

18+

Ирина Сакралис

# ПРОВОЗГЛАШАЮ СЕБЯ!

*Жить после развода*

Ирина Сакралис

**Провозглашаю СЕБЯ!  
Жить после развода**

«Издательские решения»

**Сакралис И.**

Провозглашаю СЕБЯ! Жить после развода / И. Сакралис —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515584-9

Одна привычка настолько глубока, что вам понадобится без преувеличения несколько лет, чтобы от неё избавиться. Это привычка СТРАДАТЬ. Книга расскажет, что такое подсознательные программы, блоки, как формируется картина мира, удерживающая человека в состоянии страдания. В ней собраны истории о психологических техниках, которые выведут читателя на новый уровень осознания своей жизни. Повествование изложено в виде последовательных шагов, словно инструкция к применению, снабжённая личными примерами.

ISBN 978-5-00-515584-9

© Сакралис И.  
© Издательские решения

## Содержание

Приветствие	6
Я люблю тебя	7
2013 год	9
Тёмная ночь души	10
Тренинг в Москве	12
Встреча, подаренная судьбой	16
Конец декабря	18
2014 год	22
Как я опоздала на поезд	23
Лууле Виилма	30
Приезд в Москву	38
Тренинг про Род в Москве	41
«Непристойное предложение»	45
Родовые поместья	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Провозглашаю СЕБЯ! Жить после развода Ирина Сакралис**

*Посвящаю эту книгу боли внутри каждого из нас, ибо эта боль  
есть огромная энергия, которую нужно освободить.*

Ю. Шевченко *Корректор*

И. Сакралис *Фото*

Н. Фролова *Фото*

Студия Веточка Ивы *Иллюстратор*

Студия Веточка Ивы *Дизайнер обложки*

П. Акимов *Техподдержка*

© Ирина Сакралис, 2021

© Студия Веточка Ивы, иллюстрации, 2021

© Студия Веточка Ивы, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0051-5584-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Колоссальная боль – колоссальная энергия – колоссальные перемены. Пожалуйста,  
освободите свою боль. И мир засияет!*

## Приветствие

Здравствуйте, Любимые!  
Любимые Люди!  
Любимые Женщины! Любимые Мужчины!

16 мая 2019 года

Мечты сбываются!!!

Если вы в глубине души верите в это. Если вы где-то внутри себя ЗНАЕТЕ, что жизнь может быть иной. Если что-то не даёт вам смириться с ощущением, что всё бессмысленно, глупо и гадко. И хотя, возможно, сейчас всё выглядит именно так, всё же вы храните отблеск надежды, что ваша жизнь не напрасна, что когда-нибудь вы почувствуете себя намного лучше, что поправятся дела и здоровье и что-нибудь случится – и тогда всё вокруг изменится.

И я вам скажу – ДА! Этот момент настал! Сейчас. Сейчас всё начинает меняться для вас, и эта книга есть нить Ариадны в ваших руках. Она вытащит из тьмы и приведёт вас в другой мир – Мир Солнечного Света.

Берите – и делайте! Не можете пока делать – тогда просто читайте. Слова и образы, мои примеры, чувства отогреют вашу душу, помогут пройти через боль. Берите – и идите! Через боль, через страх – сквозь страх.

И тогда спустя время вы обнаружите: всё, что с вами произошло, не случайно, не просто так и не так ужасно, как кажется. Вы увидите, что ваша жизнь имеет логику и структуру всех событий, даже если сегодня вокруг вас хаос. Поверьте, этот хаос был запланирован и имеет для вас смысл. Просто его нужно увидеть. Вам нужны ЗНАНИЯ. И для этого у вас есть моя книга. Берите и узнавайте свои смыслы – она поможет.

Эта книга для тех, кто готов идти. И тогда сама Судьба поведёт вас за руку к вашему центру, к ядру, к самому себе. К тому существу, которым вы являетесь на самом деле, – светлому, радостному, безграничному, цельному и единому со всем Миром!

И сама Судьба приведёт вас туда, где ваши Мечты – это РЕАЛЬНОСТЬ!

Господи, благослови нас всех дойти! Ну, в Путь.

## Я люблю тебя

Моя книга имела первоначально другое название – « ». **ПРОВОЗГЛАШАЮ СЕБЯ!**  
*Как не сойти с ума после развода*

Вы, конечно, сойдёте с ума. После развода никто не способен остаться в своём уме. На самом деле, вы уже в сумасшествии. Ведь если вы довели себя до развода, выбрали этот опыт в жизни – то вы уже давно сошли с ума. Так что книгу можно было смело назвать «Как выйти из сумасшествия после развода».

Эта книга для женщин (тем не менее если мужчины прочтут – я буду рада). Потому что я не спец в мужской психологии, в мужском взгляде на мир. Женский взгляд мне ближе. Мы просто хотим быть любимыми. Наверное, мужчины – тоже. Но мы не будем здесь, обсуждая особенности мужской и женской психики, твердить без конца, что «мы разные». Я вообще не люблю, когда так говорят. Как будто слышится . Становится грустно. Хочется всё же совместиться. *«мы несовместимые»*

Однако если в вашей жизни несовместимость проявилась в виде развода, то это оставляет глубокую рану в душе и, скорее всего, в теле. Мало того что можно исхудать и выглядеть измождённой вешалкой, так ещё загнанные вглубь, подавленные эмоции, слёзы и скорбь по отношениям застревают в теле энергетическими блоками.

Я не экстрасенс, но, работая над собой, реально чувствовала эти блоки и наконец смогла понять, о чём пишут в книжках. Когда вы не можете повернуть шею, наклониться, присесть, когда болит какой-то орган, искривляется позвоночник, страдает кожа или ещё что-то, мучают воспаления, простуды или чего похуже, ноют нервы, стреляет в ухе, болит голова, вы толстая как корова или худая как палка – это всё энергетика, дорогие мои, а не . *«что-то съела, наверное»*

При чём здесь энергетические блоки, когда речь о разводе? При том, что если вы решили выбраться из того болота, в котором увязли, то вам придётся изрядно над собой поработать. Иначе следующее «совмещение» с мужским полом, вполне вероятно, пойдёт по той же схеме.

Часто люди думают, что, встретив следующего избранника, засияют счастьем. Бывает и так, но это «самоварное золото» блеснит недолго. Если вы хотите не ходить больше этим путём, то вам нужно не глазками стрелять по сторонам в надежде добыть дичь, а сесть и подумать – в чём причины вашей неудачи?

Развод – это большая неудача. Вы можете возразить: «А если это развод с алкоголиком, наркоманом, с пьющим и бьющим? Если это окончание фиктивного брака с прекрасным разделением жилплощади?» Я всё равно скажу, что развод – это большая неудача в жизни, ибо все перечисленные ситуации являются прямым доказательством того, что вы не были столь удачливы, чтобы выйти замуж за принца и жить с ним долго и счастливо.

Я не берусь спорить со звёздами, так как есть авторитетное мнение, что судьба таки определена и видна в астрологической карте человека. Получается, что даже развод предопределён в той или иной степени. И вполне вероятно, что тем, кто его пережил, он был очень полезен для духовного развития. Однако согласитесь: в момент краха мы о звёздах не думаем и, как правило, о них ничего не знаем. Иначе могли бы заранее предпринять меры, предотвратив полный разлад в семье. Так что я пишу для тех женщин, которым Жизнь показала, где раки зимуют. Для тех, кто теперь не может унять внутренний плач своей души.

Если вам на руинах вашего брака нормально или даже радостно, то это произведение не для вас. Для вас – дискотеки! До следующей встречи!

А тем, кто остался, я скажу: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». Это основная мантра. Ибо только Любовь может вам помочь. Эти слова из метода хо'опонопоно, но сейчас не о нём. Сейчас о любви. В мире есть только ЛЮБОВЬ, всё остальное – иллюзии. Ваши слёзы и боль, ваши

обиды, терзания и жажда отомстить. Даже ваше похудевшее лицо, ваша слабость, ваше горе. Ваше одиночество – тоже иллюзия. Запомните: всё истинное состоит из любви. Вся боль является таковой из-за отсутствия любви, и это мираж. Для нашего обучения.

Раз мы дошли до того, что причинили себе боль от расставания, от развода, каким бы он ни был, – значит, мы утратили любовь. Я хочу, чтобы вы поняли: любая боль случается от отсутствия любви. Прежде всего – любви к самой себе. Я долго шла к пониманию этого. Вроде бы для ума всё ясно. Но нужно понять это чувствами. Ощутить эту идею внутри. В нас нет любви к себе – и именно поэтому мы страдаем и позволяем этому продолжаться. В нас нет ощущения собственной ценности, Божественной и Вселенской значимости, величия индивидуального места в цепочке людей и событий в масштабах поколений. И ещё – мы напрочь забыли, что значит быть Женщиной.

Однако когда книга наконец стала писаться, из-за внешних обстоятельств пришлось её частично переименовать.

Сначала я сильно расстроилась, а потом приняла это и стала придумывать новый подзаголовок. И увидела, что книга, в общем-то, не о том, как не сойти с ума, если случился развод, а о том, *как жить после него*

КАК ЖИТЬ? Оставаться ли на том уровне развития, на котором вы были, когда с вами случился официальный разрыв отношений, боль, делёжка имущества, взаимные претензии, слёзы и весь этот кошмар внутренних переживаний? Как ЖИТЬ? Как вообще разрешить себе, ЖИТЬ вообще, то есть быть, и как выйти на тот уровень, где есть **снова ЖИТЬ живой ЖИЗНЬ**

Так как сразу после развода вы не живы. И скорее всего, вы просто не знаете, какова ваша настоящая Жизнь.

Поэтому книга стала называться « – и это первая часть трилогии. **ПРОВОЗГЛАШАЮ СЕБЯ! ЖИТЬ после развода**»

«ПРОВОЗГЛАШАЮ СЕБЯ!» – это когда вы на всю Вселенную орёте, что **ВЫ ЕСТЬ**. Не с позиции эгоизма, а из точки любви к себе, когда вам удалось-таки отыскать саму себя.

Слово «ЖИТЬ» означает, что вы выбираете ЖИЗНЬ, несмотря на боль в вашей душе. Это проявление *любви быть живым*

Я хочу донести до вас идею необходимости подобного пути – пути очищения и перемен.

Без очищения от скверны не получится. Не бойтесь этого: место, куда вы доберётесь в итоге, того стоит. Это место есть **ВЫ** сами, ведь сейчас вы так далеки от себя.

**2013 год**  
***Под лежащий камень и вода не течёт.***

*Народная мудрость) (*

## Тёмная ночь души

Первые полгода, когда я ушла от мужа, переехав из нового трехэтажного дома в однокомнатную конуру, я жила с ощущением, что вот-вот он за мной придёт и всё это очень временно. Летом я была занята на ландшафтных объектах. Внутри кипело возмущение мужем и тем местом жительства, где я снова оказалась, – а вернулась я в тот же район со старыми пятиэтажками и воинской частью, из которого мы не так давно уехали.

Когда я шла по подъезду к своей квартире, я чувствовала себя так, словно опять очутилась в общежитии – длинный коридор, двери чужих квартир, и со всех сторон слышно всё, как живут эти чужие мне люди. Я пребывала в шоке. Я слышала, как они умываются по утрам, как происходит их интимная жизнь, как они ругаются матом, как кричат, плачут и храпят. Это был кошмар.

После частного дома со своими цветами и деревьями мой мир сузился до размеров клетки, учитывая количество сумок и коробок с вещами, расставленных вдоль стен. Потом добавились коробки из ИКЕА со шкафами и кухонным гарнитуром и сами шкафы и тумбы, которые я собирала в одиночку. Яблоку упасть было негде, вот честно.

Я не понимала, куда катится моя жизнь, и процесс не поддавался контролю. В октябре я ещё ездила с огромным букетом поздравлять бывшего мужа с днём рождения. Но он, отрезав мне кусок привезённого мною пирога, ушёл спать, оставив меня одну на кухне.

Надежды смывались дождями, а в конце ноября я провела там последнюю ночь. Я не спала до утра – я и мой Дом, мы не спали. Я лежала между мужем и нашей собакой, которая меня безумно любила, они оба сопели, а надо мной, неспящей, возвышался мой живой Дом, я чувствовала его до самой крыши – пространство, созданное моей мыслью...

А наутро приезжали его мать и сестра: муж выписал их из родного города, чтобы не было так скучно. Собственно, какая разница, кто будет жить в доме, который я создала шесть с половиной лет всей своей фантазией и силами.

Я поняла, что это крах, так как место, созданное моей Мечтой, осквернили уже все, кто мог: сосед, рабочие, друзья, теперь ещё и родственнички приехали.

Много позже я осознала, что если мужчина не видит разницы, с кем жить, с кем ходить в новую баню, для кого растут цветы и смородина – то это упущение жены в том числе. Сначала мать не привила уважения к семейным ценностям, а потом и жена не задумалась над тем, что это ОНА – хранительница очага. И если муж тащит в свежестроенную баню работягу-узбека, сомнительного соседа и родственника бывшей девушки, который по старой дружбе заехал в гости, – то это жена чего-то недоглядела и чему-то не научила своего недалёкого мужа. Я думала, что эти вещи понятны по определению, а оказалось – нет.

Люди довольно часто поступают по-свински и не думают об этом. Я тоже так делала, и вот вернулся откат.

Я задыхалась от ярости, но сделать не могла ничего. В моём доме живут другие люди, а я не могу туда даже зайти. Пару раз я пыталась взять Бастилию штурмом, увозила собаку, дралась, кричала – и понимала, насколько всё это ничтожно.

Про дом я напишу отдельно в главе о Родовых поместьях, и станет понятнее, чего же я так бесилась.

Итак, начало декабря. Работы нет, крыша едет, эмоции захлёстывают. Надо ЧТО-ТО делать.

И тут я вспоминаю, что однажды мою жизнь уже перевернул один человек. Я читала его книгу две ночи подряд, и моя жизнь пошла в другое русло. Иногда, я знала, он проводил семинары в Москве – может, – и я давно как-то узнавала стоимость... Я подумала: интересно, а сейчас есть эти семинары? **раз в год**

С большой радостью представляю вам моего Первого Учителя в мире духовного знания! Уважаемый доктор Валерий Владимирович Синельников! С его книги «Сила Намерения» всё и началось, но это был далёкий 2002 год. Маме на почте дали эту книжку, кажется, на сдачу. А я уезжала через два дня, поэтому читать пришлось быстро, ночью. И моя жизнь уже никогда не была прежней.

Потом были другие книги Валерия Владимировича, потом – С. Н. Лазарев, «Трансерфинг Реальности», Н. Правдина и кто-то ещё – и вот 2013 год, снова кризис, снова мне нужно спасение.

