

18+



ПУТЬ СИЛЫ

ЖИВАЯ ДНК

Маркос Домингес Мартин

Маркос Домингес Мартин

Путь силы. Живая ДНК

«Издательские решения»

Мартин М.

Путь силы. Живая ДНК / М. Мартин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643494-3

Цель этой книги — улучшить Вашу жизнь. Она поможет понять, почему многие вещи вокруг Вас происходят так, а не иначе, как устроено мироздание и какова Ваша роль в нем. Она поможет Вам научиться жить так, как Вам хочется, раскрыв Ваши внутренние силы, которые могли казаться сверхъестественными. Собранные здесь техники разрабатывались и дополнялись не один год, они подкреплены успешным опытом реальных людей и помогли им наладить свою жизнь. Именно такими победами и вдохновлена эта книга.

ISBN 978-5-00-643494-3

© Мартин М.
© Издательские решения

Содержание

Дисклеймер	6
От автора	7
Как идти по пути силы	8
Шаг 1. Сними свою роль	11
Практика. Снятие роли	14
Шаг 2. Принцип зеркала	16
Практика. Анализ себя через мир	20
Шаг 3. Состояние безмолвного	22
Практика. Состояние безмолвного	23
Практика. Адаптации веры	24
Шаг 4. Пространство и время	25
Практика. Изменение видения	27
Шаг 5. Источники энергии для творения	28
Практика. Сбор и наращивание энергии	29
Техника Возврата энергии	30
Шаг 6. Правила игры и кто их устанавливает	33
Практика. Отказ от чужих правил	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Путь силы. Живая ДНК

Маркос Домингес Мартин

© Маркос Домингес Мартин, 2024

ISBN 978-5-0064-3494-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Автор не несет ответственности за действия, принятые читателем на основе информации, представленной в этой книге. Все предложенные практики и методы являются рекомендациями и должны быть использованы с осторожностью и осознанием собственной ответственности.

Автор не гарантирует, что все предложенные методы и техники будут эффективны или безопасны для отдельного читателя, индивидуальные результаты могут варьироваться.

Кроме того, информация, представленная в этой книге, не предназначена для замены профессиональной медицинской, психологической или другой консультации. Читатель должен самостоятельно оценивать свою готовность и способность применять данные рекомендации и понимать, что любые действия, предпринятые на основе материалов книги, совершаются на свой страх и риск.

Читатель берет на себя всю ответственность за свои действия и их последствия. Автор не несет ответственности за любые убытки, ущерб или травмы, которые могут возникнуть в результате использования информации, представленной в этой книге.

Успех читателя будет являться результатом его собственного труда и усердия.

От автора

Я пишу эту книгу для тебя и для себя, потому что так я обращаюсь к самому себе, где и кем бы я не был, я словно веду диалог с самим собой, ищу ответы, которые помогут мне в моем собственном развитии.

Я собрал здесь лучшие из техник, которые я испробовал на себе. Большую часть жизни я провел, скитаясь по так называемому тонкому миру, ища ответы в разных планах и у разных существ. Но истина, как оказалось, всегда была только внутри меня. Помогла мне в этом моя дорогая подруга и соавтор множества практик работы с реальностью Юлия Кабайеро.

Ее действия и поиски всегда были направлены на видимую вселенную. И, соединив наши взгляды на видимое и скрытое, мы смогли прорвать ту пелену лжи, которая покрыла все эзотерическое сообщество. Мы отринули все возможные концепции и сосредоточились на практиках, которые стали давать повторяющийся полноценный результат. Этот результат стал превосходить все ожидания, но самое главное, что источником этого результата была наша собственная сила, без постороннего влияния каких-либо сил, хоть высших, хоть темных, как бы их не называли.

Также я очень благодарен и второй моей подруге, Татьяне Примаченко, вместе с которой мы получили много информации из тонкого плана. Она помогла нам в практиках исцеления, очищения и дисциплинирования тела и духа, а также оживления ДНК, после которой мы получили ошеломляющие результаты.

