

Елена Погоница

ВИРУСЫ  
СОЗНАНИЯ,  
ТЕСТЫ



Елена Погонина

**Вирусы сознания. Тесты**

«Издатель А.Ельков»

2022

УДК 794.1  
ББК 75.581

**Погонина Е.**

Вирусы сознания. Тесты / Е. Погонина — «Издатель А.Ельков»,  
2022

ISBN 978-5-906254-91-7

В данной книге в доступной и популярной форме изложены «правила игры» под названием Жизнь. Автор предлагает посмотреть на мир с точки зрения игрока. Вы можете вместе с автором попробовать представить, как выглядит мир, в котором вы свободны от фатальных случайностей, мир, в котором всё, что с вами «происходит», зависит только от вашего «хода», то есть от вашего личного выбора. Книга написана по материалам творческих семинаров, прочитанных автором в 2005-2015 г., и предназначена для широкого круга читателей, интересующихся вопросами личностного роста и развития... В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 794.1

ББК 75.581

ISBN 978-5-906254-91-7

© Погонина Е., 2022  
© Издатель А.Ельков, 2022

## Содержание

Вступление	6
Часть первая	9
Неочевидное вероятное	9
Тесты ПБ	11
Покой – ник. Вирус номер один	14
Четыре уровня человека	16
Где живёт вирус покоя?	19
Хорошее слово?	21
Бег вокруг кровати	22
Красные метки вируса покоя-беспокойства	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Елена Погонина**

## **Вирусы сознания. Тесты**

© Погонина Е., 2022

## Вступление

Жизнь частенько напоминает нам некую игру. Это особенная игра, в которой не работают строгие правила, в которой наш ход зависит не только от нас, но и от других участников. Мы стараемся, постигаем, познаём, работаем, но подспудно боимся того, что однажды вдруг все наши благие намерения может перечеркнуть нелепая случайность. Бывает так, что, несмотря на все наши невероятные усилия по наведению порядка, жизнь-игра превращается в хаос несвязанных событий. Чтобы понять суть происходящего с нами, для начала надо попытаться увидеть причинно-следственные цепочки нашей жизни в их целостности, проистекающей от исходной точки нашего Я.

Пытались ли вы когда-нибудь представить мир, в котором всё, что с вами происходит, зависит только от хода и выбора вашей мысли? Мир, который начинается с вашего «я» и далее продолжается цепочкой событий, которую определяете исключительно вы? В этой книге мы попробуем это сделать и посмотреть, как может выглядеть мир, в котором вы свободны от фатальных случайностей, мир, в котором всё, что с вами «происходит», зависит только от вашего «хода», то есть от вашего выбора. Как хорошо сказал Жан Поль Сартр: «Я всегда могу выбрать, но я должен знать, что даже в том случае, если я ничего не выбираю, я тем самым всё-таки выбираю».

Итак, перед вами книга – рассуждение, книга – тест. Написать эту книгу меня попросили люди, которые пытались и пытаются изменить свою судьбу, долю, карму, рок и прочие тяготы своей «несчастливой жизни». Конечно, несчастья каждого человека индивидуальны, но есть нечто общее, что объединяет и порождает их. Это некие внутренние программы, мысленные установки, неправильные «ходы», то есть, те самые вирусы сознания, о которых пойдёт речь в этой книге.

Стоит ли вам читать эту книгу? Из практики проведения семинаров по теме «Антивирусы сознания», знаю, что люди разделяются на тех, у кого «всё получается» и на тех, у кого «ничего не получается». «Ничегонеполучатели» бывают знающими людьми, они читают много книг, они пытаются, тужатся... Казалось бы, ну вот-вот, ещё чуть-чуть и тележка, заваленная знаниями и желаниями, сдвинется с места и помчится сама! Но не едет тележка, и толкать её тяжело! Стоит маленький человечек в мире грёз, рядом с тележкой, доверху наполненной знаниями и желаниями, и никак не может вывезти её в реальность. Не хватает ему в помощь лошадки духа...

Вот вам и первый маленький тест:

Возьмите три слова «хочу», «знаю», «могу» и попробуйте расставить их в порядке эмоциональной значимости лично для вас. Произнесите каждое слово мысленно, прочувствуйте его «вкус» и «вес». Какое из слов для вас самое приятное?

Тест достаточно прозрачный. Если слово «могу» вызывает у вас самое сильное чувство, то ваше «могу» имеет все шансы перерасти в могущество. И книга эта может принести пользу только тем людям, в ком силён дух «могу-могущества».

И какую же пользу может принести эта книга тем, кто и так «всё может», кто привык продираться сквозь тернии к звёздам? Но ведь за «могу» следует самое важное – «делаю». Жизнь пройти – не поле перейти. Дорога жизни у каждого из нас не простая, с развилками и дорожными знаками. Вот знаки то эти и нужно уметь правильно читать, дабы не угодить в тупик или в пропасть.

Про пропасть стоит сказать отдельно. Знаю много хороших, сильных людей, которые улыбаются сквозь слёзы. Они угодили в пропасть, в самую глубину, как им кажется, в самую бездну отчаяния. Кажется, что из этой бездны не вырваться. Ведь бездна она такая коварная, ненасытная...

Конечно, можно попробовать прикрыть бездну иллюзиями в виде хорошей работы, счастливой семьи, приятного досуга. Но даже у самых счастливых людей есть глубина несчастья, стоит лишь только их поглубже копнуть... Никто из них не может сказать о себе: «Я абсолютно счастлив». Всегда найдётся некая нехорошая чёрная глубина – червоточина, из которой заползают в голову мысли-вирусы...

И вот вам ещё один маленький тест. Закройте глаза и скажите себе:

– Я глубоко несчастен.

Прислушайтесь к своим ощущениям... Потом попробуйте снова закрыть глаза и сказать себе:

– Я глубоко счастлив.

Снова прислушайтесь к своим ощущениям. Если от слов «глубоко счастлив» у вас захватило дух, то вы можете буквально ощутить свой космический потенциал с его глубинами неизведанного.