Зашла на сайт Валерия Владимировича, и оказалось – о чудо! – двухдневный базовый семинар в Москве через пять дней! На календаре вторник или среда, а тренинг назначен на субботу-воскресенье. Можете оценить точность совпадения.

Решение пришло молниеносно: «Если стоит не дороже 10 тысяч, то я пойду!» Звоню, спрашиваю: сколько стоит? Отвечают – 10 тысяч. Я говорю сразу: запишите меня. Куда ехать?

\*\*\*

## Тренинг в Москве

Сначала было слышно не очень, Валерий Владимирович скромно приветствовал собравшихся в микрофон. Пришло человек 200. Я сидела на задних рядах, ощущая себя непривычно.

Потихоньку втянулись все в общение, в практики. Не знаю, что конкретно рассказать – на таких мероприятиях надо быть лично, чтобы почувствовать вкус коллективного устремления.

Одна фраза привлекла моё внимание: позднее вставание и долгий сон – это признак нежелания жить.

Интересную схему внутреннего мира человека представил нам Валерий Владимирович, я до этого не имела чёткой картинки всех слоёв души. В центре нас с вами сияет Искра Бога – Свет Истины. Но, проходя через слои нашего сознания, разума, ума, эмоций, физического тела, как через фильтры, истина искажается, если фильтры загрязнены.

Я была достаточно глупа и на втором дне отчаянно тянула руку, дабы задать вопрос «по существу», в то время как Мастер говорил в Потоке что-то важное. Позже я осознала, насколько велика была тогда моя самость, моя гордыня. Я пропустила это важное, сосредоточившись на желании привлечь к своей персоне внимание и получить ответ.

Говорили о семье. Что семья даётся для служения Вселенной. Но в основном мужчина и женщина, заключая брак, относятся к семье, словно к бизнесу: ты мне – я тебе, и считают, что «партнёр» им что-то должен.

Валерий Владимирович рассказал нам о взаимоотношениях в семье по ведическим укладам – много всего необычного, я всё это слышала впервые. Но так как доктор Синельников для меня был авторитетом и к тому же я понимала, что нахожусь в «полной заднице», – я слушала, стараясь понять.

Очень коротко доктор Синельников упомянул о предназначении, особенно женском, – я тогда даже значения этому не придала.

Сказал, что в дружной семье невестка может мыть ноги свекрови, что это почётный ритуал. Я понимала, что . Осознавала, что я никогда не относилась с почтением к матери мужа.  
*не всё знаю про семейную жизнь*

Валерий Владимирович говорил, что если муж ушёл к другой, то жена должна его ждать каждый день, готовить ему еду, словно он может вернуться в любой момент. А если муж женился, тогда всё – уже не вернётся, так как по законам Вселенной выбирает мужчина. Пока не женился – надо ждать.

Это было всё странно. А если ушла я? Тогда что?

История про баню всех повеселила. Доктор сказал, что мужчина, когда женится, должен отныне ходить в баню с женой, а не с друзьями – теперь жена его друг! Для этого он и женился. И раньше мальчишники перед свадьбой устраивали именно с целью попрощаться с вольными деньками и дружескими загулами. Теперь мужчина стал семейным – а значит, всё внимание семье.

Валерий Владимирович сказал: «В отношениях нужно понимать свою природу и стремиться её развивать в семье». Я записывала информацию, но внутрь это тогда не проходило. Я не понимала, не чувствовала никаких отличий в женской и мужской природе.

Я всегда «косила под мальчика», под железную леди, под амазонку, под Жанну д'Арк – в общем, смирение, послушание, ласковая речь и вера в мужчину были для меня как мираж в пустыне.

Однако доктор продолжал удивлять. Он дал нам «мантры».

Мантра для равновесия: *«Мой муж самый лучший для меня, а я – самая лучшая для него».*

Мантра для мужчин: *«Да, дорогая! Конечно, дорогая!»*

Ну и безусловный хит – лучшая мантра для женщин: Как только появляется желание хоть в чём-то возвысить себя над мужем, сразу повторять много раз! *«Я – ДУРА!»*

И совершенно шикарная фраза Валерия Владимировича, смысл которой я в полной мере поняла только спустя 5 лет:

*«Муж начинает быть разумным тогда, когда жена становится СМИРЕННОЙ, то есть принимает судьбу своего мужа».*

Смысл СМирения до меня дошёл далеко не сразу. Этого я смогу достичь ещё не скоро.

Сейчас, листая тетрадь с лекцией, я с удивлением обнаруживаю, что уже тогда записывала и про дхарму, и про обязанность женщины быть красивой, и про то, что женщина должна говорить о своих чувствах, и плакать, и просить о помощи – но в то время мне невозможно было всё это даже, не то что уж начать делать. *понять*

Затронули тему связи человека и окружающего пространства. Валерий Владимирович объяснил, что волосы – это проводники космической энергии, именно отсюда старинное слово «космы». Перекрашивание и кардинальная смена природного оттенка волос ведёт к тому, что мы принимаем из Космоса не свою энергию. Цвет волос, данный от природы, как бы притягивает энергию определённого спектра, и она питает нас. Применяя современные краски, мы сбиваем «настройки» и отказываемся от энергии, предназначенной нам.

Из зала возразили: мол, что делать, если волосы уже стали седыми? Не ходить же как старуха. Доктор Синельников ответил: «А почему вы не принимаете себя как есть? Раньше седина считалась признаком мудрости, и седому человеку кланялись, отдавая дань его жизненному опыту».

Я подумала, какой я только ни была – и блондинкой, и «каштанкой», и апельсиново-рыжей. И «мудрость» уже белеет целыми прядями, вот только ума в моей от природы русской голове всё ещё нет.

На семинаре присутствовал приглашённый музыкант – гуслиар Любослав (Александр Субботин) – и его супруга Светлана, читавшая стихи перед песнями своего мужа. Гусли – это что-то! Звук необычайный, глубокий, переливистый. Заходящий в душу.

Вообще я увидела там какой-то другой уровень жизни – культурный, что ли. Направленный на развитие. Чего очень давно не было у меня, пока жила в браке.

В конце первого дня Валерий Владимирович дал нам задание написать стихи по начальным строчкам на выбор: «Если б я любил себя...», «Я учусь любить себя...» и «Обещаю я себе...»

Когда я ехала в метро вечером, начал сам рождаться стих. Потом я его писала дома до часу ночи, а назавтра читала перед аудиторией, волновалась, аж не видела ничего, кроме текста!

Я тогда была худая, серая, совершенно не настроенная на деторождение, но почему-то стихотворение вышло именно таким.

В общем, поняла я главное: . Существуют знания, мне неизвестные, и умения, которыми я не владею, что много людей с семейными проблемами, что есть возможности развиваться на подобных встречах и что имеются какие-то психологические техники для работы с Подсознанием, которые по книгам я не освоила самостоятельно. *что-то не так*

Ещё я решила, что должна наш развалившийся брак, что муж дался мне не просто так, тем более что дом я пыталась создавать по принципам Родового поместья – в общем, всё сходится: это «тот самый мой мужчина, данный свыше», а что делать с обидой и злостью на него, а также с осквернённым «родовым гнездом», я пока не знала. *спасать*

Вот одна из техник, которые давал доктор Синельников: перерисовать мысленно 5 раз образ нежелательного события, заменяя его на новый образ, который вам по душе. Сделать проверку, и в идеале старый нежелательный образ вы увидите смутно или даже совсем не смо-

жете увидеть. Работа занимает 5 минут: в Подсознание внедряется новый образ – как маяк, к которому ваша жизнь сама начинает движение, так как вы задали ей новый курс.

Я пользуюсь этой техникой по сей день.

Ещё мы учились вести беседы с Подсознанием, договариваться со всеми его частями, как на совещании с сотрудниками, и слушать, как откликается тело на знаки души. Моё тело, например, выдаёт мышечный спазм, как бы такое подёргивание в различных частях – в руке, в ноге, в плече, в боку. Может так дёрнуть, что даже подпрыгиваешь! Тело живое, всё слышит.

Также мы разбирали разные негативные чувства, и оказалось, что на поверхности (в сознании) присутствует ощущение – например, обиды, несправедливости, – а в Подсознании это будет образ. Вот с этими образами и нужно работать. У всех негативных проявлений есть Позитивное Намерение – та суть, с которой они пришли к вам в жизнь. Об этом подробно можно почитать в книге доктора Синельникова «Возлюби болезнь свою».

Самая главная мысль, которую я усвоила, ещё 10 лет назад читая книги Валерия Владимировича: Нет никаких обидчиков – есть просто зеркала. *все люди и ситуации вокруг – наши зеркала.*

Если ты встала грязная, больная или невыспавшаяся, с нечёсаными волосами и опухшим лицом перед зеркалом – что толку бить по нему руками и орать, какое зеркало отвратительное. Ничего не изменится. Так ведь?

Напоследок Валерий Владимирович дал нам напутствие, которое, как ни странно, я выполнила до единого пункта. Он сказал, что для того, чтобы энергия успеха от семинара не падала, а всё возрастала со временем, нужно следующее:

- Вести дневник.
- Общаться с единомышленниками.
- Общаться с людьми, которые в духовном плане выше (учитель, наставник).
- Быть в потоке информации (книги, семинары).
- Воплощать знания в жизнь (практика).

Тогда, как следствие, происходит РАЗВИТИЕ.

Это было последнее слово, записанное на тренинге, и с этим благословением от Моего Учителя я поднялась со своего места.

Если б я себя любила —  
Горя бы не знала!  
Понимала б, дорожила,  
Всё б себе прощала.

Любовалась бы собой,  
Будто бы Богиня.  
Сохраняла бы любовь,  
Словно Берегиня.

Улыбалась каждый день  
Солнышку, цветочкам!  
Никогда бы грусти тень  
Не легла на щёчки.

Родила бы малыша

И любила б мужа.  
Век была бы хороша —  
Что ещё мне нужно?!

Никогда бы не дала  
Я в обиду Сердце  
И захлёб бы не пила  
Ту настойку с перцем.

Уважала бы сама  
И с других спросила —  
Я такая ведь одна!  
И во мне есть Сила!

Приумножу я Любовь,  
Что во мне от Бога!  
Пусть же ровной станет вновь  
Сбитая дорога!

\*\*\*

## Встреча, подаренная судьбой

Два дня тренинга пролетели, и вот мы толпой выходим из зала в фойе, все шумно общаются. Уже 9 вечера, нас выгоняют работники Дворца Культуры в Кузьминках. Я сумела лично сказать несколько слов уставшему Валерию Владимировичу, но на мой вяло сформулированный вопрос ответа он не дал, толпа вынесла нас из аудитории. Я упомянула девушку, которая выходила на сцену со своей проблемой, и сказала, что как будто у нас с ней похожие ситуации, – типа «Что делать-то?»

В коридоре я ещё с кем-то зацепилась, и тут передо мной оказалась та девушка со сцены. Я переспросила: «А это Вы на сцену выходили? А что Вам ответил Синельников? Было плохо слышно...»

Так мы с ней познакомились. Оля. Высокая, рыжая, из Минска.

Пошли вдвоём до метро, она рассказала что-то про Саи Бабу и про то, что если муж изменил, то это ты сама его подсознательно отправила к другой.

Несколько остановок в метро проехали вместе – шум поезда, усталость, сумбур в голове. Обменялись именами, чтобы найти в Интернете.

Я уехала домой в Подмоскowie, а она – на Белорусский вокзал. Пообщались полчаса лично – и заружили на 6 лет! Седьмой пошёл.

Если бы не этот человек, я б, наверное, сдохла. Мы висели сутками в Интернете, чего только не обсуждали! Оля была «продвинутым пользователем» практик Синельникова и стала мне активно помогать в перерисовках образов и вообще в раскопках причин и следствий. Я тоже новичком не являлась, но годы жизни с мужем затянули меня в трясину материального мира. Плюс развод, тоска, обида, гнев, слёзы и сопли, отчаяние – в общем, я бы не вылезла сама, это точно.

С Олей я потихоньку вспоминала секреты причинно-следственных связей, о которых читала у Лазарева ещё 10 лет назад. Да, верно, я же это знала, почему же я провалилась в эту неосознанность? Живя с мужем, постоянно чувствовала как будто туман в голове, закрытое темечко, хочется вырваться ввысь – и не можешь. К слову сказать, изучая книги С. Н. Лазарева «Диагностика кармы», я жила с ощущением светлого столба из головы в небо. И очень легко было подниматься туда вниманием – а тут как в скафандре, и все люки задрены. Как будто слепая, немая и тупая.

Оля стала светом в окошке, точнее, на экране телефона! Моим личным психотерапевтом и жилеткой для слёз. Единственным человеком, который понимал весь мой бред, а также разбирался в психологических практиках, Трансерфинге, читал Мегре и который, как и я, не работал! Почти одного возраста – короче, мы сошлись идеально!

Это было поразительно, но её на полном серьёзе интересовало, что я думаю, что я перерисовала, какие новые образы я беру – ну и вся мура, которую я ей писала. Оказалось, она пошла учиться на психолога, чтобы потом работать от Школы Синельникова.

Забегая вперёд, скажу, что диплом Оля получила, но работать не стала, так как к нам пришла другая глобальная тема, но об этом позже.

Несколько лет переписки, мне кажется, изменили нас обеих.

«Письменный психолог» – это даже лучше, чем устный: пока пишешь вопрос, часто ответ приходит сам по себе. Есть время подумать, да и пишешь точно, самое основное.

После тренинга Валерия Владимировича меня около недели тащило и распирало от энергии, есть почти не хотелось, спать не моглось. Было круто! Пёрло. И я сливала этот драйв, не в силах его освоить, удержать в пределах своего тела.

Лишь со временем узнала причину, почему бывает «тааак хорошо!», а ты не можешь это состояние долго держать и жить в нём. Всё дело в несовпадении вибраций, когда тело и мысли недостаточно чисты, а энергия пришла намного более высокого содержания.

На семинаре доктор Синельников научил нас такому простому варианту получения ответов на вопросы. Можно спросить вообще любого человека о том, что тебя беспокоит, и его интуитивный ответ будет тебе лучшим советом, так как все ответы находятся в коллективном поле информации.

Мы с Олей советовались буквально по каждому вздоху. И, конечно, я очень привыкла иметь всегда под рукой такого прекрасного собеседника, помощника и советчика. Мы разговаривали на одном языке, и это был единственный человек – мой единомышленник.

Негативные установки мы называли между собой «косяками». «Вылез такой-то косяк» – это значит, что обнаружилась некая негативная эмоция, проблема, блок, убеждение. Коротко и ясно.