Эти результаты будут доступны тебе, если ты пойдешь по проложенной нами тропе. Они не привязаны к конкретным концепциям, их можно использовать, придерживаясь любого мировоззрения – от атеизма до самых фантастических представлений о вселенной. Важен не сам инструмент, а то, что ты можешь им открыть. Каждого из нас ждет своя собственная истина, и только ты сам можешь ее найти.

Эта книга создана не для одноразового прочтения. Эта книга о переосмыслении. И как входя в реку, беспрестанно обновляющую свои воды в едином русле, ты каждый раз будешь открывать эту книгу по-новому, переосмысливая прочитанное с высоты нового опыта. И важно будет не то, когда ты зашел в эту реку, а кем ты зашел и кем ты вышел из нее. Эволюция и персональное развитие, это цель данной книги. Я желаю, чтобы ты смог вырваться из тисков неведения и слабости и обрести поистине достойное могущество чтобы строить свою реальность и следовать всегда за своим сердцем.

Именно поэтому я не дам тебе готовых ответов, не укажу весь путь. Я лишь предоставлю инструменты, и укажу на начало дороги, чтобы ты сам мог найти свою собственную тропу. И не бойся заблудиться – это часть пути, пути к открытию. Помни, что каждый человек – это отдельная вселенная, и только в глубинах своего сердца ты найдешь правду, которая сделает тебя счастливым.

Я не могу обещать тебе легкую дорогу, но могу уверенно сказать, что этот путь будет стоить того. Пусть эта книга станет твоим компасом на пути к истинной свободе и счастью.

Как идти по пути силы

Ты читаешь это, и значит, ты продолжаешь искать ответы на вопросы о том, кто ты есть, что есть мир, и стремишься найти путь к истинной силе, выходящей за рамки обыденного. Возможно, ты уже устал от бесчисленных обещаний различных концепций и учителей, которые сулили тебе спасение, пробуждение, вознесение, но так и не сдержали свои слова. В мире существует так много истин, что порой кажется, будто они разрывают тебя на части, маня то одной, то другой концепцией. И хотя в каждой из них что-то откликается в твоей душе, они порождают ещё больше противоречий и вопросов, не позволяя сложиться целостной картине мира, а доказательства их верности остаются недостижимыми. Ты чувствуешь, что в каждой из этих концепций ты остаёшься позади, ничего не выходит так, как у некоторых избранных, и значительных изменений в твоей жизни не происходит.

Что еще хуже, ты оказываешься окруженным врагами всех мастей – от внеземных захватчиков и астральных сущностей до демонов и глобалистов. Каждый из них будто стремится запутать тебя еще сильнее. Вместо желанного пробуждения, здоровья, молодости, богатой жизни или сверхспособностей тебя сопровождают ложь, страх и неопределённость. Всё это отнимает энергию, которую ты мог бы направить на достижение своей истинной силы. В итоге ты оказываешься в минусах по всем фронтам, теряя силы и надежду.

Здесь я расскажу тебе об ином пути к силе, не входящем ни в какие концепции, поэтому он может подойти каждому. Но путь, о котором пойдет речь, не будет легким. Это не сборник статей о том, как устроены мир и человек, которые ты прочитаешь и забудешь. Это набор практик, которые нужно выполнять. Этап за этапом, многократно, с пониманием того, что ты делаешь.

Эта книга не решит все твои проблемы за пару минут. Здесь нет йоги, быстрых магических ритуалов и заговоров или контрактов с темными силами. Я расскажу, как раскрыть ту силу, которая уже заложена в тебе. Она может казаться малой и незначительной, но, когда она разблокируется, возрастет и расцветет, то превзойдет все твои ожидания. Эта сила будет за гранью текущего понимания и, тем не менее, ты сможешь ей управлять. Для её получения не нужно заключать контракты с потусторонними силами. Это твоя собственная сила, изначально принадлежащая тебе.