«Глубоко» – это не просто слово, оно имеет образ некоего фундамента, на котором человек может выстраивать свою жизнь. Без прочного фундамента, на основе глубокого несчастья (бездны отчаяния), даже самые могущественные надстройки неминуемо развалятся. А вот на основе глубинного счастья вы можете смело начинать постройку мира своей мечты.

«Я глубоко счастлив» – это обращение к своему духовному истоку. Ценность этого утверждения состоит в том, что его невозможно оспорить, то есть оно неподвластно мыслям – вирусам.

– Ты несчастен! У тебя нет денег, любви, ты никому не нужен.

– Я глубоко счастлив. Я глубоко-глубоко счастлив. Гораздо глубже того, о чём вы толкуете.

– У тебя нет здоровья. Ты несчастен.

– Счастлив. Я глубоко счастлив. Непостижимо глубоко.

Обращение к глубине своего счастья даёт чувство некоего благодатного внутреннего светила или даже множества светил во Вселенской глубинной красоте. И при таком ощущении все нехорошие мысли словно бы тают в этом благодатном свете. Попробуйте... Если сразу не получится, не отступайте. Вы это можете. Ведь мы живём на планетной сфере, где вверху на небе и внизу за земной твердью – космос.

Итак, у нас есть два кита-постулата: «я глубоко счастлив» и «я могу». Третий кит-постулат, это тот, самый важный, на котором будут строиться все рассуждения в этой книге. Он для многих покажется спорным. Но если не принять его во внимание, то работа с вирусами сознания будет, в общем-то, лишена смысла.

Дело в том, что наша жизнь проходит в постоянном взаимодействии с людьми и обстоятельствами, которые могут оказаться сильнее нас. К примеру, я выучу правила вождения машины в совершенстве, но разве эти знания могут спасти меня от «дурака на дороге»? Что мне делать со случайностями?

Отвечаем:

1. Ничего не делать. Случайность не имеет смысла.
2. Попытаться понять смысл случайности, как некоей закономерности.
3. Попробовать взять на себя ответственность за случайность.

Если мы с вами принимаем первый пункт ответа, то соглашаемся с тем, что существует возможность того, что все наши усилия, умения и творения могут однажды превратиться в прах, и что мы бессильны на это повлиять. Спросите себя, готовы ли вы кропотливо строить дом, который может быть разрушен в любой момент?

Ожидание фатального случая наполняет жизнь человека страхом и беспомощностью. Мы можем думать о случайности или не думать, но мы согласны с тем, что она может вдруг разрушить нашу жизнь. А как же наше – «я могу»?

Я попрошу вас мысленно поставить себя в центр вашего мира и представить, что, именно вы, а никто другой (злыдень, колдун, кирпич, упавший на голову) определяете свою жизнь, только вы! И мы попробуем построить мир, в котором нет случайностей, вернее, любая случайность, происходящая с человеком, это непознанная закономерность его жизни, которую он создаёт сам. Только вы и никто другой определяете свою жизнь.

Постулат – «я определяю свою жизнь» позволит вам разбираться с внешними несчастьями и случайностями, производя внутренние работы, то есть изменять далёкое внешнее, изменяя своё внутреннее. Это некий целительный «я-центризм», который даёт человеку удивительную возможность понять и развить свои способности творца.

Всмотритесь ещё раз в эти три постулата: «я глубоко счастлив», «я могу», «я определяю свою жизнь». Попробуйте расположить их на временной оси. «Глубина» – это прошлое, «могу» – это настоящее, «определяю» – это будущее. Получается своеобразная временная стрела, что свойственна тактике воина, которая подробно описывается во многих психологических и эзотерических книгах. Эта стрела подобна вектору силы.

«Я глубоко счастлив», «я могу», «я определяю свою жизнь» – вот эти три кита-постулата, на которых будут построены все рассуждения в этой книге. Если вы их принимаете, то вперёд!

## Часть первая

### Вирус номер один

#### Неочевидное вероятное

Говорят, что дети – почемучки, а вот взрослые – знайки, и потому вопросов не задают. Но в жизни происходит всё как раз наоборот. Наблюдая за взрослыми разговорами, я обычно слышу вопросы, вопросы и ещё раз вопросы...

- Почему я заболел?
- Почему у меня неудачи в любви?
- Почему у меня денежные проблемы?
- Почему я не могу сделать карьеру?
- Почему этот человек ненавидит меня?
- Почему в мире нет справедливости?

К этим вопросам можно добавить сотни других эмоциональных «почему», на которые никак не находится действенных ответов.

В идеале наш ум должен помогать нам решать все эти «почемушные» проблемы, но в реальности проблемы не решаются, а только усугубляются. И у многих из нас возникает ощущение того, что мы живём в клетке, что мы не можем вырваться из порочного круга что мы, вообще, ничего не можем. Все эти «почему» как вирусы разъедают наше сознание. Нам хочется найти спасительные «как?». Как вести себя, чтобы быть здоровым, любимым, богатым, успешным, уважаемым? Кто-то из нас находит для себя какие-то собственные рецепты, а кто-то пытается воспользоваться советами книжных гуру с их «каками». Надолго ли вам их хватает? И не надоело ли вам их задавать?

На первый взгляд проблем бесчисленное множество. Прислушайтесь к жалобам людей и к своим собственным неудовлетворённым «хочу». Вот лично что вам нужно? Новое корыто или титул столбовой дворянки? Сегодня – корыто, завтра – титул? Или корыта хватит?

В жизни как в сказке. Сегодня мы счастливы, завтра уже в унынии, а послезавтра в депрессии. Мы стараемся изо всех сил нарисовать улыбку на лице. Мы пытаемся праведной жизнью заслужить благосклонность небес или же наоборот пускаемся во все тяжкие. Информационный поток уносит нас в «не наши» желания. И мы перестаём различать, что такое хорошо и что такое плохо. Может быть, причина в том, что «в понедельник нас мама родила»? Или место не то, правительство плохое, люди – бяки? А ведь ещё есть коварный господин случай, который может уничтожить любые наши приобретения! Так и хочется воскликнуть:

- Как страшно жить!