Когда «лезет косяк», внутри становится противно, тяжело, гадко, горько, больно – и весь спектр негативных ощущений в зависимости от того, на какую тему ваш «косяк». Обида, несправедливость, жалость к себе – это знакомо каждому. Интенсивность неприятных чувств прямо пропорциональна значимости выходящей на поверхность проблемы и её влиянию на события. Чем сильнее установка портит вам жизнь, тем противнее вы себя ощущаете, когда она поднимается.

«Косяков» было море.

Мы их обсуждали, искали причины в прошлом из всплывающих воспоминаний и применяли методы доктора Синельникова. В основном из книг «Возлюби болезнь свою» и «Практический курс доктора Синельникова».

Я помню, как мне пришёл на ум новый образ меня – мысленная картинка, несущая радость. Я была в шубке, почему-то с двумя кошечками, и мои глаза сияли счастьем на весь город. Находясь внутри этой картинке, я видела свет, исходящий из моих глаз, – весёлый, радостный свет.

Я перерисовывала на этот новый образ всё, что вспоминалось дурного из моего прошлого. «Перерисовкой» мы с Олей называем практику по Синельникову, когда нужно взять старую негативную картинку о любой проблеме, некоторое воспоминание – и размыть мысленно или свернуть в точку. А на её месте проявить новую картинку с позитивным образом. И так сделать 5 раз, а потом ещё один, для достоверности.

В результате вы записываете на подкорку новое – вместо старого. Всё просто. Только нужно делать.

Оля сказала: «Если бы ты знала, насколько это эффективно, ты бы не пила и не ела, а сидела бы и перерисовывала сутками».

Она уже пользовалась этой техникой раньше.

Мне, конечно, приходилось заставлять себя практиковать, так как больше хотелось взмаха волшебной палочки, который изменит мрачные будни. Но, к величайшему счастью, у меня был ОПЫТ того, как книги и ежедневная работа над ними делали из меня другого человека. Более разумного, светлого и любящего. И только благодаря этому у меня находились силы каждый день осмыслять то, что произошло в моей жизни.

## Конец декабря Выводы после тренинга

Весь месяц интенсивно занималась по тем методикам, что дал нам доктор Синельников, достала его книги, которые у меня тогда уже были. Я страстно хотела изменить свою жизнь!

В отношении бывшего мужа я осмелилась сказать самой себе правду. Я никогда не любила его, мне не была интересна его личность, он сам – ни внешне, ни внутренне, ни в прошлом, ни в настоящем. Он всегда отражал моё отношение к нему – настоящее, честное, истинное. Никто никого не любил и даже не пытался узнать и дорожить. Мы – два незнакомых друг другу человека. Мы чужие, и этот обоюдный обман раскрыт. Я принимаю это как лучшее положение вещей для прекрасного обучения и перемен во мне. Всё хорошо уже тем, что ложь открылась и теперь её можно превратить в истину.

Тем не менее я была действительно привязана к нему, так как несколько лет совместной жизни создали естественное привыкание друг к другу. И теперь оторваться было вероятно сложно. К тому же я всё время думала, что совершила ошибку, уйдя от мужа вместо того, чтобы наладить с ним отношения. Всё время укоряла себя за это. Всё время искала ответ на вопрос: этот человек – это моя судьба или нет? Ведь зачем-то мы сошлись в жизни! Должна ли я исправить эту ошибку? И после тренинга искренне считала, что, так как впервые задумалась об истинном смысле семьи и брака конкретно в моей жизни. И скажу честно: я засомневалась в выполнении своей роли жены и, конечно, посчитала, что сейчас лихо всё переделаю. *должна*

Во мне соединились зачатки разума, новая информация о «правильной» семье и накопленный негатив: боль, гнев, обиды, презрение, сомнения, жажда мести, усталость.

Я каждый день чертила таблички из 4 столбиков по методу Валерия Владимировича и исписывала тетради: старое убеждение – позитивное намерение – новое убеждение – новый образ.

Каждый день осмысливала очередную боль, злость, отчаяние, ревность, нежелание простить – всё, что разрывало душу на части. В процессе записывания мыслей приходило глубокое осознание вещей и собственных устоев, убеждений, на которых базировалось моё существование. Я писала честно про своё отношение к мужу, а вылезали особенности отношений с моей родной семьёй.

Я исследовала унижение – и оказалось, что я чувствую саму свою жизнь как насмешку, неверие в себя, недостойность. Пришло открытие, что семья всегда была местом насмешек и большого унижения. Отсюда и неприятие любых родственников тех мужчин, с которыми я жила.

У ненависти было Позитивное Намерение – чтобы воцарилась справедливость, чтобы ко мне относились честно, порядочно. И очень хотелось самой стать честной. Где-то есть ложь. Честны ли мои чувства и поведение? За ложью стоит страх. Страх от отсутствия доверия к миру, к себе, к другим. Обман, лицемерие: не верю в то, что могу получить любовь и материальный достаток, будучи искренней и открытой.

Отказ от материальных благ имел начало тоже в родительской семье – не возьму из принципа, так как глубоко обижена на родных за нелюбовь.

Я сочиняла себе новые убеждения – хотя это было только лишь на бумаге, – но я поддерживала себя как могла. Такие аффирмации часто встречаются у Луизы Хей, и они действительно ободряют:

«Я с РАдостью и лёгкостью меняю отношение к самой себе! Я с удовольствием сама забочусь о моём материальном благополучии и достатке. Я делаю свою жизнь хорошей! Мой дом –

моя крепость: крепость Духа. Норма моей жизни – иметь уютный постоянный дом. Я легко воспринимаю новые нормы! Необустроенность осталась в прошлом! Вместе с идеей обустроенности Я принимаю в мою жизнь заботливого, умного, здорового, жизнерадостного мужчину для создания полноценной любящей семьи! Я постоянно повышаю частоту вибраций энергии.

Я РАдуюсь новым прекрасным возможностям! Я отпустила страх голода на свободу. Мне не от чего защищаться – всё спокойно, РАдостно и благодатно. Я уже вижу физические перемены вокруг, качество моей жизни меняется к лучшему каждый день. Моя физическая жизнь всегда в безопасности, а Дух живёт вообще вечно. Я – это не моё Тело, хотя и моё Тело всегда защищено. Не от чего защищаться – напротив, вокруг только Любовь. Я легко справляюсь с любыми жизненными задачами, сама Жизнь помогает мне. Я люблю сама себя – и это отражается в мире».

Подробнее про Позитивные Намерения различных негативных проявлений читайте в книге В. В. Синельникова «Возлюби болезнь свою». Также рекомендую книги «Сила Намерения», «Прививка от стресса, или Психоэнергетическое Айкидо» и «Питание в благодати».

Например, униженность, брошенность – то есть неценность себя – пришли в мою жизнь, чтобы научить чувствовать свою исключительность и нужность. У гордыни Позитивное Намерение – ощутить моё достоинство, твёрдость Духа и слова, собственную ценность. Презрение, неприязнь: тут Позитивное Намерение – жить в чистом, прекрасном мире с высокими целями для развития, избавление от безнравственности, заикленности на наживе, зацепленности за деньги. У зависти Позитивное Намерение – получить то, что есть у других, но отсутствовать в моей жизни. У досады – желание успеха, ну и так далее.

Слова «деньги» и «материальное» цепляли струны внутри: отторжение, несогласие, неприятие, что-то грязное, злое, «из принципа не возьму», что-то низкое, недостойное меня. Зависть, непримиримость к самому понятию «деньги».

Старые мысли из старой модели мышления «Жертва-Тиран» были такими (из книги В. В. Синельникова «Таинственная сила слова. Формула любви»):

*Причина во внешнем мире. Я страдаю. Я испытываю негативные эмоции и чувства. Я пытаюсь менять других. Я разрушаю себя и мир.*

Новые мысли из новой модели мышления «Хозяйка своей жизни» звучали так:

*Причина во мне. Я развиваюсь. Я испытываю позитивные эмоции и чувства. Я меняю себя, свой образ. Я создаю себя для процветания жизни в окружающем мире.*

Я усердно переписывала старое на новый лад.

*Я отношусь к себе так, что в моём муже отражается стремление к честности и верности.*

*Я отношусь к себе так, что мой муж абсолютно честен со мной и верен мне.*

*Я создаю в своём мире, в своей семье атмосферу абсолютного доверия, честности и верности.*

*Я отношусь к себе так, что притягиваю только верность и честность в свой мир, в свою семью.*

*Я отношусь к себе так, что притягиваю только уважение и желание дорожить мною. У меня прекрасный, великолепный Муж. Я очень люблю, уважаю и ценю его. Я дорожу каждым днём, проведённым рядом с ним. Я дорожу каждой мыслью о нём. И точно знаю, вижу и чувствую, что получаю от него такое же хорошее отношение к себе.*

*Я отношусь к себе так, что притягиваю в свою жизнь только хорошее.*

(Корень всех корней – программа Нежелание жить.) *Я разрешаю себе ЖИТЬ.*

*Я впускаю в себя Жизнь.*

*Я начинаю любить ЖИТЬ.*

(Чтобы любить и ценить себя, пришлось пройти немалый путь поиска своей ценности.)

*Я начинаю любить и ценить себя.*

(У меня были большие трудности с принятием себя.) *Я полностью и безоговорочно принимаю себя.*

*Я отношусь к себе так, что вызываю в мужчинах желание заботиться обо мне.*

(ОБАЛДЕТЬ, я написала ЭТО в 2013 году!!! Я знать не знала тогда, что такое забота и внимание от мужчин!) *Я перестаю быть как ломовая лошадь и принимаю заботу и внимание от мужчин, как и подобает женщине.*

(Корень этой проблемы в том, что в детстве со мной не считались в семье.) *Я отношусь к себе так, что люди, и в частности мужчины, считаются с моими взглядами на жизнь.*

*Я настолько заинтересована в своём развитии, что привлекаю в свой мир только таких же заинтересованных в собственном развитии людей.*

(Тогда мне очень хотелось «развить» мужа, а врождённый перфекционизм мучил идеей исправить ВСЁ.) *Я быстро, ответственно и целенаправленно исправляю свои ошибки и вижу, как окружающие меня люди встают на путь саморазвития.*

(Ну, тут налицо программа «Быть полезной обществу», навешанная в советском детстве. К тому же я сама себе ещё не помогла, а это так часто встречается, когда человек себя не изменил, а других очень хочет переделать. Помогать другим вперёд себя – это огромное нереализованное желание быть нужной.) *Я легко и радостно помогаю другим находить и исправлять ошибки. Я получаю от этого удовольствие и радость. Я чувствую, что выполняю успешно своё Божественное предназначение.*

(Вот это чистая правда, тело должно подтверждать ваше развитие гибкостью, молодостью и присутствием сил.) *Я выправляю свои физические искажения, восстанавливаю баланс энергий в своём теле. Моё тело является лучшим доказательством моего развития. Всё хорошо в моём Мире и в моём Теле!*

(У меня всегда было чувство, что я как будто лишняя в этом мире, но это тоже просто негативная программа, от которой нужно было избавиться. Про договор с тьмой я вычитала у Пауло Коэльо в «Валькириях». ) *Я разрываю договор с тьмой о чувстве вины, созданной от моего рождения.*

(Временами было так скверно, что я призывала на помощь кого только можно. И кстати сказать, Архангелы классные!) *Я провозглашаю ЖИЗНЬ для СЕБЯ, отныне и во веки веков, именем Архангела Михаила. Аминь.*

*Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ! И любить себя!!!*

*Я отношусь к себе с любовью и притягиваю только любовь!*

*Я отношусь к себе так, что создаю вокруг себя атмосферу спокойствия, любви, взаимопонимания и нежности. Я люблю.*

*Дорогое Подсознание!*

Создай, пожалуйста, новые способы поведения, мышления, отношения к себе, мироощущения и взаимодействия с людьми для реализации Позитивных Намерений: принять и любить себя, ценить и уважать свою личность, создать смысл своей жизни и знать, что это моё воплощение имеет глубокий смысл и ценность для Вселенной, для Сущего. Заменить насмешки на уважение, перестать создавать в них потребность. Трансформировать обиды на родных, семью и принять материальное благо от Жизни. Помочь другим людям понять и полюбить себя. Соответствовать любящему и заботливому мужу, жить в любви. Поверить, что Семья – это место доверия, уважения, принятия и любви для всех её частей. Создать такую Семью. Простить.

Вот такие задачи я обозначила для себя тогда, и поверьте, всё это было из области фантастики: негативные эмоции зашкаливали, тело болело, примеров счастливых семей не наблюдалось, куда и как идти – неизвестно...

Однако один тренинг ничего не решает. Настроение потихоньку сползло обратно к отчаянию, обиде и пониманию, что полгода не изменили ситуацию – за мной никто не пришёл,

не прибежал меня возвращать: напротив, этот кто-то ездит по гостям и катается на новых лыжах. Вдобавок в нашем доме поселились его сестра и мать, а меня не пускают на порог.

Я приезжала пару раз, и эти приезды заканчивались моей истерикой и попыткой мордобоя. В гневе я страшна, но этот гнев не что иное, как выброс собственного бессилия.

Ничего не изменить, ничего не доказать, ничего не вернуть.

И даже когда нет никакой любви, то почему-то цепляешься за страх. Страшно бросить нелюбимую работу, нелюбимого человека, и если начинают выгонять, то вцепляешься ещё крепче. И кажется, что это конец света.

В порыве ярости я как-то забрала нашу собаку к себе в квартиру, но, как ни странно, она там выглядела чужеродно – словно всё из прежней жизни стало чужим, а как начать новую – этого я не понимала.

Как будто меня вышвырнуло из жизни, которая была нелюбимой, но привычной, отрезало от всего, что было моим – муж, его работа, собака, дом, участок с цветами, тот район, где мы строили этот дом, люди, с которыми общались, и даже рабочие-узбеки, много лет знакомые, – всё осталось на той стороне, а я одна на этой.

Снова одна. В городе, где так и не появилось друзей. Где нет моих родственников и очень мало знакомых вообще. Я всегда думала, что этот городишко – это как место моей ссылки.

Было очень трудно, но тогда ещё хотя бы были деньги.

\*\*\*

**2014 год**  
***Благодари за всё плохое, потому  
что оно учит всему хорошему.***

*Моя мысль) (*

## Как я опоздала на поезд чтобы начать читать Виилму

На Новый год поехала к сестре в свой родной город. Намеревалась возвратиться в конце января. Месяц прошёл как обычно, когда я приезжаю, – вроде длинно и бездельно, но перед отъездом всегда кажется, что времени пообщаться не хватило.

После праздников позвонил муж и сообщил, что у его матери случился инсульт и она в реанимации. Прежней бравады в голосе уже не было.

Здесь нужно сделать лирическое отступление.

Никогда не мстите обидчикам. Судьбу всех обидчиков решит Жизнь.