Сила, о которой я говорю – это способность воздействовать на пространство, чтобы получить желаемый результат. Если ты желаешь богатства, твоя сила будет в том, чтобы влиять на события так, чтобы они привели тебя к богатой жизни. Если ты стремишься к бессмертию, твоя сила будет заключаться в способности восстанавливать здоровье и обновлять организм. Если ты мечтаешь уметь летать, то твоя сила будет проявляться в левитации. И так далее.

Я настоятельно не рекомендую использовать силу во вред кому-либо или чему-либо. Чем более сверхъестественная сила тебе нужна, тем больше шагов тебе потребуется пройти, чтобы достичь её. Я сделал это для того, чтобы ты был на высшем уровне понимания и себя и мира, когда получишь желаемую силу, и не причинил вреда ни себе ни другим.

Ты пришел за силой, а значит – готовься к труду. Подлинная сила – это результат упорного развития и борьбы с самим собой. Как мышцы крепнут от тренировок, а ум – от обучения, так и сила развивается через практики. Каждый шаг в этом процессе – вызов себе: поднимать больше, решать сложнее, создавать новое, проявлять себя так, как не проявлял себя раньше.

Если ты не готов к постоянной работе над собой, к медленному продвижению вперед, к неудачам и новым страхам на пути к следующей ступени, тогда эта книга не принесет тебе желаемых результатов.

Тебе предстоит стать подобным ребёнку, который учится ходить – вставать после падений, оценивать свои силы и обстоятельства, делать шаг за шагом, пока не научишься бегать. А после – учиться летать.

Сколько времени потребуется? Столько, сколько нужно ребёнку для освоения речи, ученику – для достижения мастерства. Некоторые достигнут цели быстрее благодаря усердию, другие – из-за лени так и не увидят результата. Но прежде всего скорость достижения цели зависит от самой цели. Более материальные цели достигаются значительно быстрее, чем те, что выходят за рамки привычного.

Я предложу тебе путь из последовательных шагов к раскрытию твоих крыльев. Некоторые из них можно выполнять параллельно, но другие доступны только после понимания и осознанного выполнения предыдущих. Количество шагов, которые нужно пройти лично тебе, будет зависеть от твоей цели. Но чем выше твои амбиции, тем дальше нужно идти.

Пропускать шаги не стоит: знания о последующих этапах без прохождения и освоения ранних шагов могут вызвать разочарование и разрушить тот мир, который ты старательно строил. Восприятие одной и той же информации до и после достижения определенного этапа будет кардинально отличаться, ведь ты будешь смотреть на мир глазами уже другого человека. Спешка и разрушенные ожидания могут привести к падению, из которого будет сложно подняться из-за собственной гордости.

Гордость – это то, что тебе необходимо оставить за порогом этой книги. Если ты считаешь, что у тебя ее нет, значит, ты уже обманул самого себя. Гордость привела тебя сюда, в поисках силы, в убеждении, что мир тебе что-то должен, что ты способен на большее, что ты умнее других, кругом все слепы, а ты видишь больше. Тебе очень важно не бояться столкнуться с правдой о себе, признавать ее и не отрицать, иначе ты уже споткнулся и упал с лестницы к силе. Здесь будет пространство, которое не будет тебя осуждать, ты можешь быть таким, каким являешься. Но очень важно, чтобы ты был максимально честен с собой.

Пусть придет понимание, что путь к силе – это не только изучение и практика, но и глубокая работа над собой, преодоление внутренних препятствий и осознание собственных слабостей и сильных сторон. Это путь, требующий терпения, настойчивости и скромности. Он требует от тебя полной отдачи и готовности столкнуться лицом к лицу с самыми тёмными сторонами своей личности. Ты будешь бороться с ленью, мешающей двигаться вперёд, с прокрастинацией, заставляющей откладывать важные дела на потом, с гордыней, не позволяющей признавать свои ошибки и учиться на них, и с убеждениями, ограничивающими твоё восприятие мира.

Добро пожаловать на путь к силе, где каждый шаг вперёд требует от тебя быть честным перед самим собой, где каждое препятствие – это возможность для роста, а каждая неудача – урок. На этом пути не всегда будут видны чёткие дорожные знаки или утоптаные тропы. Многие участки придётся прокладывать самостоятельно.