Без знания основ я-центрического бытия наш внутренний мир погружается в хаос несвязанных друг с другом случайностей. Жить в мире, в котором причина не связана со следствием, очень трудно. Особенно становится нам тяжело, когда мы видим, что праведнику достаются несчастья, а злодею почести и богатства.

Есть книги, которые подробно описывают всякие неприятные ситуации (неудачи) и способы выхода из них. Ситуаций тысячи, способов ещё больше. Не пора ли всю эту массу неприятных эмоций систематизировать и создать простую и понятную «таблицу Менделеева»? Как же навести порядок в хаосе вопросов-жалоб?

Как ни странно, всё многообразие людских жалоб легко раскладывается по четырём корзинам. Соответственно, и все вирусы сознания можно уложить на четыре полки. Это проще, чем таблица Менделеева и даже чем таблица умножения. Уложив вирусы всего лишь на четыре

полки, мы сможем чётко и быстро производить самодиагностику. Тогда у коварной вирусной вражины уже не получится безнаказанно прятаться от нас за разными новыми личинами. Ну, и, сами понимаете, кто предупреждён, тот и вооружён.

Но прежде, чем мы с вами окунёмся в «мир вирусов», давайте попробуем пройти тесты ПБ1, ПБ2, ПБ3, ПБ4.

Почему этих тестов четыре и почему они все объединены буквами «ПБ», вы узнаете чуть позже. Такой манёвр позволит вам пройти эти тесты максимально чисто.

## Тесты ПБ

ОТМЕТЬТЕ ГАЛОЧКОЙ ФРАЗЫ, С КОТОРЫМИ ВЫ АБСОЛЮТНО СОГЛАСНЫ.

Слово «абсолютно» подразумевает тот факт, что данная фраза существует в вашем уме как устойчивая мыслеформа со всеми её составляющими словами. При произнесении она не вызывает у вас чувство некоего диссонанса. Если вас фраза устраивает частично, а в чём-то вы внутренне не согласны с ней, то есть она «не ваша», то не отмечайте её. Старайтесь особо не раздумывать с ответом, доверьтесь первому чувству.

### ТЕСТ ПБ1

#### П1.

1. Работа – это довольно тяжкая обязанность.
2. Мечтаю выспаться.
3. Меня частенько одолевает лень.
4. С трудом заставляю себя встать с кровати, чтобы начать новый день.
5. Я не против преждевременной пенсии.
6. Без стабильного хоть и маленького дохода очень трудно жить.
7. Устаю на работе, мечтаю об отдыхе.
8. Домашние обязанности мне в тягость.
9. Иногда ощущаю утомление, которое невозможно снять никакими способами.
10. Люди вокруг меня частенько напоминают мне надоедливых мух.

#### Б1.

1. Меня беспокоит, как я буду жить в старости.
2. Я боюсь безденежья.
3. Мне придётся работать до самой глубокой старости.
4. Мне часто приходится крутиться, как белка в колесе.
5. Я предпочитаю активный отдых, пассивное лежание на пляже не по мне.
6. Я не могу сидеть спокойно, если не сделаны какие-то домашние дела.
7. Считаю, что день прошёл бесцельно, если не сделано какое-то дело.
8. Люблю праздники шумные и весёлые.
9. Не могу сосредоточиваться на одном деле более тридцати минут.
10. Испытываю острую нехватку времени.

### ТЕСТ ПБ2.

#### П2.

1. Меня тревожат ссоры.
2. Я терпеть не могу драматические произведения и трагедии.
3. Я считаю, что счастье – это душевная гармония с окружающими.
4. Я мечтаю о любви.
5. Я люблю вкусно и сытно поесть и поспать.
6. Моё настроение зависит от количества денег в кошельке.
7. Я считаю себя порядочным человеком.
8. Мне по душе размеренный распорядок дня.
9. Комфортный город мне ближе по духу, чем дикая лесная природа.
10. Я верю в Бога и являюсь сторонником определённой религии.

Б2.

1. Иногда мне нравится сплетничать.
2. Мне очень важно, как я выгляжу в глазах других людей.
3. Я люблю смотреть мелодраматические сериалы.
4. Люблю поболтать по телефону.
5. Мне кажется, что жизнь стремительно проходит мимо.
6. Я часто чувствую себя одиноким даже среди людей.
7. Мне неприятно чувствовать себя обязанным кому-то.
8. Не могу равнодушно относиться к жизни других людей.
9. Мне не нравится моя внешность.
10. Мне кажется, что меня никто по-настоящему не любит.

ТЕСТ ПБ3.

П3.

1. Я не люблю разбираться в новых инструкциях.
2. У меня нет желания учиться.
3. Научное знание гораздо важнее всяких «божественных» откровений.
4. Мне нужен чёткий распорядок дня.
5. Математика лучше, чем философия.
6. Старшие всегда умнее младших.
7. Я не люблю читать книги.
8. Все новости я узнаю из ТВ
9. Я считаю себя достаточно умным человеком.
10. Я люблю читать классиков за то, что у них очень умные мысли.

Б3.

1. Мне кажется, что я недостаточно умен (умна).
2. Меня пугают провалы в памяти.
3. Бывает, что я несколько раз перепроверяю, закрыта ли квартира.
4. Мне каждый день кажется, что я упускаю в своей жизни что-то важное.
5. Я постоянно волнуюсь за детей.
6. Меня тревожит моё будущее и будущее моих детей.
7. В любом деле я не могу обойтись без советов со стороны.
8. Я переживаю, если день идет не по моему сценарию.
9. Нерешённые проблемы – это тяжкий груз.
10. Я боюсь, что с возрастом мой мозг будет хуже работать.

ТЕСТ ПБ4.

П4.

1. Я не смогу изменить мир.
2. Судьба каждого человека predetermined.
3. Я предпочитаю покориться обстоятельствам, которые изменить невозможно.
4. Есть места с плохой энергетикой, которые человек изменить не в силах.
5. Я исключаю общение с неприятными мне людьми.
6. Нет никакой жизни, кроме этой.
7. Звёздное небо не вызывает у меня сильных эмоций.
8. Сказкам и сказочникам не место в реальной жизни.
9. Чудеса – это хорошо спланированные фокусы.
10. Я верю во всемогущего Бога, которому должен поклоняться человек

Б4.