Я уже упоминала, как на тренинге доктор Синельников рассказывал нам, что мыть ноги свекрови – это очень круто. В стопах собирается благочестие Рода, и так как невестку принимают в Род мужа, омывать это благочестие – очень праведное занятие.

Ну, в Род мужа я особо не вошла, и мыть ноги бывшей свекрови уже точно мне не светило, поэтому в знак того, что по идее я должна была бы уважать эту женщину, я купила набор красивых полотенец и конфеты с каким-то поэтичным пожеланием на коробке. Отдала мужу перед своим отъездом, типа подарок на Новый год от меня маме. Сказала, пусть вытирает ноги. Это была крупица смирения перед традициями нормальных людей, когда в семье действительно все родные. У нас такого не было.

Если честно, я считала, что она поступила неправильно, приехав в мой дом. Я полагала, мать должна была сказать сыну, то есть моему бывшему мужу, что это не лучший вариант: они дом не строили, душу в него не вкладывали и должны были с дочерью остаться в своём городе в Ивановской области. Но Ивановская область известна своей бедностью, а кто ж не хочет улучшить материальные условия? Сын прокормит, всё устроит – классно же. Кто подумал о справедливости своих действий, когда позвали в Москву?

На Новый год много родственников мужа собралось под крышей нашего дома, ели осетрину с шампанским, мылись в бане с золотой плиткой, и ни один человек не спросил – а где хозяйка этого дома, которая эту плитку выбирала? У неё в праздник есть шампанское на столе? Где она сейчас и как она вообще?

А хозяйка дома была в заснеженном северном городочке за 2000 км. И наблюдала в соцсетях, как выставляются фото гостей в моих креслах.

И вот когда муж сообщил, что мать упала, – рядом был племянник, 20-летний пацан, пришедший из армии опять же в наш дом, – это был первый звоночек, что как будто дом не так уж рад новым жильцам.

Я подумала: там много лестниц, хорошо хоть с лестницы не свалилась, а то можно и шею свернуть. Ещё я подумала: а чего ты мне звонишь? Я же теперь чужая – так мне ваши проблемы побоку.

Тем не менее мы продолжали общаться по телефону – вроде как создавшееся положение обязывало.

Договорились, что он встретит с поезда, но я умудрилась на поезд опоздать.

До железнодорожной станции ехать 30 км, за рулём сестра, и с нами напросился её средний сынок, ему тогда было 5 лет, а старший сын остался дома с двухлетней дочкой. Бабушек у нас нет. Это к вопросу о сильных женщинах, которые всё сами.

Дорога узкая, проходит через северные леса, и в темноте зимой ехать быстро не получается. А сынок добавлял масла в огонь, ему мерещились волки, и он всё время отвлекал маму.

К вокзалу мы приехали и выгрузили мою сумку из багажника в тот самый миг, когда поезд с первого пути тронулся. И тут до меня дошло, что это мой поезд! Состав на Москву всегда с первого пути, и другого не будет.

Глаза сестры стали большими и испуганными. Она выдавила: «Прости. Что, поедем догонять в Апатиты?»

Ехать часа полтора по темноте, северные дороги – это не трассы в Подмосковье, а время к ночи.

Я сказала: «Поехали, по пути решу».

Когда подъезжали к повороту на наш город, что-то мне внутри стало нащёптывать, что я хочу остаться. Мы могли бы проехать прямо и помчаться за поездом, но я решила послушать это робкое чувство – я хочу ещё здесь побыть. И я сказала: «Едем домой».

Вот что значит малая родина – живёшь десятилетия в других городах, а сердце живёт там, где был мамин дом. Как в старой песне – «Где ты появился на свет...» Много-много-много лет я испытывала щемящее чувство в груди, когда приближалась к указателю на Мончегорск и заполярные сопки встречали меня. И серое небо.

Как в песне у «Секрета»:

Теперь реже...

Сестра удивилась: «В смысле, домой – куда?» Я махнула рукой в сторону поворота и подытожила нашу поездку: «Будет что вспомнить на свалке».

И мы вернулись в город, сели в ночи есть индейку, что была взята в поезд, с вином и пирогами, и душу успокаивало чувство, что я поступила правильно.

Билет сдала, мужу – отбой, и так начался новый отрезок пути.

Я вспомнила, что давно не была на кладбище у родителей, и на Татьянин день мы поехали туда вдвоём с сестрой.

Темнеет на Севере зимой очень рано. На обратном пути решили поискать, где лежат прабабушка и прадедушка, и умудрились застрять в снегу в самом центре «города мёртвых». Пошли пешком ловить другую машину, чтобы нас выдернули из сугроба. Две хрупкие девочки в мороз 25 градусов пешком по кладбищу под светом одинокого фонаря. Мы с сестрой не из робкого десятка!

И я стала жить у неё, не имея обратного билета и не думая, когда уезжать. Сестра ходила по дому в длинной летней юбке, а когда мыла пол, то заправляла подол за пояс, делая юбку короче и удобнее. Я спросила, нет ли юбки и для меня. Юбка нашлась, привезённая с Украины на память от нашей второй бабушки, которую я никогда не видела. Я заметила, что в этой юбке я чувствую себя спокойнее и гораздо лучше, чем в домашних брюках. Когда негатив эмоций подпирал, я скорее надевала юбку, и он откатывал назад.

Моя сестра постарше, и к тому времени у неё уже проснулся дар готовить еду вкусно. А у меня ещё нет. Наши мама и бабушка очень хорошо готовили. У сестры хранились приправы в полке, и я помню, как эти приправы, особенно сборы измельчённых трав, вводили меня в какое-то состояние душевного уюта, одомашненности и покоя. От запахов этих трав моя душа словно переставала плакать. Я чувствовала, хоть и с большим трудом, желание жить домашним очагом: пирогами и травами в уютных кастрюльках.

Этот запах приправленной замечательной еды был маленьким шажочком к исцелению моего сердца.

Весь месяц, что я провела в гостях, я опять же читала и делала записи. В книге Синельникова «Таинственная сила слова. Формула любви» есть интересное упражнение. Можно назвать это диаграммой любви. Выпишите все мысли о любви к себе, своим близким, народу, Родине, Вселенной. Это такая диагностика вашего текущего состояния. Пишите честно то, что есть на сердце.

У меня это было так.

***Любовь к себе:***

- Я занимаюсь развитием духа, души. +
- Я вспомнила о своём достоинстве. +
- Я задумываюсь о правильном питании, о физических упражнениях. +
- Сейчас я не делаю зарядку. —
- Иногда ем мясо. —
- Сбит режим сна. —
- Я стремлюсь найти себя, узнать своё предназначение. +
- Я читаю книги и работаю над собой. +
- Я люблю своё тело. +
- Я доверяю своему Подсознанию. +
- Бывает, я впадаю в отчаяние. —
- Я регулярно езжу на родник. +
- В гостях я забываю о здоровом питании. —
- Иногда я допускаю алкоголь. —
- Иногда я допускаю мат. —
- Я допускаю разрушительные мысли. —
- Мой дом не в порядке. —
- Я мечтаю о своей земле. +
- Я применяю полученные знания. +
- Я планирую сходить на семинары. +
- Я осознаю ошибки и работаю над их исправлением. +
- Я осознала необходимость контроля и планирования – то есть своей жизни. + *делания*
- Моя кожа не в порядке. —
- Иногда я себя называю ругательными словами. —
- Я допускаю неприятное общение. —
- Я не смотрю телевизор. +
- Я стираю детским порошком. +
- Я не гуляю каждый день. —
- У меня нет увлечения типа танцев или коньков. —
- Я всё ещё не нашла своё дело. —
- Я ощущаю себя потерянной. —
- Я откладываю перемены. —
- Я стараюсь себя поддержать. +
- Я творческая личность. +

***Любовь к мужу:***

- Я допустила развод. —
- Я допустила расставание. —
- Я вышла замуж без любви. —
- Я приняла многие его особенности, они стали привычными и родными. +
- Я завидую ему. —
- Я ругаю его. —
- Я хочу наказать его. —
- Я желаю донести до него информацию о возможности развития. +
- Я переживаю о том, что он может не узнать об ином пути развития (мне не всё равно). +
- Я перестала его уважать. —
- Я всё ещё злюсь. —
- Я почти никогда его не поддерживала, мне были безразличны его достижения. —
- Я часто думаю, что он глуп. —

- Я поняла, что многое отрицательное в нём – лишь моё отражение. +
- Я мечтаю любить и поддерживать своего мужа. +
- Я сохраняла физическую верность. +
- Я считаю хорошим жить с мужем, любить и друг друга. + *уважать*
- Я поняла, что считаться с мнением мужа – ! + *здорово, правильно и гармонично*
- Я начала составлять список достоинств своих и мужа. +
- Я сознательно отказалась от желания захватить определённого человека – я доверяю

Мирозданию. +

- Я работаю над собой, чтобы мой муж явился как отражение чудесных преобразений во мне. +

***Любовь к ребёнку:***

- Я хочу ребёнка! +
- Я смогу принять как мальчика, так и девочку. +
- Я боюсь рожать. —
- Я уверена, что смогу правильно позвать душу моего ребёнка. +
- Я знаю, что буду хорошей мамой своему ребёночку. +
- Я желаю своему чаду вырасти на земле. Я умею посадить и вырастить растения. +
- Сейчас я восстанавливаю себя, чтобы стать мамой. +
- Я чувствую готовность к новой ипостаси Я МАМА. +

***Любовь к моим родичам:***

- Я очень люблю воспоминания о нашей большой семье. +
- Я сохранила отношения далеко не со всеми. —
- Некоторых родных я перестала уважать. —
- Я с удовольствием поддерживаю свою сестру. +
- Я не сильно участвую в воспитании племянников. —
- Мы редко видимся. —
- Мы часто разговариваем по телефону. +
- Я стараюсь видеть в детях личности. +
- Я стараюсь проявлять теплоту и понимание. +
- Иногда я раздражаюсь. —
- Я понимаю, что навязывать своё мнение просто, но не нужно. +
- Мне нравится заботиться о малышне. +

***Любовь к моим родителям:***

- Я люблю своих предков, где бы они ни были, сквозь время и пространство. +
- Я стала лучше понимать их поступки и желания в прошлом. +
- Я пересматривала свои поступки и просила прощения. +
- Я часто вспоминаю их. +
- Я давно не была у их крестов. —
- Я не ухаживаю за их последним пристанищем. —
- Я отпустила обиды, какие были. +
- Я потеряла дома и места нашей семьи. —
- Я мало дорожила ими, когда они были здесь. —

***Любовь к родичам моих мужей:***

- Родственники моих мужей (гражданского и официального) вызывали у меня напряжение, часто неприязнь. —
- Я отгораживаюсь от родственников. —
- Они мне не интересны, я не стремлюсь узнать их как личностей. —
- Я допускаю, что отношения могут основываться на хорошем, на симпатии. +
- Я сделала подарок маме мужа, пересмотрев свою позицию в сторону сМИРения. +

- Меня не трогают их беды, неприятности и цели. —
- Их существование мне не нужно, даже, напротив, было бы проще без них. Я не люблю их. —

- И всё же было бы здорово иметь родственников по душе, приятных и умных людей. +
- Хорошо иметь добрую, уютную, замечательную бабушку! +

Думаю, у каждого человека найдётся свой список плюсов и минусов, характеризующих его «состояние любви» на данном этапе жизни. Поразмышляйте об этом.

Также я вспомнила, как на тренинге в Москве мы хором придумывали основные качества мужчины и женщины и записывали их в две графы таблички «Достоинства мужчины и достоинства женщины». Доктор Синельников сказал нам, что, когда один развивает свои хорошие качества, в другом автоматически начинают развиваться его хорошие качества.

Я решила выявить свои положительные качества и качества своего бывшего мужа. Записала их на развороте тетради – на одной странице свои, а на другой странице – его.

В свои качества я записала: , а в его качества – . Получилась любопытная вещь. Строчки не совпали, и напротив моего на странице мужа оказался пробел. Мой горделиво подвис в пустоте. чётко совпала с , моя – с его . А мужа тоже оказалась напротив пробела у меня. *Ум, Красота, Чувственность (чувствительность) Целеустремлённость, Самодисциплина, Самоуверенность Ума Ум Красота Целеустремлённостью Чувствительность Самодисциплиной Самоуверенность*

Забавно, но только через два года я узнала, что женский ум не так уж ценится у мужчин, не так уж хорошо на них влияет и не так уж помогает в построении отношений. Мудрость – да, а ум – нет.

Далее: моё стояло напротив его , совпадала с , моя – с его . Когда я записала себе: , то почувствовала, что в мужчине это бы родило *Чувство Собственного Достоинства Честности Женственность Честью Опрятность Выносливостью Хозяйственность (33 раза) Хозяйственность (35 раз).*

Дальше у меня на странице: . Я хочу говорить: . И у него: *Умение ценить мужчину «Мужчины умные, верные, заботливые и достойные» Способность делать домашние дела руками с удовольствием, желание сделать Дом самому.*

Мои и записались напротив его . *Весёлость Оптимизм Скромности*

Моя – напротив его . *Доброта Мужественности*

Моя породила его , а моя – его . *Дисциплина Ответственность Нежность Нежность*

И, наконец, моя совпадала с его . *Верность!!!!!!! Верность до мозга костей! Верностью!!!!!!! Верностью до глубины души*

Вот такие интересные наблюдения происходят, когда делаешь, казалось бы, незначительные какие-то практики – сама удивляешься своим открытиям. Поэтому – делайте упражнения! И не говорите, что мужчина – последняя свинья. Лучше составьте такую табличку из своих интуитивных соображений и посмотрите, что нужно начать делать вам, чтобы его тоже «зацепило» переменами.

Ради интереса я написала качества и в обратном порядке – от мужа ко мне.

Если у него записано , то у меня появилась . *Любознательность Правдивость*

Его вела к моей . *Доброта Открытости*

Его – к моей . *Обязательность Благодарности*

Его породила мою . *Ласковость Мягкость*

Его – моё . *Сила Спокойствие*

Его способствовал моей , а – моей . *Ум Грации Чувство Собственного Достоинства Храбрости*

Его соответствовала моей . *Человечность Душевности, Уютности*

Его способность приводила к моей способности . *Дорожить мной Дорожить им*

Его рождало моё *Истинное Уважение жены, семьи (НЕПРЕДАТЕЛЬНОСТЬ, невозможность предать, отказ от предательства) Уважение мужа действительно за дела, а не потому что «надо».*

Его приводила к моей *Надёжность Радости!*

Это упражнение делается чисто на интуитивном слушании своих ощущений. Попробуйте!