Это не путешествие к конечной цели, а преобразование и самопознание в пути. Открывая новые горизонты внутри себя, ты открываешь их и во внешнем мире. Ты становишься маяком, способным осветить тьму не только в себе, но и вокруг. Именно так, шаг за шагом, ты идёшь к своей истинной силе, которая лежит за пределами привычного восприятия, за пределами того, что когда-то казалось невозможным.

Я не знаю, к чему приведет твой путь и каким он будет. Твой путь уникален, и никто не сможет пройти его за тебя. Это путешествие трансформации и открытий, в котором каждый шаг вперёд открывает новые горизонты и представления о том, кто ты есть и кем можешь стать. Путь зависит от множества факторов: от твоих решений, от того, как ты преодолеешь препятствия на своём пути, и от твоей готовности учиться на каждом шагу. Но одно можно сказать с уверенностью: к концу этого пути ты уже не будешь прежним.

Этот путь к силе – это не только поиск ответов на вопросы, которые ты задаёшь сейчас, но и поиск вопросов, на которые ты будешь искать ответы в будущем. Ты станешь более осознанным, более сильным духом и, возможно, откроешь в себе такие качества и способности, о существовании которых даже не подозревал.

Каждый приходящий на этот путь имеет свой собственный уровень силы и знаний. Кто-то только начинает познавать себя, а кто-то уже достиг значительных успехов. Но если ты здесь, значит, тебе есть куда расти, или у тебя есть блоки, которые ты не можешь преодолеть. Кем бы ты ни был – начни с начала.

А это значит полное переосмысление себя и мира вокруг. Суть этого вызова заключается не в отказе от прошлого как такового, но в освобождении себя от устаревших убеждений и предвзятых взглядов, которые могут тормозить твоё развитие и поиск истины и силы. Это призыв открыться новому, не опираясь на прежние знания и представления как на абсолютную истину.

Ты стоишь в начале этой дороги, где каждый шаг вперёд – это шаг к глубокому самопознанию и пониманию мира в его истинном виде, не искажённом предрассудками и стереотипами. Этот путь предложит тебе инструменты и знания, но истина будет найдена не в них, а через них – в твоём собственном опыте, через твои собственные открытия и восприятие.

Это путешествие не является побегом от реальности, а скорее путём к более глубокому и истинному ее восприятию. Это не выход из матрицы. Это выход матрицы из тебя.

Так что, если ты готов к этому пути, будь открыт ко всему новому. Позволь себе задавать вопросы, искать ответы и не бояться меняться. Истина, которую ты найдёшь, будет твоей собственной, уникальной и неповторимой, и она принесёт тебе ту силу и гармонию, которых ты ищешь.

На пути силы ты напишешь две книги: одна будет называться «Дневник откровений», а другая – «Книга жизни».

– это буквально твой дневник, в который ты будешь записывать всё необходимое для выполнения практик. Этот дневник станет мостом между твоим прошлым и будущим. Делать задания только в уме могут лишь единицы, те, кто достиг такого уровня, что может войти в одну и ту же реку дважды. Но для большинства необходим дневник, поэтому он будет обязательной частью твоего пути. Этот дневник станет твоим основным инструментом. Через него ты будешь передавать свои вопросы вселенной и получать из неё ответы. Он будет твоим проводником.

«Дневник откровений»

станет результатом твоих практик. Когда ты овладеешь всеми шагами пути силы и сделаешь эти практики частью своей повседневной жизни, ты сможешь начать писать эту книгу. Это будет история твоей жизни. Ты поймешь, как это делать и где в уже пройденном тобой пути и в пути, который пройти еще предстоит, необходимо внести изменения. После написания этой книги твоя жизнь станет такой, о какой ты всегда мечтал. Реальность начнет меняться, чтобы соответствовать твоей собственной истории. **«Книга жизни»**

Шаг 1. Сними свою роль

Добро пожаловать на путь силы. Этот шаг – первая дверь на пути к совершенствованию себя, в которую ты войдешь. Очень важно оставить все сомнения, неуверенность, ложь и гордыню за этой дверью. Этот первый шаг является основополагающим, так как он начинает строить фундамент твоей силы. Но источник любой силы лежит внутри самого человека – в его мышлении. Чтобы стать сильнее, нужно менять свое мышление. Меняясь постепенно, шаг за шагом, ты не заметишь, как сила сама начнет проявлять себя в самых желанных для тебя формах.

