнись.
И поздравь себя с победой!

Когда я впервые познакомилась с этой техникой, мне показалось, что это похоже на детскую игру, и это как-то не очень серьёзно. Но теперь, когда я кое-что уже понимаю в психологии человеческой жизни, когда я знаю, что счастливым, человека делает его Внутренний Ребёнок (об этом мы ещё поговорим подробнее), я понимаю, что даже самые сложные психотехнологии работают лучше, если делая их, ты не слишком серьёзничаешь и умничаешь. Они срабатывают быстрее, когда ты делаешь всё как-бы играя с самим с собой, но в самую серьёзную и достойную человека игру – игру под названием «Радостная жизнь».

Часть 2. Начало пути

«Тот голод, это вечное чувство неутолённости, возникает потому, что человек в своём развитии далеко ещё не достиг вершины и нам надо ещё понять самих себя и Вселенную. Надо перебросить мостки во тьме».
Антуан де Сент-Экзюпери «Планета людей»

Начало пути – сложнейшее действо.

Помните:

• «Что посеешь, то и пожнешь»,

• «Будет цель – найдётся и дорога»,

• «Как фундамент заложишь, так и дом простоит…»

Вот сейчас я впервые пишу книгу, которую намерена опубликовать. Пишу, читаю и перечитываю. Что-то вычеркиваю, исправляю, переписываю, дополняю и вновь вычеркиваю. Хочется выразить всё яснее, полнее, обращаюсь к знаниям мастеров, но понимаю, что рамки одной книги ограничены. А затем всё начинаю сначала. Первый опыт самый сложный, но необходимо преодолеть свои сомнения, тревоги и позволить себе получить такой новый опыт.

По проторенной, хоженой дороге идти проще. А первый опыт – это ваша способность проложить свой собственный путь.

Пойми, чего и для чего ты хочешь что-то сделать, и просто сделай. И в процессе создания всё становиться яснее, понятнее и четче вырисовывается контур твоего творения. Иди вперед и не оглядывайся. Твори себя и свою жизнь используя самые яркие краски.

Глава 1. О справедливости мира или закон притяжения

«…каждое явление, происходящее на материальном плане, в структуре своей отражает явление, происходящее на космическом или духовном плане, ибо духовное и материальное – это не что иное, как одинаковые явления, только имеющие разный уровень вибраций. То есть, это разные вибрации одного и того же элемента, ибо в основе любых сил лежит одна и та же сила».
Э. Кейси

Как часто вы задумываетесь над тем, почему бог так не справедлив, почему он не дает вам сил реализовать свои мечты?

Почему долгие годы вы боретесь с болезнями, но они продолжают вас одолевать?

Почему ваши дети и внуки не оказывают вам должного внимания и помощи, не оправдывают ваших ожиданий?

ПОЧЕМУ…? ПОЧЕМУ…? ПОЧЕМУ…?

Это бесконечная череда вопросов, ответ на которые, иногда, человек понимает только тогда, когда уже завершает свой жизненный путь.

Но чтобы получить правильный ответ, стоит научиться задавать правильные вопросы.

Нет смысла спрашивать: «Почему?», важно понять: «Для чего мне это?», «Зачем?». Все встречи с людьми, ситуации возникающие в вашей жизни созданы специально для вас, для того, чтобы чему-то научить, что-то подсказать. «Какой урок жизни тебе необходимо понять, что принять, чему научиться, от чего освободиться, по каким принципам стоит жить, какому пути следовать?» – лишь ответив себе на все эти вопросы человек способен понять и пройти свой путь познания от своего первого «Я» до высшего «Я».

Вот что говорит о важности и способности задавать вопросы Виталий Сундаков:

«Я наполнен ими, труднее с поиском убедительных ответов. «Хорошо спрашиваешь», – говорил Сократ, и это было высшей похвалой царя философов. Вопрос – это главный инструмент исследователя. Инструмент бывает примитивным, специальным, универсальным. От качества инструмента зачастую зависит качество изготавливаемого с его помощью предмета. Каков вопрос – таков ответ, говорит и народная мудрость.