Однажды пришёл на ум такой прекрасный образ, я записала его текстом. (Приставка употребляется на старославянский манер, как иногда встречается в книгах доктора Синельникова.) «без»

*Как росток пробивается весной из земли навстречу солнцу – молодой, свежий, светло-зелёный, остренький живой росточек, – так и я сейчас выбираюсь из темноты и устремляюсь к Свету! Я провозглашаю собою Жизнь вечную, безконечную, прекрасную, светлую! Я своим ростом и развитием объявляю начало Новой Жизни – радостной, красивой, полной счастья, гармонии и равновесия. Я являю собой течение Жизни, я есть связующее звено между прошлым и будущим, между моими предками и моими потомками. Я есть Жизнь в настоящем, я ЕСМЬ Жизнь здесь и сейчас. Я провозглашаю Жизнь – вечную, безконечную – на прекрасной планете Земля!*

*Как росток растёт и развивается под лучами солнышка, под капельками росы и дождя, под небом и под ветром, под ласковым лучиком, – так и я сейчас расту, встаю и развиваюсь согласно порядку и устройству Жизни. Я ровная, сильная, могучая, гибкая, гармоничная, равновесная, жизнестойкая, красивая, светлая и молодая Женщина на прекрасной планете Земля!*

*Как здоровый росток, вырастая, родит и плодоносит, продолжая Жизнь, как зачинает и вынашивает плод, неумолимо питая его от корней своих, как выполняет круговорот Жизни, – так и я зачинаю и рожаю своё продолжение, здоровое, сильное, ещё более мудрое, во имя Жизни на прекрасной планете Земля!*

*Как бывает прекрасным новое цветение с приходом весны, – так и я цвету неустанно из года в год. Как бывает прекрасным живое радостное пенье птиц ранним утром, – так и я, не умолкая, пою свою радостную песнь Любви и Счастья, плету свою косу из слов и мечтаний, из светлых мыслей, из чувств прекрасных, провозглашая Собою Жизнь вечную, безконечную, Жизнь светлую, полную, волшебную на прекрасной планете Земля!*

Домо-о-о-ой!

Над заливом покачай крылом, командор!

Домо-о-о-ой!

И веди машину к сердцу северных гор по прямой!

И пускай играет с нами буря в пути,

Всё равно я твёрдо знаю – мы долетим,

Потому что нас ведёт сквозь ночной простор

Сердце северных гор! Сердце северных гор!

ДОМО-О-О-ОЙ!!!!

\*\*\*

## Лууле Виилма

Невзначай мне попала под руку книга большого формата, толстененькая. Кажется, сестра принесла её с работы, и книга валялась дома уже не один месяц.

Имя автора было мне знакомо. Лууле Виилма, эстонская писательница-экстрасенс, врач-акушерка, помогавшая женщинам рожать, а также целить души. Она погибла в аварии, оставив наследие – ценнейшие книги. Правда, с очень трудными текстами. Чтобы читать Виилму, нужно недюжинное усердие, а чтобы понимать глубокий смысл, вложенный в строки, необходимо перейти на иной уровень развития.

Видимо, мне дано было к тому моменту начать понимать, ибо я штудировала и вникала ежедневно. Опять же, конспектировала (так родилась моя привычка вести дневники).

*«Страх воздействует через надпочечники и почки.*

*Страх притягивает плохое.*

*Страх парализует силу воли. Спина человека – символ силы воли».*

Я сопоставляла прочитанное в книге: то есть сила воли – это отец. Спина, позвоночник – основа тела. Сила воли и достоинство – примерно одно и то же: или есть, или сломлено...

*«Как известно, дух есть „эго“. У „эго“ две стороны – чувство собственного достоинства и эгоизм. Каждый дух нуждается в том, чтобы его любили, а значит, встретили бы, пригласили в Жизнь».*

И размышляла: значит, чувство собственного достоинства приходит от отца. ДО-СТОИНСТВО – «слово твёрдо» (если расшифровывать буквы по древним славянским значениям, описанным в книге В. В. Синельникова «Таинственная сила слова. Формула любви»).

Дорого стОит, стоИт, достояние = стояние. То есть то, что дорого стОит, – как бы имеет вертикальную направленность, стоИт.

Самоценность. Ровная спина, развёрнутые плечи – образ достоинства. Ещё спокойствие, твёрдость, сила, отсутствие суетливости, уверенность в себе и во всём.

Это некий уровень – высокая планка. А может быть, уровень в глубину, раз мужчина, по Виилме, видит жизнь вглубь...

В то время моя спина была согнута, как будто надломлена в одной точке. Нижняя часть позвоночника словно обмякла и не могла держать ось, а верхняя часть спины и плечи стали сутулыми, как бы прятали и закрывали область сердца. Я будто бы не могла расправить крылья, положение самих плечевых суставов стало иным, нежели раньше. Прежде абсолютно ровная спина потеряла свою силу.

Так я начала анализировать разные выдержки из многих источников, сплетая их в одно целое, выискивая ответ на вопрос – ЧТО же такое ценность и КАК её ощутить?

*Истинное Эго даёт возможность каждому быть уникальным, что поддерживает многообразие мира.*

*Истинное Эго (чувство собственного достоинства) обращено к Богу и включает в себе вопрос «Кто Я?» Призвано ответить: Кто Я для мира? Кто Я как Божье создание? Кто Я по мысли Бога?*

*Когда человек забывает Истинное Эго, оно превращается в Ложное и направлено к матери, а не к Богу. Ложное Эго – эгоизм.*

В другой книге, «Хохот Шамана» Владимира Серкина, есть точно такая же мысль: *Какова идея меня?*

То есть получается, что Истинное Эго (чувство собственного достоинства Духа) ломается ещё при ЗАЧАТИИ, когда его никто не ждёт, не встречает, а значит, не любит. Дух с самого начала знает, что его истинная сторона утеряна.

Далее у меня родилось предположение, что ребёнок есть некий СТОП-кадр – фиксация опыта жизни родителей при зачатии. Ведь даже у одних и тех же родителей дети рождаются разные.

**Я**

*Слой 2: собственный опыт жизни на текущий момент*

*Слой 1: мать + отец на момент моего зачатия*

**МАМА и ОТЕЦ**

*Слой 2: мамин собственный опыт и папин собственный опыт на момент моего зачатия*

*Слой 1: опыт родителей мамы на момент её зачатия и опыт родителей папы на момент его зачатия*

Это есть основа, на которой новый человек – ребёнок – начинает строить свою жизнь, наслаивая на основу собственные переживания, ощущения, поступки и их последствия.

Например, у пары родился первый ребёнок. На момент его зачатия мать ребёнка имела, допустим, обиду на первого мужа, а отец ребёнка чувствовал свою нереализованность в жизни. И они передают свои комплексы ребёнку.

Через 10 лет у них рождается ещё один ребёнок, и к этому времени мать уже простила бывшего супруга, а отец уже стал высококлассным признанным специалистом в социуме. И родители закладывают уже другую основу для своего дитя.

Или, например, первый ребёнок зачат вне брака – и в дальнейшем отрабатывает материнское недоверие к мужскому полу и отцовское долженствование жениться по обязанности, то есть чувство притеснения свободы. Второй ребёнок рождается через некоторое время, когда родители уже на грани развода, и на него переходят страх и забитость матери и, условно, вспыльчивость, агрессивность отца.

Л. Виилма писала, что «человек есть сумма отца и матери».

*«... но мысль матери мощнее всех. Незримая связь с матерью – эфирная пуповина – существует навечно. Поэтому всё, что исходит от матери, моментально передаётся ребёнку и остаётся в нём, пока мать жива. Если мать приведёт в порядок свою духовную жизнь, то от ребёнка не надо будет ничего требовать – у такого ребёнка душа спокойна».*

*«... Не сумела обратиться к духу ребёнка как к равному себе, кому нежно говорила бы о своей любви».*

(Виилма говорила, что отец созидает дух ребёнка, а мать – это душа ребёнка. Я провела параллель: Дух – отец ребёнка, которого матери нужно любить более всего. Часто женщины думают, что любить детей нужно больше, чем мужчину, но это не так.)

Вообще книги Лууле Виилмы сдвигают сознание и заставляют мыслить, анализируя каждое слово.

Вот к каким выводам я пришла, размышляя на тему ценности и достоинства.

Всё, чем мы пытаемся – материальные вещи и всё, что исходит от материализма, – не даёт никакого удовлетворения, никакого душевного спокойствия, никакого толку, не исправляет ложности пути, не помогает заглушить душевную боль, чувство ненужности и никоим образом не возвращает чувства Собственного Достоинства. **компенсировать утерянное чувство собственного достоинства**

(текст по Л. Виилме, книга «Остаться или идти», с подходящей мне формулировкой):  
*Своё положение я могу исправить следующим образом*

– своим отношением к нему, а главное – к себе самой, не любила и не ценила саму себя и унижалась перед отцом, считая, что не заслуживает искренней любви, вызывая раздражение к себе и к детям. *Прощаю всем, кто унижал моего отца у меня на глазах и в сердце, особенно маме, которая, вынашивая, а затем воспитывая меня, принижала моего отца*

Прощаю бабушке со стороны отца, что родила его без зова любви, что не смогла создать свою семью счастливой, что не научила сына быть мужчиной – мужем и отцом.

Прощаю деду со стороны отца, что не позвал его с любовью в эту жизнь, не передал отцу чувство собственного достоинства и тем самым лишил его основы, силы и смысла. Прощаю всех, что не знали и не исправили своих ошибок.

– Прощаю себе то, что я всё это допустила и вобрала в себя искажённое представление об отце. Прощаю себе то, что, не зная своего отца по-настоящему, а только зная чуть-чуть с внешней стороны и оценивая оценками других людей, не видела в отце обычного человека с его хорошими и плохими качествами.

– Тело, милое, прости меня за боль! Прошу прощения у своего тела за то, что тем самым сделала своему скелету плохо. Иначе говоря, училась через страдания.

– Прощаю тебя, отец, за то, что не дал мне основы и силы в виде чувства собственного достоинства, не ждал и не любил меня родительской любовью, за то, что сам себя потерял с момента своего рождения, за то, что не был мне достойной опорой и образцом для уважения. Прощаю тебя за то, что мне самой пришлось искать все ответы через страдания духа, души и тела. Прощаю своему отцу то, что он не восстановил сам свой авторитет, что он даже сам себя не знал и не освободился от нажитой и принятой негативности своей жизни, лишив меня настоящего отца.

– За то, что не пришла до конца его дней и не захотела узнать его. За то, что не помогла ему в его одиночестве и тоске. Отец, прости меня за то, что меня не было в твоей жизни, за долгие годы обиды, и непроснения, и непонимания. И за то, что я не сделала ни одного шага навстречу к тебе, никогда. Прошу прощения у своего отца за то, что причинила ему боль, за то, что, не понимая истинной цели своей жизни, унижала его. За то, что не видела в нём человека с положительными и отрицательными сторонами, за то, что не сумела сердцем воспринять его хорошее и разумом – плохое.

В сердце я всё равно люблю, жалею, понимаю и прощаю тебя!

Принимая поступки людей на свой счёт, человек демонстрирует свой эгоизм – заикленность на себе и своих эмоциях. Когда другой ошибся, он в первую очередь сделал это по собственной глупости, из-за своих комплексов и страхов, во вторую очередь – для того, чтобы показать тебе твои ошибки, научить тебя разуму и любви.

На нас одежды из эгоизма. Человек внутри чист и прекрасен. Снаружи как бы грязный слой.

Когда любишь человека, то видишь его суть, его самого – потому что любовь относится к душе, а не к материальному.

Эгоизм – это заикленность на себе, чрезмерное внимание к материальному в себе.

Чувство Собственного Достоинства подразумевает следующее:

- Показываешь своим примером, и только своим примером!
- С удовольствием открываешь неслучайным людям накопленные знания. Нет желания бросаться к каждому с помощью: «А вдруг я нужна? А вдруг я интересна?»
- Глубинное ощущение своего Источника Любви внутри себя.
- Развитие себя, чтобы передавалась и другим. Наслаждение процессом. *энергия духовного роста*

Эгоизм ведёт к подобным умонастроениям:

- Хочешь поменять других, не меняя себя.
- Даёшь советы, вручаешь книги, диски, настаиваешь, обвиняешь, что не делают, ждёшь, что будут пользоваться знаниями, тыкаешь носом, испытываешь удовольствие от того, что ты «выше» и «больше знаешь», учительствуешь, огорчаешься, если твои знания не интересны.
- Пусть ОНИ станут лучше и дадут мне..., то есть повысят меня в моих глазах.
- Желание скорейшего результата.
- Несогласие, нежелание посвящать много времени переосмыслению. «Обнулить» всё по-быстрому.

Я пребываю в замешательстве по поводу того, как передать читателю смысл книг уважаемой Лууле Виилмы. Как заинтересовать людей открыть действительно сложные тексты и посвятить им время?

Пусть эти книги скажут сами за себя. Я приведу несколько цитат, и кому откликнется – ищите книги, читайте и обдумывайте, а также действуйте по методу Виилмы, он очень помогает. Заключается метод в освобождении заблокированной эмоции, которая обладает некоторым объёмом энергии. Отличие от других похожих методов в том, чтобы понять смысл прихода в вашу жизнь этой эмоции или негативной ситуации, то есть необходимо как бы понять урок, что несёт в себе этот негатив, это переживание, эта боль или человек.

Я использовала эту методику не только для себя, но и пробовала её на других людях, проводя их по шагам, которые рекомендует Лууле Виилма, к чёткому осознанию причины возникновения той или иной боли в жизни. Ведь весь наш негатив доставляет нам боль – и душевную, и физическую.

Понимая урок, отпуская энергию скопившейся эмоции, человек освобождается от необходимости возвращаться к этому уроку. То есть одни и те же грабли перестают вас бить.

Метод Лууле описан в каждой книге и состоит из трёх шагов: просить прощения у негатива, который явился к вам как учитель, прощать себя и просить прощения у своего тела, что причинили ему боль, проходя данный урок через страдания.

Я много плакала, работая по данной методике. Иногда было совершенно невозможно простить себя в душе, иногда было горько признавать, что виновата перед собственным телом. В общем, всё зависит от ситуации и вашей готовности посмотреть правде в глаза.

А правда заключается в том, что нам всем безумно не хватает любви с самого рождения, и потом нами руководит (термин Виилмы), потому что мы всё время пытаемся заткнуть эту дыру. Современное общество есть общество потребителей, которым всегда всего мало. Но совершенно бесполезно пытаться эту любовь, которой нет, заменить чем-нибудь из материального мира. *«жажда наживы»*

У меня есть такая особенность характера, что мне обязательно нужно докопаться до сути, и чем глубже я копаю, тем эффективнее работа и больше удовлетворения от результата. Поэтому лично мне очень близок подход доктора Виилмы к исцелению.