Для начала, нужно научиться отходить от привычного мышления, чтобы дать себе простор для обучения и изменений. Давай проведем небольшой мысленный эксперимент, чтобы понять, как можно отказаться от навязанных программ мышления.

Представь, каким бы ты был, если бы мир, в котором ты родился, был другим. Например, в нем не было бы людей, кроме тебя. В нем не было бы ничего опасного для тебя, и тебе не требовалось бы есть и спать, чтобы выживать. Ты жил бы в безопасности и не знал бы, что такое старость и смерть.

Каким ты себя представляешь в таком мире? Красивым? Сильным? Успешным? Счастливым? Можешь даже сделать паузу и подумать об этом. Это даст тебе хороший толчок, чтобы понять себя.

Размышляя, каким бы ты был, ты, наверное, не использовал бы упомянутые определения, потому что таких слов не существовало бы в этом мире. Ведь в этом мире нет ничего и никого, с кем бы ты мог себя сравнить. Например, говоря о красоте, ты видишь себя в отражении воды, но не знаешь, что такое красота и красив ли ты. Или ты поднимаешь предметы силой мысли, но даже не задумываешься, что это может быть невозможно для других.

Ты знаешь только одно – ты есть. Ты видишь, ощущаешь, тебе все интересно познавать в этом мире. Словно ребенок, ты существуешь здесь и сейчас. Для тебя нет ни времени, ни спешки, ни чужих задач, только познание себя и мира.

Многие стремятся к изоляции, чтобы глубже понять себя, уходя в леса или горы, проводя годы в медитации, дабы в конечном итоге осознать, что мир совсем не такой, каким они его представляли. В этом ирония современного человека, ищущего осознание – в попытке изолироваться от мира, чтобы достичь состояния наблюдения, познания себя и счастья. В то время как мир – это часть тебя во всех смыслах этого слова.

Невозможно развивать только одну часть себя и достичь полноценного результата. Но начать нужно все же с себя. Снять ограничительные рамки или шоры, которые не позволяют увидеть всю картину целиком.

Вспомни себя в детстве. Что тебе нравилось? Какие ощущения ты испытываешь, вспоминая приятные моменты из прошлого? Это чувство, когда ты вдруг осознаешь что-то, что возвращает тебя назад – это неуловимое чувство чистой радости, более истинное, чем радость от достижений твоей взрослой жизни.

Возьмем другой пример: булочки, испеченные твоей бабушкой, кажутся самыми вкусными в мире. Почему так происходит? В детстве наши ощущения более интенсивны. Механизм запоминания у человека работает таким образом, что чем ярче эмоция, тем сильнее и живее остается воспоминание.

Многие из нас живут сейчас, заменяя подлинные радости временными удовольствиями, чтобы справиться со стрессом, убегая от реальности в книги, сериалы, различные увеселения или прибегая к веществам. И лишь изредка некоторые воспоминания о детстве пробуждают в нас надежду и радость, даря заряд энергии.

Ты должен научиться входить в это состояние, когда можешь учиться и воспринимать всё с максимальным вовлечением и радостью. Ты можешь испытывать те же чувства, что и в детстве. Для этого нужно понять, в чем заключается главное отличие взрослого от ребенка. Ты можешь сказать, что разница в опыте, развитии, навыках, ответственности, и ты будешь прав. Но за этими словами стоит социальная маска, которая стала частью тебя.