1. Гадалки определённо что-то знают про будущее.
2. Мне кажется, что когда-то в жизни я упустил крупную удачу.
3. Меня раздражают «неправильные» люди.
4. Я часто представляю себя на месте президента.
5. Я не могу больше часа находиться в одиночестве.
6. Я испытываю потребность помогать другим людям.
7. Я часто ругаюсь со своими близкими.
8. Если надо, то я берусь даже за невыполнимые дела.
9. Меня беспокоят недоделки.
10. Я страдаю от несовершенства этого мира.

Отметив галочками соответствующие фразы, посчитайте, сколько получилось галочек в каждом десятке фраз. Расшифруем мы этот текст немного позже, потому что перед расшифровкой текста надо сделать некоторые пояснения.

Сразу скажу, что все фразы данного теста – это мысли-вирусы. Да, те самые вирусы сознания, что как паразитические программки крутятся у нас в уме, заставляя нас сделать выбор в пользу того или иного действия. Чем больше галочек, тем выше вероятность болезней. Каких? Всяких разных, связанных с движением. И даже тех, которые прячутся за случайностями, типа – «шёл, упал, очнулся, гипс». Людям кажется, что болезни приходят внезапно, но они сначала возникают в сознании в виде навязчивых мыслей. Эти мысли, приобретая устойчивую эмоциональную окраску, становятся вирусами. Вирусы ведут нас в нехорошие, «болезненные» реальности. Ведь любая реальность это ваш ежесекундный выбор из множества вариантов. Вот и представьте, что будет, если этот выбор за вас делает вирусная мысль.

Итак, что мы будем подразумевать под термином вирусы сознания? Вирусы сознания – это устойчивые мыслеобразы, которые крутятся в голове, воспроизводя и кодируя самих себя, определяя эмоционально-образный фон для всего организма в целом. Причём, повторю, что вирусы это не просто мысли, это эмоциональные образы, подкреплённые словами-заклинаниями, своего рода картинки-кодировки.

Наш организм состоит из клеток. И тот информативно-эмоциональный поток образов, который создают наши мысли, это энергетическая среда, в которой клеткам приходится жить и работать.

Можно сказать и так, что вирус – это некая идея. Это идея, засевшая в голове, назойливо крутящаяся на экране сознания, проникающая и пронизывающая подсознание. Она ведёт человека в соответствующие варианты реальности, словно определяя путь его судьбы.

«Идея это самый опасный вирус, стоит дать зернышку идеи зародиться и прижиться, как тут же она начнет заразительно заползать во все уголки сознания», – примерно так говорил герой Ди Каприо в известном фильме «Начало». – Какой самый живучий паразит? Бактерия? Вирус? Кишечный глист? Идея. Она живучая и крайне заразная; стоит идее завладеть мозгом, избавиться от неё практически невозможно. Я имею в виду сформировавшуюся идею, полностью осознанную, поселившуюся в голове».

Так что прежде чем мы с вами начнём расшифровывать наш тест «ПБ», попробуем увидеть эту опасную *идею-паразита*.

## Покой – ник. Вирус номер один

Какая же идея-паразит скрывается в наших тестах, обозначенных буквой П? Это идея покоя. На первый взгляд безобидная и желанная, тем не менее, она в буквальном смысле слова несёт смерть. Для удивлённых напомню, что покой и покойник в русском языке являются одно-коренными словами.

Какой эмоциональный образ возникает у нас при слове «покой»? Такой приятный образ, несущий полное и всепроникающее расслабление. Нирвана, бездумье, неподвижность... А теперь попробуйте нарисовать картинку покоя карандашиком на бумаге... Она у всех у нас будет одинакова, это лежащий человечек – полная горизонталь, ножки вытянуты и ручки тоже, глазки прикрыты. Ну и как вам картинка? Ничего не напоминает?

Как бы мы ни отмахивались от «нехорошего образа», вместе с мыслями о покое он проникает в наше сознание и подсознание со всеми, вытекающими из этого образа, последствиями. Мечтая о покое, человек встаёт на дорогу смерти или бездвиженности. Обычно сначала сигналом приходит какая-нибудь болезнь, которая останавливает человека на время. Но если наш человек продолжает лелеять свою желанную идею покоя, то покой прицепится к нему навсегда.

Двое молодых предприимчивых мужчин, проживающих в небольшом городе, затеяли некое дело, они занялись крупными поставками газового оборудования. Мечта у них была одна на двоих – раскрутить мощный маховик бизнеса и потом уйти на покой. В принципе, многие бизнесмены мечтают о том, чтобы дело шло, а денежки капали. Один из молодых людей (лидер этого проекта) мечтал о покое излишне эмоционально, причём, настолько, что этот покой начал конкретно сбываться. Он купил себе новую машину, но успел на ней поехать только несколько дней, в него врезалась другая машина, которая выехала на встречную полосу. Итог – разбитое авто и перелом бедра. Через год, когда он поправился, он снова приобрёл машину. История повторилась в более абсурдном варианте. Опять в него въехали, он снова был не виноват, на встречную полосу занесло пьяного сотрудника автоинспекции. Снова разбитое авто и снова перелом. Через год у него опять новая машина...

Говорят, что снаряд не падает дважды в одну воронку. Упал трижды! В него опять въехали. Надо ли пояснять, что молодой человек пребывал в шоке от происходящего? Он решил, что в чём-то грешен перед Богом и начал в церкви замаливать грехи. Не знаю, помогло ли ему это. Его компаньон пребывал в мистическом ужасе. Он рассказал мне эту историю и взял у меня тесты, чтобы дать их пройти своему другу.