Встречаются психологи, которые предлагают просто проделать определённые манипуляции с психикой и как бы поскорее пойти дальше, якобы в новую облегчённую жизнь. Этого недостаточно, и эффект от такой терапии носит временный характер. Даже, наверное, не в этом дело. Возможно, многих устроит и незначительное облегчение на душе. Я же стремилась кардинально изменить жизнь, то есть выйти на более высокий уровень развития.

Конечно, это я понимаю только сейчас, тогда же я просто искала ответы на свои вопросы: почему и зачем столько боли внутри? Зачем всё так сложилось? Зачем столько страданий?

И книги Лууле Виилмы, хоть и довольно жёстко, объясняли мне многое. Я уже говорила: чтобы читать её произведения, необходимо поднять уровень осознанности, иначе текст не откроется для вас. В самом начале знакомства с этим автором мне казалось, что я пытаюсь изучать китайскую грамоту, – вроде написано по-русски, но абсолютно ничего не понятно. Позже смыслы раскрываются во всей полноте.

Невероятную ценность её труды несут ещё и потому, что описывают прямые связи болезней тела с их ментальными причинами, – и не в общей, упрощённой форме, а настолько детально, что диву даёшься, как можно было выявить столько подробностей. Там вы можете найти любые недуги, черты характера и всякие ситуации из человеческой жизни и увидеть их с таких ракурсов, какие вам самим никогда не придут в голову.

Затем применяете метод Лууле для освобождения вашей проблемы – и идёте дальше.

Сразу скажу, освобождать придётся много и долго, но волшебной пилюли в этом мире нет. Как только вы встанете на путь осмысления своего опыта, Жизнь вам обязательно начнёт

помогать. Ибо самое важное в человеческом существовании – это развитие. И, дорогие, это не развитие технологий!

Перейдём к цитатам.

, сборник книг (издательство У-Фактория, Екатеринбург, 2004) Лууле Виилма **«ПРОЩАЮ СЕБЕ»**

*«Могу подтвердить, что всё, изложенное в книгах, прошло проверку и может быть использовано каждым человеком для лечения его болезней... Прежде мне хотелось всех вылечить, но теперь я знаю, что исцеление зависит от самого человека».*

*«Моя в том, что помочь можно всем людям, причинила мне немало боли, покуда не сминаясь в то, что помочь можно только тем, , ибо они готовы эту помощь принять». **уверенность верой кто в этой помощи нуждается***

». (С уверенностью можно сказать это обо всех жизненных ситуациях, не только о болезнях.) *«Лечение тела без постижения причины болезни приводит к ещё более тяжёлому заболеванию*

*«Мы приходим жить – обращать во благо плохое или, иными словами, состоя в браке, видеть хорошую сторону в том плохом, что свойственно спутнику жизни».*

*«Что делать, когда брачный союз рушится?»*

*Вместо того чтобы спасти брак от краха, начните освобождать страх меня не любят, и Вам не понадобится переделывать партнёра». **Знайте, что единственным совершенным спасителем жизни является свобода, она же любовь. свой***

*«». Мужчине нужно оставаться мужчиной и тогда, когда женщина не способна оставаться женщиной*

*«». От того, сумеет ли мужчина оставаться мужчиной, зависит будущее жизни на Земле*

*«Когда ребёнка приносят домой из роддома, нужно сразу положить его исключительно на его собственное место».*

Речь о страхе *«Освободите страх, и у Вас не будет больше потребности плакать».* ( .) **меня не любят**

*«Страх является главным страхом человечества, нацеленного на получение, приобретение». **меня не любят***

*«Зависть – это злонамеренная злоба, которая вызывает рак».*

*«Слизь из носа – это злоба из-за обиды».*

*«Осмысливая свои проблемы, не забывайте, что Вы состоите из отца и матери. Вас сформировали верования их обоих... Болезни Вашего тела указывают на плохие стороны родителей, для исправления которых Вы явились на этот свет...»*

*«Чем больше уготовила Вам мать душевной боли, тем большую потенциальную возможность возвыситься духом даёт она Вам».*

*« **Артерии символически соотносятся с женщиной.***

***Вены символически соотносятся с мужчиной.***

*Артерии чаще бывают больными у мужчин, а вены – у женщин».*

*«От насилия над собой возникает язвенная болезнь, от злобного насилия образуется рак желудка».*

*«**ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ ВЫЗЫВАЕТ БЕССИЛИЕ.***

***ЧУВСТВО ВИНЫ ВЫЗЫВАЕТ УСТАЛОСТЬ.***

*Жалость к себе воздействует через сердце. **Если сердце ослабло от усталости, жизнь уже не мила».***

Я жила – обессиленная и уставшая.

(Забавно, но муж постоянно жаловался, что я «какая-то беспомощная». И да, «любитель наживы» – это его второе имя!) *«Щедраму это и в голову не придёт». Обвинять другого в беспомощности может лишь любитель наживы.*

*«Каждый является исправлять своё плохое – это и есть жизнь».*

Жизнь – это один сплошной урок. Многие думают, что успех прохождения этого урока заключается в накоплении материальных богатств. Но знаете, я видела не раз умерших людей, и всех объединяла одна особенность. Никто из них ничего не взял с собой. Ни домов, ни мебели, ни золота, ни даже ценных бумаг. Даже выписку со счёта никто не может забрать! Странно, но и собственное тело мы оставляем здесь.

Книги Виилмы позволили мне задуматься, а что всё это значило для меня – этот чужой человек, ставший мне мужем, этот удушающий меня брак и эти материальные потери вместе с разводом. Я стала ДУМАТЬ. Искать связи и объяснения.

Так постепенно я углубилась в тему семьи, родителей, мы с сестрой стали вспоминать и разговаривать про наше детство. Родители у нас были разведены, и каждый прожил свою жизнь в другом браке. Об отце не принято было говорить с самого детства. Хотя, как выяснилось, мы обе его любили и хотели любить. Мамино мнение нам как бы запретило это делать. И сейчас воспоминания про старшее поколение вышли на свет. Говорить об отце было неуютно, как-то коряво, неловко и даже стыдно, но память раскрывала чувства ко всей нашей большой семье, которой больше не было. Мы со старшей сестрой как два малюсеньких острова, оставшиеся после наводнения.

Ещё давно, после маминого ухода в 2005 году, я решила, что сделаю «великое дело» – буду возрождать свой Род. Жизнь выбила из меня эту наивность. Чтобы по-настоящему возродить Род, нужна огромная любовь, которой у меня пока нет. Пока я отшельник, отщепенец, и принимаю это своё положение. Но тема связи родителей и детей пришла ко мне, захватив всё внимание, именно с книгами Лууле Виилмы.

Итак, согласно учению Л. Виилмы, у любого человека есть два основных страха: страх и страх. И уже эти глубинные страхи дают начало всем нашим многочисленным проблемам и негативным ситуациям, включая болезни. *меня не любят моя любовь не нужна*

Часто в книгах встречаются такие слова: «Освободите свои стрессы». Стрессами Лууле называла те вещи, которые сейчас именуется программами подсознания, негативными убеждениями, паттернами (шаблонами), психологическими установками и ментальными блоками. Весь этот набор названий относится к одному и тому же явлению – мы не свободны, нашими жизнями руководят ПРЕДСТАВЛЕНИЯ о жизни.

Чтобы лучше понять, возьмём компьютер с некой установленной на нём программой. У неё определённые функции и возможности. Она начинает работать, как только вы включаете компьютер. И вы не ждёте, что сегодня при включении вашего компьютера там вдруг заработает другая программа и даже картинка на экране будет другой. Так ведь?

Теперь предположим, что вы захотели усовершенствовать свою деятельность на этом компьютере. И вы ставите на него другую, усовершенствованную, программу – и естественным образом он начинает выдавать другую картинку и другие возможности.

Если вы имеете желание усовершенствовать свою деятельность на этом компьютере, но не ставите более новую версию программного обеспечения, то странно будет ждать иной результат. Даже если вы будет танцевать вокруг компьютера, даже если побьёте его хорошенько, он упрямо будет работать по старой программе. Просто потому, что она там стоит и вы не заменили старую на новую. **ВСЁ РАВНО**

Вот так и наше Подсознание. Там стоят программы. Некоторые ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИЗНИ. Откуда они берутся – расскажу по ходу книги, это важный момент. Но сейчас я хочу донести лишь одну мысль: *пока вы не уберёте старую программу и не поставите новую, ваш подсознательный компьютер будет работать по старой программе.*

Освобождая стресс по методике Лууле Виилмы, вы как раз убираете старую программу. Вместе с этой старой программой высвобождается порция энергии, что была заблокирована заодно с этой программой внутри вашего существа. То есть каждый стресс – это заблокированная энергия. Вы отпускаете её наружу, и вам становится легче.

На освободившееся место можно поставить новую программу, то есть внедрить новое убеждение или новый образ: например, образ вашей мечты. Но ещё лучше поступить по-другому. Об этом вы узнаете, если будете достаточно терпеливы.

Методика Виилмы является отличной метлой, выметающей негативные блоки из мозгов. Жёсткой такой метлой, бескомпромиссной. Но очень действенной.

В итоге мне стало понятно, что . То есть нужно начинать свой путь перемен с того, чтобы обратить внимание на своих родителей и понять, о чём говорят мне их беды. Я выписала всё, что мне казалось негармоничным в их жизнях. *«человек является суммой отца и матери и пришёл на Землю, чтобы исправить их плохое»*

Но как узнать, что досталось вам для исправления? Ведь родители не ангелы, у них достаточно и плохого, и хорошего – вы же не обязаны за них вновь переживать их жизни! *конкретно*

Сопоставив данное утверждение Виилмы с другой системой, о которой речь пойдёт позже, я отыскала, передаётся нам от матери и от отца, что нужно преодолеть и какие именно их черты поднять на более высокий уровень. У каждого человека это «задание» своё. *ЧТО именно*

Остальное же «плохое» родителей нужно отпустить с помощью прощения.

. *«Ребёнок! Даже если ты стал взрослым и помнишь несправедливое и некрасивое поведение своих родителей, прости их за это и прости себя, что перенял его от них. И попроси прощения у своего тела за то, что тем самым сделал ему плохо»*

**17 февраля 2014 года**

Мели, меленка, перемальвай!

Ошибку-беду переделывай!

Полынь-траву в порошок стирай!

Горький камень с души моей убирай!

Чтоб родился вновь Человек-Отец!

Чтоб явилась Человеком Мать!

Отведи от них злой судьбы резец,

Тот, который мне не даёт дышать!

Мели, меленка, перемальвай!

Жизни путь переламывай!

Книгу предков моих переписывай!

И дорогу к Любви нам показывай!

Чтоб исправить мне все ошибки враз,

Чтобы жизнь свою повернуть к добру!

Чтоб Начало всех стало в букве Азь, —

Чтобы знать, что Я для Любви живу!!!

---

мои переживания  
мои ощущения  
последствия  
мои поступки  
**Я**  
Мать + Отец

*Лууле Вишма*

\*\*\*

\*Азь Есмь – Я ЕСТЬ

## Приезд в Москву

*23 февраля 2014 года*

На День защитника Отечества я написала стихотворение мужу, чтоб тронуть струны его души детской темой. Пока была в гостях у сестры, маленькие племянники устраивали «мастер-классы» про то, что такое дети!

*8 марта 2014 года*

Вторая попытка уехать в Москву увенчалась успехом. Поезд приходил утром в праздник. Муж должен был встретить, как ни странно, сам, никому не перепоручив.

Подъезжая к Ленинградскому вокзалу, я загадала: если будет стоять с цветами – значит, не всё потеряно.

Поезд тащился долго и медленно. Я думала о том, как мы встретимся. Мы не виделись с конца декабря.

Вспомнилось, как он провожал меня и демонстративно отворачивал лицо, когда я хотела поцеловать его на прощанье.

Что сейчас будет? Неужели опять та же холодность?

Еле-еле поезд дополз к перрону, и я увидела мужа. На голове капюшон куртки, обе руки в карманах.

Без цветов. Не судьба. Раньше дарил большие букеты роз, выслуживая любовь. Сейчас нет даже жалких тюльпанов.

Однажды я приехала из Питера часа в 4 утра. Он бежал, опаздывая, вдоль поезда с цветами, а я уже вышла на перрон и смотрела, как он бежит... И я всё это не ценила и не смогла полюбить.

Теперь только мартовский ветер треплет капюшон куртки.

Проводник открыл дверь, и мигом рядом со мной оказался мой муж. Мой бывший.

– Привет.

Мы загоразивали проход.

– Привет.

Он задержался щекой возле меня, наклоняясь за сумкой.

– Ты что-то хотел?

Я сказала это совершенно спокойно и безразлично.

Конечно, хотел. Хотел, чтобы я поцеловала. А у меня уже снова захлопнулась дверца доверия.

Москва тёплая и совершенно бесснежная.

В машине муж вручил мне конвертик. Типа с праздником. Я знала, что в открытке будут лежать пять тысяч. Это так привычно. И ни одного лично написанного слова.

– Спасибо, мило.

На сиденье – длинный чёрный волос. У родственниц таких шевелюр нет. Наверно, подвозил кого-нибудь с работы...

Он всегда думал, что сможет купить моё уважение. А также заставить ревновать. Не мудрено, что любовь так и не поселилась в нашем доме.

– Есть хочешь? Хочешь, заедем куда-нибудь.

– Нет. Домой.

Неужели это происходит? Опять.

По дороге играло радио. Антонов. «Но в глазах твоих лёд и стужа, и тебе я совсем не нужен. А я повторяю вновь и вновь – не умирай, любовь, не умирай, любовь, не умирай, любовь!»

Умирать вроде нечему, но почему я плачу, отвернувшись в окно?

Солнечно, ветер, шоссе, 8 Марта. Впереди неизвестность.  
Так, ладно. Начну работать – отвлекусь. Как-нибудь.  
Попросила привезти мою машину вечером, она зимовала у него.  
Он уехал, я поднялась к себе. Молчаливая квартира, в которой давно никого не было.  
Я дома.  
Душ, вещи, продуктов ноль.  
Возвращаясь из магазина, вижу, что муж привёз машину. Отдаёт ключ, смотрит выжи-  
дательно.  
Я говорю:  
– Блины будешь?  
– Блины?! – Как будто сто лет не кормили. – Буду!  
Ну пойдём, раз будешь.  
Я только принесла продукты. Удивился: «А, их ещё делать надо?»  
Начинаю готовить тесто. Не могу удержаться от чего-то язвительного. Пять минут – и его  
как ветром сдуло. Подскочил и побежал одеваться, не дождавшись ни одного блина.  
Вот и поговорили. Вот и 8 Марта.