Эта маска, или, иными словами, роль, или даже проще – очки виртуальной реальности, сформировалась под влиянием окружающего мира. Взаимодействие с окружением и многогранный опыт не только помогали тебе развивать и совершенствовать навыки, необходимые для этой маски, но и заставили тебя принять определенную ответственность. Всё это легло в основу твоей социальной роли.

Каковы твои истинные стремления в этом мире? Большинство людей желает материального благополучия и богатства, стремится к изысканной пище, высокому социальному статусу, роскошной одежде, драгоценностям, последним моделям гаджетов, автомобилю мечты или дому на берегу моря. Желают ли они всего этого, чтобы продемонстрировать своё превосходство, выделиться среди остальных, привлечь идеального партнёра, который будет окружать их заботой, оставаясь вечно молодыми, здоровыми и красивыми, пробуждая восхищение и зависть в сердцах окружающих?

В таких желаниях нет ничего зазорного, они являются отражением социальных стремлений. Однако, гонясь за ними, люди часто обнаруживают, что достигнутое не приносит ожидаемого счастья и удовлетворения. Да, важно удовлетворять эти базовые потребности, так как они составляют фундамент, необходимый чтобы обратить свои мысли к саморазвитию. И безусловно, лучше, если они удовлетворены наилучшими способами: роскошным автомобилем, виллой у моря, любящим партнёром, стабильным доходом и, разумеется, здоровьем.

Однако, осознай, что такие желания связаны с социальной маской. Материальные стремления не являются истинными желаниями, а скорее способом комфортного существования в этом мире. Отнесись к ним соответственно, не рассматривая их как окончательную цель. Всё то материальное, которое ты желаешь, придет к тебе само собой, поскольку с увеличением уровня твоей внутренней силы ты сможешь создавать и проявлять в мире всё больше, с той же лёгкостью, с какой сейчас покупаешь еду в магазине. Отведи в сторону материальные цели и обратись к себе настоящему.

Необходимо научиться надевать и снимать эту маску по обстоятельствам. Что такое твоя социальная маска? Это всё, что есть ты здесь и сейчас, за исключением того, кто ты в твоём мысленном эксперименте. Это твоё имя, работа, твоя роль. Ты можешь быть школьником, переживающим за оценки и признание одноклассников, находящимся в разладе с родителями и чувствующим одиночество. Или ты можешь быть заботливой женой и матерью, утром отводящей ребенка в садик, а затем проводящей день за работой, волнующейся о сроках отчетов, о том, чтобы семья была накормлена, счета оплачены, и в то же время пытающейся отложить деньги на ипотеку. Или же ты можешь быть успешным бизнесменом, заключающим несколько сделок в неделю и постоянно думающим о том, как сохранить доброе имя в налоговой.

Социальные роли отражаются не только на том, что люди делают, но и на том, о чем они думают в моменты уединения или рутины. Какую роль ты исполняешь в социуме? О чем размышляешь, когда укладываешься спать или занимаешься повседневными делами, находя момент для тишины и одиночества? Для многих их мысли неразрывно связаны с текущими социальными обязанностями: о решении рабочих задач, воспоминания о том, как следовало бы ответить на вопрос, заданный десять лет назад, или размышления о том, что было бы, если бы жизнь сложилась иначе.

Безусловно, есть люди, чьи мысли обращены к сексуальным фантазиям или к мечтам. Но только небольшое количество людей стремится использовать эти моменты одиночества для медитации, видя в них шанс на самопознание и внутреннюю работу.

Общим для тех, кто пытается убежать от мира или настолько погружается в свою социальную роль, что забывает о своей истинной сущности, является то, что они не живут в настоящем моменте. Они утрачивают способность быть «здесь и сейчас», поглощенные прошлым или будущим, страхами, ожиданиями или социальными обязательствами.

Чтобы обрести способность пребывать в настоящем и жить полноценно каждым моментом, управлять своими эмоциями и вытащить себя из состояния бессилия, первым шагом станет – научиться временно отказываться от своей социальной маски. Этот процесс можно сравнить с получением «заряда амнезии»: на время освободиться от всех навязанных обществом ролей и ожиданий.