По вышеприведенным тестам «ПБ» его невезучий друг показал стопроцентное попадание в переломы. Несмотря на то, что он соблюдал правила движения (ведь въезжали всегда в него, он сам был формально не виноват), он фатально попадал в ситуацию полной остановки (ноги не ходят, лежание на больничной койке). Эта ситуация была рождена его мышлением, его сильным эмоциональным стремлением к покою.

Мысли о покое могут выражаться разными словами, но за ними всегда стоит образ неподвижного человека. «Человечек, лежащий на койке» – такую эмоциональную картинку транслирует ум телу. И тело исполнит её любым способом, сделает ход в соответствующий фатальный вариант реальности.

Сделаю акцент на том, что само по себе слово «покой» не опасно. Оно становится опасным, когда в него закладывается большая эмоциональная составляющая, то есть когда желание покоя становится неодолимым, когда оно облекается в устойчивые эмоциональные мыслеформы, крутящиеся в уме.

Чемпионка мира гимнастка Елена Мухина, получившая тяжелейшую травму позвоночника, рассказывала, что после изматывающих тренировок она мечтала о том, чтобы её оставили в покое. Ей пришлось остаться в неподвижности до конца дней жизни, и она впоследствии говорила о том, насколько велика связь мысли и реальности: «Я поняла, что заповеди «не думай плохо», «не поступай плохо», «не завидуй» – не просто слова, что между ними и тем, как человек себя чувствует, есть прямая связь».

Обычно желание покоя – это желание физического тела не двигаться. Оно свойственно и человеку, и животному. Но ведь человек всё же нечто большее, чем животное? Ставлю вопрос в этом предложении лишь потому, что в последнее время СМИ пытаются убедить нас в том, что человек это – животное (только потребности живота и ниже живота и ничего более); хищное, слабое, злобное, хитрое и изощрённое животное...

Вы лично относите себя таковым? Я – нет. И если вы тоже – нет, значит, мы с вами люди. И это радует. Мы – человеки. И есть у нас уровни повыше, чем уровень ненасытной утробы.

Так что прежде, чем мы с вами расшифруем тесты ПБ1, ПБ2, ПБ3, ПБ4, давайте посмотрим на цифры, обозначающие основные уровни человека, те самые четыре полки, на которых могут гнездиться вирусы.

## Четыре уровня человека

Не буду углубляться в индуистские мировоззрения о чакрах. Я предложу вам более простую классическую древнегреческую модель, разделив человека на тело, душу и ум.

Вот вам и картинка с уровнями по животу, груди и голове. Вы скажете:

– Здесь три уровня! А где же четвёртый?

Представьте себе, что все три уровня лично у вас в полном порядке. Тело здоровое, душа полна любви, ум занят работой, приносящей деньги. Вам этого хватит для полного счастья?

– Да! Мне этого хватит вполне. Пусть у меня будет здоровье, семья и работа, – примерно так рассуждают люди.



И что мы имеем в итоге?

– Еда, секс, статус... – только об этом нам постоянно и твердит реклама.

Это мечты мира животных, которые достигаются через деньги. Животное в отутюженном костюмчике с пластмассовой улыбкой на лице и с кошельком в кармане – это предел человеческих мечтаний?

Теперь замените: еду на силу, секс на любовь, статус на умение. Почувствуйте разницу. Силу, любовь, умение за деньги не купишь. Это более ценный капитал, чем деньги, это и есть не животный, а человеческий капитал.

– Я не поддерживаю идею о том, что человек – это животное, я стараюсь жить по правилам морали. Но мне нравится вкусная еда, красивая одежда, традиционная семья, хорошо организованный быт, интересная работа, достойная плата за неё. Что плохого в моём стремлении? – так говорят одни.

Но почему-то в хорошо отлаженном жизненном процессе к нам вдруг приходит тоска, почему-то нас начинает тянуть на приключения, и мы как в детстве начинаем ждать чуда.

– Я не баран в сытом и комфортном стойле. Я хочу творить. Я не могу жить без вдохновения (романтики, азарта, искушения, приключений, тайн), в общем, без неизведанного, – так говорят другие.

Думаю, что не стоит спорить о том, что важнее – гитара у костра или столик в ресторане, синица в руках или журавль в небе. Это всё части, составляющие некое целое. А целое – это есть мир: космос, земная природа и нечто, сотворённое человеком.

Здоровый человек может заболеть, компания, в которой он работает, может разориться, да и от измены нет страховки. Так что, когда «ломаются» основные три уровня, человек, дабы исправить ситуацию, должен начать творить. Творческий потенциал – это то, самое главное, что отличает человека от примата. Поэтому четвёртый уровень Творца мы и рисуем над головой человека.

Об этом уровне стоит поговорить особо, потому что визуально он «не проходит» через физическое тело человека. Четвёртый уровень – уровень Творца, и не простого творца, а космического (безграничного). Пифагор и пифагорейцы впервые стали называть мир космосом. В переводе с греческого языка слово «космэ» означает красота, миропорядок. Чувствование космоса, природы даёт человеку вдохновение, интуицию и способность творить красоту. Космос – это прекрасный порядок, на основе которого существует мир.

Удивительно, что есть люди, очень агрессивно реагирующие на словосочетание «человек космический». Мне приходилось видеть с их стороны крики, ругань, злобу и даже корчи. Бывало и так, что они словно бы бесновались в криках и проклятиях, не в силах перебежать за границу некоего круга. Наблюдать это действие мне доводилось не раз. Фраза «человек – космическое существо» срабатывала как магическое заклинание. Участниками таких «спектаклей» становились и знакомые, и малознакомые люди. С ними словно бы случался припадок. Я вот думаю, что это? Иногда кажется, что как будто бы две цивилизации существуют на земле – «потребители комфорта» и «созидатели». И у человека-потребителя слово «космос» очень часто вызывает неконтролируемый гнев.

А что лично вы выберете приоритетным – «уметь» или «иметь»? Мечтаете ли вы жить в сытой пещере, полной сокровищ, из которой закрыты все входы и выходы? Или вы готовы идти в неизведанное, творческое, космическое?