### ***В ЧЁМ СЧАСТЬЕ, СОЛДАТ?***

\*\*\*

Желаю узнать я тебе наконец,  
Что истинно должен защитник-боец.  
Не лыжи намазать, не мерить костюм,  
Не вкладывать в каждое слово изюм,  
Не танцы плясать до упаду на свадьбах,  
Не баню топить для гостей на усадьбе,  
Не деньги считать каждый вечер украдкой,  
Не радовать взоры лощёной укладкой,  
Не брать номера, не писать смс...  
А должен узнать ты, что значит ОТЕЦ.  
Что значит быть папкой сыночку иль дочке,  
Что это такое – растущие щёчки,  
Какая она, малышовая ручка,  
Одёжки, игрушки, опять «жопа-с-ручкой»!  
И как это славно – пролитый кефир!  
Футбольный бросок – мяч в стекло угодил!  
Опять разорвали, опять натворили,  
Опять ПВА на полу в изобилии,  
Горшок и баранки, под боком медведь,  
И сложно пятнадцать минут усидеть.  
А в садике «лация» с другом Кирюшкой, *(рация)*  
Весь вечер ору и гремлю погремушкой,  
И после работы забрать из детсада,  
И зимняя – в садике! – олимпиада.  
Ловить поцелуи не девок – ребёнка!  
Не врать никогда этим чистым глазёнкам...  
Пехота у нас навсегда баю-баю , *(боевая, конечно же)*

И я, лишь с любовью ходя, засыпаю...  
Чтоб сына счастливого папа родил,  
Чтоб дочку к себе на колени садил —  
Сначала СЕБЯ папа должен узнать.  
В чём счастье, солдат?.. папа занят опять...  
Ответив на этот несложный вопрос,  
Ты делом докажешь: «Я вырос. Дорос!»  
Тогда только сможешь навеки понять,  
Что значит ОТЧИЗну СВОЮ защищать!

## Тренинг про Род в Москве

*10 марта 2014 года*

Едва вернувшись домой, я поехала в Москву на тренинг от Школы Синельникова про Родовые связи.

В группе было 10 человек и ведущая. Занимались целый день.

Вот что я узнала на том семинаре нового.

Ребёнок впитывает в себя то, что есть в его семье, во-первых, из любви к родителям, и во-вторых, из страха их потерять. Часто детей воспитывают по принципу «Я тебя люблю, если ты послушный» (в различных интерпретациях), и у ребёнка развивается страх быть нелюбимым, **отвергнутым**

Чувствуете связь с книгами Виилмы? – вот он, страх. *меня не любят*

«Чтобы не предать своих, я буду делать как они», – так думает ребёнок. Это называется «лояльность к своей семье».

Ребёнок находится на перекрёстке, на пересечении двух Родов. Необходимо полностью принять своих родителей. Мы делали это в практике. Плакать при всех было неловко. Всё больше я понимала, как я на самом деле люблю их и скучаю по ним. Но больше никогда их не увижу.

Мы принимали в Род также всех исключённых людей из Рода (и живых, и ушедших, и отвергнутых). Кто такие исключённые из Рода? Это бывшие мужья/жёны; любовники; дети на стороне; суррогатные матери; абортированные дети; отцы/матери, оставившие своих детей; кормящие няни; приёмные родители; люди, дававшие донорские органы или донорские клетки; а также осужденные, самоубийцы, забытые, пропавшие без вести, в том числе на войне.

Дело в том, что за нашей спиной миллионы людей, и мы не знаем, что там было в прошлом. Там могло быть всё что угодно, разные судьбы. Часто мы знаем лишь о жизни родителей и бабушек-дедушек, да и то весьма расплывчато.

Одна из основных мыслей тренинга – «Я не случайность. Я – важная часть этой цепочки» – начинала до меня доходить.

Практика принятия людей в Род звучит так:

*«Я осознаю себя членом своего Рода, своей Родовой системы. Сейчас я обращаюсь к тебе... (мой отец, брат, неродившийся и т.д.)*

*Для тебя всегда есть место в моём сердце. Я тебя вижу, ты часть нашей Родовой системы. Ты подарил мне жизнь. Ты для меня есть, ты есть в нашем Роду. Я думаю о тебе, я благодарю, я помню о тебе».*

На тренинге я впервые участвовала в расстановках. Мне очень понравилось! Это необычайно!

Расстановка – такой приём, когда незнакомые люди, пришедшие на тренинг, становятся на места ваших родственников и действительно начинают ощущать себя в какой-то степени ими, вашими родственниками. Так можно узнать отношение того или иного человека, его мысли. Специалисты расстановок в этой практике решают психологические проблемы клиентов, мы же делали расстановки в лёгкой форме – так сказать, для ознакомления. Глубоко не копали.

В расстановке под конкретный запрос люди встают друг за другом, начиная с того, под чей запрос делается расстановка. Он стоит первый, один. За ним встают его «папа» и «мама». Каждый из них кладёт одну руку ему на плечо, другой рукой они соединяются между собой. За ними снова становятся их «родители», которых уже будет четыре человека – двое у «папы» и двое у «мамы». Так же кладут руки на плечи впередстоящих, а свободными руками держатся друг за друга.

Получается такая матрица, расходящаяся клином от одного человека, и все друг с другом соединены через руки.

Один раз я «играла роль» чьего-то папы и натурально почувствовала через руку плотную связь с «женой». Я стояла сзади, видела много людей, чувствовала силу этого Рода, но за моей спиной никого не оказалось. Нас было всего 10 человек, и на моих «предков» уже не хватило. Я подумала, что это как-то символично: у меня в настоящей жизни не прикрыты тылы.

Второй раз я была чьей-то «мамой» в расстановке для молодой пары. И у меня возникло такое чёткое ощущение, что эта «мама» не знает ни сына, ни мужа, ни жену сына, ни внуков. Она вроде бы живёт с ними, но так далека от них, и ей даже в голову не приходит узнать, что они за люди.

Мы озвучивали все наши мысли, не стесняясь, и те, для кого делали расстановку, подтверждали, что настоящие родные ведут себя в жизни именно так.

В третий раз расстановку сделали для меня. Поставили за мной «маму» и «папу», «дедушек» и «бабушек». И тут я почувствовала огромную мощь за спиной. Я стояла с закрытыми глазами и чувствовала все эти миллионы людей позади меня. Это очень сильное впечатление, оно выводит на иной уровень понимания жизни.

Мужчина, который играл роль моего «отца», сказал, что чувствует гордость и обиду, а женщина в годах, стоявшая на месте «мамы», утверждала, что она зажатая, сдавленная, и её перекосило «под отца». То есть её плечо наклонилось в сторону, где стоял «отец», её тело физически показывало этот перекосяк.

Моя «бабушка» с жаром хотела мне сказать: «Ну что же ты? Не беги!»

И с «дедом» у них была прочная связь через руки.

Однако «дед» не мог дать тепло моей «маме».

По маминей линии чувствовалась мощная поддержка предков.

«Отец» ощущал, что пытается догнать меня, а ещё – большой интерес к моей жизни.

«Дед» по папиной линии чувствовал претензии к сыну.

У меня был запрос про отношения с бывшим мужем, и в расстановку ввели «моего мужа», которого сыграла молодая девушка. Причём я её не видела, так как стояла закрыв глаза, а она сама захотела, повинуясь порыву, побыть «моим мужем».

Она встала справа от меня. Мы взяли за руки.

Ведущая спросила, что чувствует «муж». Девушка сказала, что чувствует холод, стену между нами. Я при этом ощутила тёплую руку мужа (не девушки, а своего мужа!) и вспомнила, что и правда у него всегда руки тёплые, даже зимой. Я знаю только эту руку, примерно до середины предплечья, а как личность я мужа своего не знаю. То есть я, кроме знакомой руки, не знаю, не чувствую в нём больше ничего!!! Это было довольно шокирующее открытие.

Достаточно быстро «его» рука ослабла, а я всё держалась за неё и не хотела отпускать. Девушка даже сказала, что хочет убрать руку, что устала держать мою, а я держалась крепко.

Ведущая попросила принять в Род моего мужа, и я сделала это. После девушка сказала, что видит искры и мерцание и что ледяная стена между нами тает.

В целом, конечно, одна расстановка ничего не даёт, но начинаешь мыслить более глобально.

Хотя я, естественно, в каждой практике видела надежду на улучшение отношений.

Стремление каждого Рода – его продолжение и продолжение, развитие лучших семейных сторон, традиций. Каждый приходит в свой Род, чтобы что-то внести в него, поддержать.

Родители – сторона дающая. Дети – берущая. И это естественное течение жизни.

**Взрослые должны давать детям самое светлое, чистое, чтобы они ЭТО несли дальше. А проблемы нести своим родителям – идти к старшему поколению просить помощи, совета.**

Нельзя думать, что сын или дочь (младшее поколение) обязаны решать трудности старших. **Река вспять не течёт.**

У всех своё место. Малыш не главнее отца, деда, старшего брата.

Если родители поссорились – значит, автоматически не любишь соответствующую сторону в ребёнке. Рождение детей не укрепляет семью, а включает программы отца и матери, добавляет задач и обязанностей. **Родовые Родовых**

То есть мы не отделены от наших предков, но свои жизненные проблемы мы не связываем с общими задачами Рода по развитию. Пытаемся просто поскорее перепрыгнуть в «лучшую жизнь», а это не работает.

Интересно было узнать, что в Роду существует иерархия. Главнее тот, кто пришёл первым в Род. Например, сначала пришёл дед, потом сын, потом малыш. Ещё интереснее с мужьями: главнее отец первого ребёнка, если даже развелись, а затем второй муж и отец последующих детей. То есть если вы не уважаете отца первого ребёнка, вы не чтите иерархию Рода. То же самое относится и к бывшим жёнам.

**НО! Новая семья главнее родительской!!!**

Родители не должны вмешиваться. Для мужа/жены родители не должны быть главнее, прежде своих жены/мужа.

С этим, я думаю, тоже у многих есть проблемы.

Родители не имеют права упрекать за жизнь. Жизнь – это дар, принимаемый от родителей и передаваемый потомкам.

**Обида на родителей перекрывает канал Любви. Начинается поиск – кто даст!!!**

Может, даст жена/муж? Но жена/муж, а партнёры! **не родители**

Родители дают только то, что могут дать исходя из своих семейных ценностей. Если «застрять» в недолюбленности, то и будет всегда ощущение, что недодали, не поддержали, не любили и т. д.

– тогда открывается канал передачи Любви и мне, и от меня другим. **А можно акцентировать внимание на том, что додали**

Нетрудно догадаться: я была сосредоточена на том, чего всё-таки не дали.

Самое правильное чувство к предкам – благодарность. Нам необходимо научиться уважать судьбу предков, их выбор. Если человек пошёл на большие испытания – значит, у него была на это сила.

Однако из-за любви к ним мы невольно повторяем действия своих родителей, даже плохие.

Можно сделать следующую практику:

*Войти в состояние Любви.*

(по фото, можно образ-силуэт). *Представить образ предка, с которым надо поговорить (так же ругаться, обижаться, расставаться, убежать – указать, что именно). Сказать такие слова: «Благодарю тебя, образ, за то, что ты проявился. Из любви к тебе я стала чувствовать и делать то же, что и ты...*

*Сейчас я вижу твою боль, твою судьбу, я уважаю твою судьбу и твои чувства. У тебя всегда есть место в моём сердце. Я оставляю твою боль, твои чувства тебе – в том смысле, что я не обязана брать это себе. У меня есть выбор. Это твои чувства, а у меня есть свои. Это меня ограничивает. Освободи меня от необходимости это повторять, проявлять – ведь ты хочешь мне только добра.*

(отец, мать, дед или другой предок)». *Будь ко мне, пожалуйста, благосклонен/на, тогда у меня всё будет хорошо. За твои поступки, за твой выбор несёшь ответственность только ты – я не обязана это повторять. Что бы ни случилось между нами, ты навсегда мой/моя...*

Так постепенно начал проясняться вопрос, откуда у нас куча негативных убеждений.

Например, распространённая фраза «Я САМА».

Возможно, кому-то из родственников эта установка спасала жизнь и прочее. Может быть, это проявление боли, обиды, желания доказать.

(придёт образ) *Чья эта мысль? Чьё это?*

(Мысленно вернуть в виде предмета.) *Тогда скажите: «Дорогой предок! Это твоё убеждение, оно было там уместно, в твоём времени, в твоей жизни, но оно меня ограничивает, мешает мне. Я из любви к тебе стала повторять это твоё убеждение, поведение. Я возвращаю тебе твоё убеждение с благодарностью. Я имею право на свой выбор и на свои убеждения».*

Вот так прошёл увлекательный тренинг, который вы тоже можете посетить. Я получила новые знания, новые впечатления. Благодарю за них ведущую Снежану Повитц, руководителя Московского филиала Школы Синельникова.

Тогда я всё это собирала для себя, но впоследствии применила и к другим людям. Например, учитывая то, что в Роду каждый должен быть на своём месте, необходимо уделять этому особое внимание в психологической работе. Так как если какого-то звена в Родовой цепочке нет, то поток Родовой силы течёт с искажениями и много энергии утекает в эти дыры – туда, где по идее должен стоять человек. Но к этому мы ещё вернёмся.

На этом, впрочем, тот день не закончился.

ПРЕДКИ  
ПАПА и МАМА  
РЕБЁНОК  
ПОТОМКИ

## «Непристойное предложение»

Был такой фильм с Деми Мур, Вуди Харрельсоном и Робертом Редфордом. Один из моих любимых.

По окончании тренинга меня ждал сюрприз.

Довольно долго мы с участницами собирались уходить, у всех были вопросы к ведущей. Не хотелось покидать атмосферу нашего класса.

Выйдя наконец на улицу, я направилась к метро мимо автомобильной стоянки. Прямо на дороге в открытой машине сидел тот мужчина, что был единственным на тренинге и играл роль моего «отца». Он сказал, что ждал меня. Я немало удивилась. Попросил поговорить.

Я села в машину. Предметом разговора оказалось... предложение мне стать его второй женой!

Я была в шоке. Так быстро мне ещё никогда не делали предложения! Всего 7 часов семинара мужчине хватило, чтобы понять, что это возможно!

Он сказал, что ясно понял, как я прекрасно подхожу, и что ему нужна . *именно я*

Суть заключалась в следующем. На тренинге была творческая часть программы, где мы рисовали герб своего Рода. Ну, что-то вроде интуитивного рисования. И каждый потом рассказывал, что именно изобразил и с каким смыслом.

Я рассказала о Родовом поместье, о котором мечтала, о своей профессии ландшафтного дизайнера, о нашей деревне, о том, как мой дед всю жизнь хотел учиться в Тимирязевке, о том, как я прививала деревья, и о своих предках с Украины.