С вопросов ребенка начинается его посвящение в жизнь. От ответов самых близких людей зависит, какой станет эта жизнь. Вопрос гораздо важнее ответа. Вопрос – это перспектива и надежда, целеполагание и экзамен, рост и движение. Вопрос жжет ступни ног, отправляя человека в дорогу и в Путь. И как только вопросы кончаются, кончается путь, рост, смысл, жизнь».

Вопрос урока, на мой взгляд архиважный, поскольку, лишь нащупав нить связующую тебя с твоим уроком жизни человек способен, познать себя, пройти свой подлинный путь развития и реализации. И мы рассмотрим его более подробно в главе об уровнях жизни.

Почему «Закон притяжения» самая простая,
доступная и самая главная формула жизни?
И почему лишь немногие умеют пользоваться ею в полной мере?

По этому закону живет не только каждый человек, но и все Мироздание, и мы на протяжении всего нашего земного существования, с момента нашего зачатия ощущаем на себе его силу всегда и во всем, даже если и не догадываемся об этом. Этот закон называют по-разному: «Закон притяжения», «Закон воплощения», «Закон мироздания», «Закон равновесия» и т. д. –

человек притягивает в свою жизнь всегда только то, чему соответствует, а соответствует он тому, что находиться у него внутри (чаще всего невидимо и неосознанно).

Если в твоей жизни до сих пор нет чего-то желаемого, то ты еще не достиг соответствия этому желаемому.

Закон притяжения – это самореализация в профессиональной деятельности, благополучие в семье и личной жизни, изобилие в материальном положении и здоровье, процветание в образовании и творчестве, гармония в отношениях с окружающим миром и в отношениях с собой, исполнение всех своих желаний.

НО и наоборот…

Он и созидатель, и разрушитель, он осыпает тебя дарами и отнимает последнее, и в любой момент он может изменить твою жизнь до неузнаваемости.

А что же он всё-таки притягивает в нашу жизнь?

Он притягивает людей, ситуации, события, мысли, поступки, наши реакции на события, людей, ситуации, мысли…

В Библии сказано: *«всякому имеющему дастся и приумножится, а у не имеющего отнимется и то, что имеет»* (Мф.25:29).

Это и есть высшая справедливость. И то, как Закон проявит себя по отношению к конкретному человеку, зависит только от самого человека, от его выбора жизненного пути.

Закон притяжения – это путь к себе или от себя, это путь самопознания – путь который ты сможешь пройти как герой, если захочешь изменить свою жизнь, или который проплывёшь как бревно по течению, так и не поняв, зачем жил.

И почему многие не пользуются этим законом?

Пользуются все, всегда и везде. Этот закон неотделим от человека. Но многие отрицают его существование, поскольку тогда придётся признать собственные недостатки, свою несостоятельность в чем-то, а значит нарушить своё представление о собственной самоценности и самодостаточности.

Воспользуйся законом для улучшения своей жизни.

Пойми и прими, что созидание укрепляет и умножает твои силы.

Сделай закон притяжения своим главным ресурсом жизни и помни о Свободе Воли и праве на свой выбор, ведь «На всё ваша воля» и твоя жизнь станет лучшей из того, что ты мог выбрать.

А завершить эту главу я хочу стихами Бориса Пастернака:

Нас всех друг другу посылает Бог.
На горе иль на радость – неизвестно…
Пока не проживем цикличный срок,
Пока мы не ответим свой урок,
И не сдадим экзамен жизни честно.

Мы все друг другу до смерти нужны,
Хоть не всегда полезность очевидна…
Не так уж наши должности важны,
И не всегда друг к другу мы нежны —
Бывает и досадно, и обидно…

Как знать: зачем друг с другом мы живем?
Что вместе держит нас, соединяет?
По жизни мы идем, и день за днем
Себя друг в друге лучше узнаем,

И шляпу перед зеркалом снимаем…

Нас манит даль непройденных дорог,
А друг в дороге – радость и подмога…
И не сочтем высокопарным слог:
НАС ВСЕХ ДРУГ К ДРУГУ ПОСЫЛАЕТ БОГ!
И слава Богу – нас у Бога много…

Глава 2. Не беги впереди паровоза

«Никто не в силах отсрочить предначертанное. Судьба найдет нас везде, но надо научиться избегать случайностей, досадных неприятностей. Они могут «лишить нас удовольствия» дожить до глубокой и спокойной старости, или пасть смертью храбрых…

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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