Если человек отрицает четвёртый космический уровень, то он рискует потерять контроль над своим телом, душой, умом. Вы лично уверены, что всегда будете здоровы, любимы и с работой? Прислушайтесь:

- Если я буду вести здоровый образ жизни, то не заболею.
- Если я буду любить, то и меня будут любить.
- Если я буду добросовестно работать, я буду богатым.

Работает ли такая «идеальная» логика в реальном мире? Нет! Причём, и обратная ей тоже не работает. Если вы будете плевать на своё здоровье, презирать ближнего, лгать, тогда у вас тоже не будет защиты от болезней, не будет гарантий ни на любовь, ни на богатство... Так что три измерения не уберегут вас от перста судьбы.

И где же тогда взять гарантии и хоть какие-то защиты? Конечно, там, в четвёртом измерении, в глубине, в высоте, в микро и макрокосме. Тысячи опасностей вокруг, миллионы вирусов, экономические кризисы. Как уберечься, предвидеть, понять? Очень трудно удержать корабль на плаву, если нет ориентации по звёздам.

С четвёртым уровнем Творца человек становится разомкнутой системой. Такой необыкновенный творческий человек может рассчитывать на помощь высших сил.

Но всё же лучше рассчитывать не на помощь, а на сотрудничество. Очень уж не хочется выступать в роли назойливого просителя. Вы ждёте, когда я скажу слово «Бог»? Пока не скажу! Религии, купола, молитвы, обеты – это отдельная тема. Давайте остановимся пока просто на человеке как на космическом творце.

Что может создавать космический творец? Да хоть что. Хоть газоны стричь, хоть двигатели собирать. Ведь главное не что мы делаем, а как мы это делаем. Творить в единении с Природой – это наслаждение. Космос, Вселенная, Мироздание, Природа – эти слова, воистину целительны, потому что их образы – это полная и бесконечная целостность.

Итак, мы представим человека в виде четырёх уровней.

– А всё же можно ли четвёртый уровень оставить на потом? – спросит ну очень практичный читатель.

– Зачем мне сразу думать о четвёртом уровне? Я сначала хочу поправить своё здоровье, навести порядок в личной жизни, в финансовом состоянии, – так отвечала мне одна рассудительная девушка.

И картинка-образ вставала перед глазами не очень приглядная. Человечек усердно строит дом: фундамент, стены, крышу. А небо над крышей он отрицает. И вот, нет неба, нет воздуха, нет вдох-выдох-новения... Конечно, если щели законопатит, окна закроет, то может какое-то время и получится у него пожить в заветном домике. Правда, очень много усилий придётся затратить. Обидно, что другим звёзды сами в руки с неба падают! Так не отрицайте это небо.

Соглашусь, что уровней у человека может быть больше. Но нам хватит четырёх основных, чтобы обрисовать все наши вирусные проблемы.



## Где живёт вирус покоя?

Сразу скажу, что основной уровень обитания вируса Покоя – это уровень Тела. И нет тут ничего удивительного, так устроено природой. Тело устаёт двигаться и «мечтает» об отдыхе. Человек и животное в этом плане мало отличаются друг от друга. Все мы устаём и мечтаем об отдыхе, о кровати, лежаке, гамаке...

Когда мысль об отдыхе становится постоянной, назойливой и неискоренимой, то она указывает на то, что в нашем уме поселился вирус Покоя, который в буквальном смысле слова уложит нас в постель. Это он создаёт переломы, растяжения и прочие прелести для наших ног, чтобы они не бегали. Вирус Покоя живёт не только на уровне Тела, он забирается и на все остальные уровни.

Если вирус Покоя заползает на уровень Души, то человек начинает мечтать о душевном покое. Душа в покое, сердце тоже в покое. Зачем ему биться? Такие приятные мечты о душевном покое приводят к сердечным заболеваниям.

Если вирус Покоя забирается на уровень Ума, то такой человек обречён на остановку «двигательных процессов» в голове. Это – слабоумие, склероз, деменция. Мы все считаем себя умными, и мало кто из нас жаждет учиться чему-то новому. Нам спокойней в наших старых знаниях, нам там очень спокойно... Болото у нас там, без течений, застойное болотце.

Если вирус Покоя проникает на уровень Творца, то такой человек обречён на остановку творчества. Нежелание сотворить и изменить что-то в этой жизни рождает уныние, психические болезни, депрессии и в итоге тоже дело заканчивается лежанием на больничной койке.

Приведу ещё один реальный пример из жизни в форме рассказа от первого лица.

«В детстве я была счастливым ребенком. Мой отец никогда не пил и не курил, он занимался спортом. Мы с одноклассниками под его руководством совершали утренние пробежки, ходили в лыжные походы. Мне всегда было интересно с ним. Пришло время, отец ушёл на пенсию, но продолжал активно заниматься спортом. Вот только я начала замечать, что мне с ним стало неинтересно общаться. Разговоры крутились лишь около бытовых мелочей. Он перестал читать книги, а в ответ на мои просьбы о расширении кругозора говорил примерно следующее, что он и так всё знает и что ему незачем познавать новое, а, тем более, учиться. Вирусная программа Покой Ума за несколько лет сделала своё черное дело. У отца нарушилась работа вестибулярного аппарата, и он перестал устойчиво держать равновесие, начал падать.

Диагноз «перелом шейки бедра» поверг меня в полный ступор. Кормя с ложечки ещё недавно внешне цветущего мужчину, я задавала себе один и тот же вопрос. Не обычный сакраментальный «за что?», а другой – «что мне показывает Вселенная?». Мне пришлось бросить работу, многое изменить в своей жизни из-за его болезни, и я хотела узнать истину.

Ответ пришёл не сразу. Сначала в мои мысли вмешивалось чувство несправедливости мира по отношению ко мне и одновременно жалость к больному отцу. Ещё мне мешали мысли-противопоставления. Вселенная, показывая мне больного, беспомощного отца, явно несла мне сообщение о моей собственной беспомощности. Но при одной мысли об этом, всё моё существо восставало против. Я казалась самой себе полной сил и занятой совершенствованием ума.