Ведущая прокомментировала, указав, какая связь идёт по Роду любви к природе, к деревьям, к земле и, дескать, вот почему я работаю ландшафтным.

Меня все слушали абсолютно так же, как и всех остальных. Никаких особых взглядов со стороны этого мужчины я не заметила.

Однако он успел себе всё придумать! По его плану было бы замечательно, если бы я стала второй женой и научила бы первую, какой надо быть!!!

Он рассказал, что с женой они переживают жуткий затянувшийся кризис, а вернее, почти расстались, но живут вместе. Что у них участок в Родовом поселении, что их соседи – кажется, даже две пары – также на грани развода. Что секса у него не было два года. Что воспитывала его бабушка. Что он сможет содержать двоих женщин и что он абсолютно точно уверен – я смогу правильно научить его жену ну буквально всему!

Первый мой вопрос был: а жена знает??? Она-то согласна??????

Если мне не изменяет память, он ответил «нет», но он сможет её убедить, что это лучший вариант. И ещё раз повторил, что я точно такая, какой должна быть, чтобы её научить.

Я пыталась мужчине что-то объяснить из Виилмы, советовала почитать книги, говорила, что я со своим мужем ещё не решила вопрос, что я не думаю, что две женщины – это хорошо... но его ничто не вразумляло. Он твёрдо упёрся в свою идею как в единственное спасение.

Дал мне визитку с просьбой написать, если я передумаю.

Подвёз до метро.

Голос у него был тонкий и слегка сиплый, я не люблю такие голоса. Кажется, что в таком человеке не проявлена его мужская природа.

Я не любила голос своего мужа тоже, но, надо отдать ему должное, благодаря армейскому прошлому силу голоса он хорошо развил на плацу, командуя солдатиками. Всё-таки мужик должен уметь гаркнуть.

Эта история заставила меня задуматься о том, почему даже в Родовых поселениях случаются разводы – и, видимо, немало. Мне страшно было даже представить, как можно разойтись после создания настоящего Родового поместья, это же смерти подобно – оставить свою землю,

если пара с самого начала реализовывала совместно и осознанно эту идею. Что же может случиться с людьми, если даже настоящие Родовые поместья не спасают???

## Родовые поместья

Однажды, летом 2005 года, мой мимолётный знакомый, успешный московский бизнесмен на «Мерседесе» с личным водителем, рассказал мне про какие-то Родовые поместья, про идею жить на земле, про то, как никто не будет работать, а все станут обмениваться продуктами, произведёнными на своих участках.

Полнейший бред.

Знакомый «носил корону», поэтому рассказывал свысока и в детальные объяснения не пускался. Однако название книг, откуда идея взялась, я запомнила.

Владимир Мегре, «Звенящие кедры России».

Красивое название. Душевное.

Я вспомнила про эти книги через полгода, когда находилась в родном городке на Севере и мы ухаживали за болеющей мамой. У нас на глазах умер дед. У мамы рак. Всё плохо. Большая семья развалилась на части. Происходило то, к чему я не была готова. Мы все не были готовы.

У нас маленькая младшая сестра. Что с ней будет, когда мамы не станет? Осень, плавно перетёкшая в зиму. Уколы, «Скорая» по 5—6 раз в сутки. Одно и то же каждый день. В голове вопрос деда: «Иринка, почему я не умираю?», его тоска по малой родине и размышления о его последних днях. Как хочется в Москву, где было всё нормально, и не видеть, и не думать ни о чём...

Когда-то у нас была деревня. Мы бегали по полям и мыли ноги в тазу перед сном. Бабушка пекла пироги с чёрной смородиной. Нас заставляли полоть грядки. Мы ходили за грибами в берёзки и ели землянику в траве. Пасли коров. Играли в карты. Ходили «в ночное» – гулять с компанией. Там не было асфальта. Только лес и поля. Курицы, свободно гуляющие по улицам. Их мог поймать коршун, тогда дед брал винтовку. Могла съесть ночью лиса или хорёк. Парное молоко из-под коровы, процеженное через марлю. Смешной говор деревенских бабулек. Ближайший магазин в 4 км с карамельками на развес. Автолавка. Хлеб привозят на фургоне пару раз в неделю. Нужно говорить «ржаной», а если говоришь «чёрный», то деревенские подшучивают. Горы зерна на элеваторе. Люцерна в поле. Белые грибы под дубом. Баня с тазиками и ковшом для воды. Овраги, куда мы ходили «в поход», взяв с собой провизию – огурцы и хлеб. Колбаса по праздникам. Варёная сгущёнка «от смерти» – это когда совсем припёрло и хочется сладкого. Картошка в погребе, банки с вареньем. Колонка с ледяной водой. Умываться на улице. Дикая вишня и черёмуха. Полевая душистая клубника. Парни на мотоциклах. Обед по расписанию. Дедушкин гараж с верстаком. Тополь. «Красная площадь» – площадочка перед ступеньками из кусков кирпича. Звёзды в небе. Рыбалка. Стадо свиней и рассказы про диких кабанов. Русская печка и «залитая картошка». Кукурки – лепёшки, вкуснее которых не было ничего в жизни. Малосольные огурцы. Семья за большим столом. Деревянные ложки и общая миска. Ожидание своих, что должны приехать на машине из Москвы. Качели на двух берёзах. Амбар. Заросли малины. Нескончаемая смородина, которую нужно обобрать. Разговоры взрослых. На великах за кукурузой. Женихи. Телогрейки и галоши больших размеров. Основная деревня внизу за прудом и наша – 6 домов на отшибе. Самые красивые девочки – в Редриково. Наша Стремилровка – на границе «цивилизации» и леса. Детство. Почтальон дядя Ваня с сумкой бумажных писем и газет. Собаки Дамка и Башмак, а коровы все Дочки. Беззаботность. Русская природа. Бескрайность земли. Счастье. Небо «молоко с вареньем». Тишина. Воздух. ДОМ.

Прошлое...

Всё потеряно. Бабушки и деда нет. Дома тоже. Как будто потеряно место на Земле. НАШЕ место.

Жизнь стала другой. Жестокой.

Отбирает всё, что было дорого сердцу. Отбирает способность жить, отбирает смысл.

Почему раньше мы не ценили это, не понимали? Всё было таким обычным, родным, само собою разумеющимся. Теперь ничего нет. Теперь **НЕТ НИЧЕГО**.

Я вспомнила книги, о которых говорил знакомый. Что меня к ним потянуло? Интерес почитать про землю...

Я читала не отрываясь, вскоре и старшая сестра тоже.

Это было как возвращение надежды. Возвращение в наше детство на природе, где всё хорошо.

Идеи не казались бредовыми – напротив, в них полно глубинной разумности.

Родовые поместья Руси. Мудрость людей.

Я пропиталась этой информацией до мозга костей. Я видела картины, описываемые в книгах, как живые. Мы приобрели все части, которые были выпущены на тот момент, штук 5—6. Помню, как другая покупательница в книжной лавке обронила: мол, зачем вы эту муру покупаете? Хотите, я вам свои отдам – купила, теперь валяются, такая чушь...

Поистине, в этом мире есть всё – есть очень много людей. *глупых*

Анастасия прочно вошла в моё сознание. Как образ чистоты и космической мудрости. Владимир Мегре – как честный рассказчик фантастической **РЕАЛЬНОСТИ**. Я ни минуты не сомневалась в том, что всё рассказанное им – **ВОЗМОЖНО!**

И я решила. Решила, что это Я – Собиратель своего Рода. Что когда-нибудь я смогу создать такое поместье и позову души ушедших родных жить на мою землю. Смогу возродить Дух нашей Семьи. Раз всё развалилось так необъяснимо, то кто-то же должен собрать обратно!

Признаюсь, я пыталась спасти маму. Прислонялась головой к её голове и просила отдать мне болезнь: я была уверена, что смогу её исцелить в себе, как гасила в себе негативное Анастасия, становясь белой, и трава белела, и её волосы. Я считала себя *сильной духом*

Перед самым маминым уходом у меня случилась истерика, я больше не могла жить, ожидая неизбежного неизвестно когда. Это так трудно – сохранять любовь в сердце, когда на самом деле ты волк-одиночка. И я винила себя, что не люблю всем сердцем, что устала, что не принимаю здешнего образа жизни – ведь я покинула этот город 11 лет назад. И в то же время я часть своей семьи, это родные люди, родной дом, но что же происходит, разрывая душу на части? И вроде мы семья, но так далеки друг от друга. И нет никаких объяснений, и никто не скажет, когда же это закончится. *Я другая*

Ясно видно только одно – где же **ЛЮБОВЬ** в нашей семье? Где единство? Где связь поколений? Пусто. Родной дом превратился в ад. Неужели это с нами??? **происходит**

Годами я размышляла на эти темы, читала следующие книги В. Мегре. И чувствовала: не так всё должно быть, не так, как случилось у нас. И **ЭТО** надо исправить.

После возвращения в Москву меньше чем через год меня занесло в подмосковный городишко, где на третий день я встретила будущего, а теперь уже бывшего мужа.

Одна в чужом городе. Внезапно осталась без работы. Съёмная квартира была пустой хрущевкой без света. Апокалипсис.

Когда мамы не стало, её муж привёл другую женщину очень скоро. Мир рухнул окончательно. Это стало предательством всего, что было дорогим и родным с детства. И это пришлось тоже пережить. Мамино жильё, вещи, мамина посуда, шторы с рюшечками, сшитые мамиными руками, – всё осталось там, куда пришли чужие люди, не понимая, что они варвары. Всё бабушкино имущество, знакомое с младенчества, также нелепым образом отошло чужакам.

В книгах про Анастасию говорилось, что пространство Родового поместья защищает само себя и его не сможет захватить враг. Необходимость этого мне понятна. Бывает, мы много лет доверяем волкам в овечьих шкурах.

В маленьком подмосковном городке я спасалась утренней зарядкой, книгами Луизы Хей, ела дешёвую картошку и ходила в мороз в осенних сапогах Pollini. Ещё бы, я ж крутая

девка, из Москвы! Попала в эту дыру случайно, и, конечно, этот колхоз совсем не для меня. «12 стульев» Ильфа и Петрова настраивали на позитивный приключенческий лад, хотя плата за квартиру всерьёз беспокоила. Денег откровенно не было. Искать работу, ходя по городу, не представлялось возможным. Знакомых – ноль. Интернет тогда являлся роскошью, равно как и средства на мобильном, чтобы хотя бы звонить сестре.

Юная психика ещё держалась по инерции, и я считала себя молодцом и что всё в порядке. Просто нужно придумать... *что-нибудь*

Сейчас, вспоминая тот период, я с ужасом думаю: зачем молодой девушке такие «кривые» опыты? Чтобы стать СИЛЬНЕЕ???? Но ?? **ЗАЧЕМ**

И только один человек маячит ежедневно по вечерам. Ухажёр, который не считал необходимым принести даже конфет.

В моей кухне не было холодильника, и отсутствие еды являлось очевидным. Поразительно, но он этого не замечал. Ещё более поразительно то, что я считала это вполне допустимым. Ну, я же не могу сказать прямо, чтобы мне чего-нибудь купили. (Об этом будет подробнее в продолжении повествования. Женщины, милые! Обратите внимание на то, КАК начинаются ваши отношения с кем-либо! Это КРАЙНЕ ВАЖНО.)

Опуская подробности, скажу, что очень быстро мы оказались под одной крышей. Девочка, которой необходимо было спасение, и молодой парень, которому нужно было самоутвердиться. У меня появилась еда, а у него девушка – как у всех.

Хотя, конечно, мы оба пребывали в иллюзии – каждый в своей. Он ждал, что я немедля буду хорошей хозяйкой и образцовой женщиной – заметьте, пока ещё не женой, – а я придумала себе сказку поинтересней.

Оказалось, что у моего будущего мужа есть участок с уже возведённым фундаментом. То есть начало стройке дома положено, а семьи, для кого строить, не было. Мы оба провалились в идею создания «семьи», не понимая главных истин.

Нам всегда кажется, что если встретились два человека и вот они любят друг друга – то будут жить долго и счастливо вечно. Но почему-то это не так на практике. Задолго до знакомства с мужем я жила в так называемом «гражданском браке», и из этой взаимной любви тоже вышло только расставание.

А тут и любви не было.

В книгах говорилось, что если люди даже ещё не любят, но уважают друг друга и принимают решение вместе строить Родовое поместье, ценя и дорожа друг другом, то Любовь придёт к ним обоим в процессе взаимного Сотворения.

Я решила, что это наш случай. Несмотря на то что у нас не было гектара, а всего соток 10, я стала мечтать о подобию Родового гнезда. Муж нехотя прочитал от силы пару книг – становилось ясно, что наши взгляды на жизнь, мягко говоря, различны. Я гнула своё. Муж бегал всё быстрее, чтобы заработать.

Теперь я знаю, почему женщины безумны в своём стремлении к совершенству и почему мужчины часто убегают от подобного взаимодействия со своими жёнами. Слишком сильно давление.

Лууле Виилма называла это «жаждой наживы». Дело в том, что человек – будь то мужчина или женщина, неважно, – не обретя внутренней ценности, не получив внешнего признания, практически сходит с ума в желании. И часто это желание сводится к обладанию материальными благами, тем более если обстоятельства благоволят. *обладать*

Так началась проверка на истинность моей мечты, и я её с треском провалила. Наш дом возвышался уже до небес, отделочные материалы становились всё более изощрёнными и дорогими. Как вам мозаика из кокоса? Не заменила она собой семейное счастье...

По сути это реализованная сказка «О рыбаке и рыбке», когда старуха с её непомерными желаниями осталась у разбитого корыта. Виилма часто пишет о подобных желаниях современ-

ных женщин под девизом «вынь да положь немедля, чего душа моя пожелает!» И муж вынужден суетиться всё больше, потому что его потребность в сердечной любви от жены так и остаётся неудовлетворённой, несмотря на все покупки. Муж бегает, куда жива его надежда эту потребность в душевности удовлетворить. Он будет стараться. Затем он, скорее всего, будет искать другую женщину. Или пить. *заслужить любовь*

Я видела таких примеров множество.

К слову сказать, мы уже успели пожениться. И я была очень несчастна на собственной свадьбе. Внутри зияла дыра, которую ничто не могло заткнуть. У меня не было душевного комфорта рядом с мужем, и мне казалось, что нам не о чем даже поговорить. Мне некому было выплакать свою боль. Боль от потери предков, боль от трагедии с младшей сестрой, погибшей при ужасных обстоятельствах, боль от потери родного маминого дома, боль от собственной нереализованности, боль от того, что я не живу в любимой Москве, боль от того, что ... *я тебя не люблю*

## **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.