Затем в один день пришло понимание, как озарение. Я увидела себя взглядом «со стороны Вселенной». Программа Покой Ума прочно поселилась в моих мыслях. Мне только казалось, что я развиваю свой ум. Но всё его развитие сводилось к чтению необременительной литературы и умствованию в телефонных разговорах с подругами. Так что, несмотря на внешнее оживлённое щебетание, я мечтала о сытой и спокойной неподвижности на любимом диванчике. Эти мечты были накрепко зашиты в мою подкорку. Программа Покой, сидящая в моём уме, как минимум в ближайшем будущем грозила мне инсультом, ведь в последнее время у меня участились головные боли.

Как только я поняла смысл послания от мироздания, всё происходящее со мной начало вставать на свои места. Я занялась своим образованием, отец начал поправляться. Головные боли ушли вместе с бесплодными размышлениями о «несчастьях», свалившихся на меня. Я, как усердная ученица, радовалась своим успехам и жила в ожидании заветного мгновения, когда, наконец-то, всё встанет на свои места – отец начнет ходить. Вот тогда я и обрету утерянную свободу счастья. Этот заветный день к моей радости однажды настал. Отец сделал первые самостоятельные шаги и... снова упал, сломав шейку бедра на другой ноге.

В этот раз я не настраивалась на долгое тоскливое ожидание и бесконечные вопросы к Вселенной. Как-то сразу я поняла, что в моём «и скоро, наконец-то, будет счастье» скрыт пик программы Покоя. Слово «наконец-то» несет в себе чёткий и ощутимый образ конца. Я ждала конца мучениям и начала новой свободной жизни, но Вселенная жёстко показала мне, что жизнь прекрасна здесь и сейчас, а не только в мифическом «потом».

Этот урок я усвоила быстро и начала жить, наслаждаясь процессом жизни, как великой игрой обучения и обретения. А ведь этот принцип до меня был «открыт» Томом Сойером, когда он красил забор и сумел превратить обременительное в привлекательное... Вот так и я начала красить забор своей жизни. Войдя во вкус творчества, уже трудно остановиться. Я перестала думать о лучших днях в будущем, я их создавала в настоящем. Это как в детстве, когда каждый день полон невероятных открытий, и ты понимаешь, что каждый день ты растёшь, познавая нечто новое, стремясь к своему расцвету».

Вот такой получился жизненный пример изменения вирусной программы Покоя на благодатную программу Роста. Кто из нас, взрослых, ищет наслаждения в росте? Наоборот, все рекламные призывы взрослого мира – это лазурные берега, яхты, это мир неги и нирваны. И вся жизнь становится движением к райскому покою или к обычному покою на диване, когда лень выйти даже за дверь своего дома.

Почему-то многие родители частенько произносят некое очень вредное заклинание: «Вот, когда вырастешь, тогда и...» Тем самым, они словно бы настраивают своего ребёнка на достижение определённой цели, после которой нет роста, а есть остановка. И нередко получается так, что ребёнок вырастает, оканчивает институт, а дальше он не видит продолжения. Жизнь перестаёт быть источником роста и становится источником депрессии. Нечто подобное происходит с людьми, когда они выходят на пенсию. Ещё вчера цветущие, полные сил, они за короткий срок превращаются в немощных стариков, обсуждающих исключительно свои болячки.

Замечу, что программа Покой опасна ещё и тем, что её мыслеформы имеют накопительный эффект. То есть только от одного эмоционального желания покоя, вы сразу не сляжете. Поэтому частенько люди разбрасываются «проклятиями покоя» налево и направо, не замечая до поры до времени опасности, возвращаемого ими ласкового зверя.

## Хорошее слово?

– Вы не правы! Покой – хорошее слово! Нельзя отказываться от его употребления! – так эмоционально начал возмущаться на семинаре один умный мужчина.

– «Покой» и «покойник» – однокоренные слова. Попробуйте изменить слово «покой» на «умиротворение», это слово лучше, – попробовала защититься я.

– Вы предлагаете выкинуть слово «покой» из русского языка?!

– Ничего я не предлагаю выкидывать. Я говорю о том, что надо относиться к нему более осторожно и не произносить его мысленно и эмоционально по многу раз, не желать этого самого покоя. Вот, например, есть слово «чёрт». Само по себе оно не страшно, но ведь это не значит, что вы отважитесь кричать на всех углах: «Чёрт, чёрт. Приди ко мне!» Будете кричать?

– Конечно, не буду.

– Чувствуете опасность? Точно такая же опасность есть в слове «покой».

Тут уже мужчине возразить было нечего.

Допустим, вы поняли вирусную суть частого эмоционального употребления слова «покой» и всех его производных вариаций, создающих образ неподвижного тела. Но тогда возникает известный вопрос о том, на какое слово заменить слово «покой»? Ведь бывает и отдохнуть хочется... На умиротворение? Какой же образ у слова «у-миро-творение»? Я вижу большой цветущий сад с разлитой в воздухе благодатью. А что видите вы?

В стволах деревьев есть мощь и рост... В слове «рост» есть образ движения и расцвета. У молодого организма много энергии роста, и в детстве из нас мало кому хочется покоя. Попробуйте-ка уложить ребёнка в кровать.

Я помню, как в детстве я недоумевала, почему мама так часто устаёт. Я успевала сделать уроки, сходить в две секции, ещё и вечером покататься на коньках, и во мне по-прежнему бурлила энергия действия. Я забегала в мамину спальню, натываясь на её сакраментальное: «Как я устала, доченька».

– Ты устала?

– Вот когда вырастешь, поймёшь.

Моё искреннее удивление её усталостью прошло с возрастом. Позже вирус Покоя настиг и меня. Тогда закончился мой предполагаемый рост, комплект «школа плюс институт» был пройден. Вирусное заклинание – «вот, когда ты вырастешь...» сработало. Я выросла, мой рост закончился, и впереди меня ждала просто жизнь, без роста. Пока я росла, она была полна будущих чудес, тайн и открытий, а вот когда выросла, то мне тут же ощутимо захотелось покоя. При этом неутолимая жажда покоя рождала раздражительное, опустошительное беспокойство, переходящее в тоску и страх. В свою очередь тоска и страх рождали желание куда-то бежать, что-то делать, чтобы снова обрести покой. Вот такие вот качели получились – покой, беспокойство, покой и т.д.

## Бег вокруг кровати

Беспокойство – это второе личико вирусной программы под названием Покой. Если представить программу Покой в виде образа, то это будет картинка человечка, лежащего на кровати. А программа Беспокойство показывает нам того же самого человечка, который бегаёт вокруг кровати. Он неминуемо потом на неё упадет. Так что вирусную программу Покоя несут в себе не только классические ленивцы, но и суетящиеся люди.

Программа Беспокойства (суеты) тоже может располагаться на всех четырёх уровнях: Тела, Души, Ума и Творца. Каждому из нас знакомо это состояние тревоги душевной или умственной. Постоянное беспокойство словно разъедает человека. В голове у таких людей роятся тревожные мысли, постоянно работает словомешалка, а они сами не могут сосредоточиться ни на своих ощущениях, ни на самостоятельных мыслях. Для таких людей социальные правила жизни являются спасением, как таблетка, заглушающая на время боль. Люди создают семьи, выходят на работу, прикипают к экранам телевизоров и больше всего на свете боятся остаться в одиночестве.

Ну, а теперь сами представьте, к чему приводит вирус Беспокойства на всех четырёх уровнях. Это вирус несёт в себе нечто безумное, дёргающееся, нервное. Уровень Тела – травмы и ожоги, уровень Души – аритмия, уровень Ума – неврозы, уровень Творца – мании. Приведу в пример рассказ от первого лица.

«В какой-то момент своей жизни я начала замечать сильное беспокойство буквально по любому поводу. Я могла по десять раз перепроверять закрыта ли дверь. Я переживала по любому малейшему пустяку и часто попадала в неприятные ситуации. Мне хотелось научиться жить, не беспокоясь. Но получалось так, что всякие абсурдные и вредные мысли крутились в моей голове практически безостановочно. То вдруг я вспоминала о деньгах или документах, как мне казалось потерянных или брошенных где-то, к ним тут же добавлялись мысли о болезнях. Я лихорадочно суетилась, куда-то бежала, что-то по многу раз перепроверяла. В общем, в один день я ощутила, что замусорена вирусными мыслями до предела. В этот день я взмолилась небесам, прося их помочь мне хоть как-то очиститься от дурного беспокойства.

Поздно вечером, ближе к ночи того же дня, я принимала ванну. Внезапно раздался телефонный звонок, и я, движимая спонтанной тревогой, выскочила из ванны, поскользнулась и со всего размаху «бисовой силы» упала, въехав на большой скорости ногами в жёсткий угол кровати. Боль, кровь, сломанный палец на ноге... Я еле доползла до шкафчика с бинтами... Ночью мне приснился сон-не сон, вроде бы как выбор. Хочу ли я выздороветь быстро или же медленно, чтобы наверняка выбить из себя программу Беспокойства. Я выбрала второе. Со сломанным на ноге пальцем, много не набегашься, подпитывая беспокойство. Волей неволей приходится менять свои мысли. Интересно ещё то, что я на другой день после травмы перезвонила подруге, чтобы узнать причину её столь позднего звонка.

– Я позвонила тебе, чтобы сказать, что двести рублей, которые я тебе должна, я могу отдать завтра, – невинно ответила подруга.

Вот вам и два дурных беспокойства. Одна беспокоилась из-за мизерной суммы, другая из-за «важных» звонков... Нога заживала долго. К счастью, большинство нехороших мыслей и привычек ушли за время болезни».

Резюмируя рассказ, следует подчеркнуть, что дурное беспокойство может приводить и к трагическим происшествиям. Лихачи на дорогах, беспокойно-любопытные искатели приключений и просто взволнованные люди могут стать лёгкой добычей фатума.

## Красные метки вируса покоя-беспокойства

Наши мечты о банановом рае, о лежании на диване и ничегонеделании, мечты о том, чтобы «денежка капала сама собой», о том, чтобы не ходить на работу – всё это проявление вирусной программы Покоя. Желание Покоя может быть окрашено радужными грёзами, или может исходить от неизбежной тоски загнанной лошади, но в любом случае мы приходим к одному и тому же результату – неподвижности. Вирусы Покоя-Беспокойства частенько находятся у человека в хронической фазе, переход их в острую форму сопровождается метками, своеобразными красными флажками.

### Метка 1. Категорические предпочтения.

Одна моя деятельная знакомая подвернула и растянула ногу, будучи в горах. Она так и не поняла причину произошедшего. Ведь у неё в мыслях всё было хорошо и радостно. Простой вопрос – «зачем ты поехала в горы?» дал ей возможность эту причину увидеть. Она поехала в горы, чтобы там отдохнуть от невыразимо серых рабочих буден (в рабочей неделе счастья нет, и не может быть, оно есть только в горах). А это всё тот же вирус Покоя. Когда человек стремится к некоему состоянию, отдаёт предпочтение только ему, только там, ему кажется, он приобретает желаемое душевное равновесие (покой). Устойчивые предпочтения подобны железным оковам, которые лишают человека возможности роста.

У человека, находящегося в непрерывности роста, нет определённых предпочтений. Вернее, они есть, но не забиты в железобетонные категоричные формы. Человек растущий знает, что любая ситуация даётся ему не зря. Не может в его жизни быть бесполезных дней, минут, секунд. Умение находиться в энергии роста – это не постоянное напряжение, это наслаждение быть «здесь и сейчас», принимать жизнь с её паузами и пиками, не стремясь укоротить паузы или участить пики. Люди, которые не могут насладиться мгновением «здесь и сейчас», находятся во власти мыслей о прошлом или о будущем, они не умеют мыслить настоящим, и потому их счастье всегда будет находиться в прошлом или в будущем.

Если я жажду покоя или я беспокоюсь, мечтая о покое – это значит, что я отрицаю настоящее, вся моя энергия уходит в иные времена: в мечты о светлом будущем или о прекрасном прошлом.

## **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.