Практика. Снятие роли

Для практики снятия своей роли тебе необходимо для начала найти свободное время, которое удобно для тебя, и на несколько минут попытаться забыть о том, кто ты в социальном контексте. Позволь себе освободиться от всех ролей, которые ты принимаешь на себя ежедневно, и просто побыть с собой, не отвлекаясь на внешние обязанности и ожидания. Этот короткий период поможет восстановить связь с собственным «я», научиться жить в настоящем и в дальнейшем легче снимать и надевать социальную маску, когда это необходимо, не теряя своей истинной сущности.

Найди спокойное и уютное место, где ничто не будет тебя отвлекать, и выбери подходящее время для этого упражнения. Ты – актер в театре под названием жизнь. Твоя роль – это ты сам: твоё имя, настоящее, надежды и мечты, работа и заботы. Всё, что делает тебя тобой и что сформировало тебя таким, какой ты есть. Твоя роль – это твоя социальная маска.

Представь её как настоящую маску, очки виртуальной реальности или костюм, который ты можешь снять. Мысленно избавься от неё, аккуратно положив рядом с собой, или убери в воображаемый сундук и закрой на замок, чтобы ни ты, ни кто-либо другой не могли пользоваться этим на время твоей практики.

Теперь ты остался наедине с собой, без каких-либо масок. Процесс может показаться удивительно простым, и так оно и есть. Если во время выполнения этой практики твои мысли снова начнут устремляться к социальным ролям, задачам на работе, семейным обязанностям, воспоминаниям из прошлого или планам на будущее, мысленно перенеси эти раздумья в тот самый сундук, в который ты запер свою социальную роль. Ты сможешь вернуться к ним позже. Сейчас ты – просто человек, свободный от любых обязанностей в огромном мире. Ты никому ничего не должен в этот момент.

Сделай глубокий вдох и медленно выдохни. Продолжай дышать медленно и ровно, позволяя своему дыханию естественно замедлиться. Ощущая себя свободным, ощущая себя здесь и сейчас. Твоё дыхание будет само набирать нужный темп. Старайся просто следовать за его ритмом. Не думай ни о чем, просто расслабься. У тебя наконец-то появился маленький отпуск от своей роли.

Когда ты расслабишься достаточно, чтобы отпустить свои мысли, связанные с социальной ролью, не отвлекайся и на другие мысли, которые без сомнения начнут заполнять освободившееся пространство, как маленькие рыбки.

Ты начнешь слышать то одну, то другую мысль в своей голове, но не следуй за ними. Продолжай расслабляться, пусть они общаются между собой. Не прогоняй их и не иди за ними, со временем они будут нарастать или затухать. Конечно, в первые несколько месяцев практики ты, возможно, будешь за ними следовать и продолжать их додумывать. Но с практикой и эти мысли будут растворяться и превратятся в обычный белый шум, который твой мозг научится игнорировать.

Сняв свою роль, ты находишься в пространстве, но ты уже не тот, кем был раньше. Чего ты желаешь сейчас? О чем мечтаешь? Когда у тебя появятся ответы на эти вопросы, попробуй записать их позже в дневник.

В первые несколько раз необходимо проводить практику в свободное время и в уединенном месте, но когда ты научишься это делать легко и по мере того, как ты привыкаешь к состоянию ощущения себя без роли, попробуй входить в него в безопасных обстоятельствах, например, в моменты рутины.

Ты должен стараться использовать эту практику буквально как часть своей жизни, везде и всегда.

Возьмем, к примеру, обеденный перерыв: вместо того, чтобы смотреть видео, освободи себя от социальной роли. Сконцентрируйся на вкусе еды, которую ты ешь, ощути её текстуру. В такие моменты, когда ты избавлен от ролей, ты начинаешь заново открывать мир для себя. Твой мозг адаптируется к новому восприятию пространства, начиная путь самопознания.

Важно первое время не применять эту практику в моменты, требующие твоего непосредственного внимания и концентрации, такие как выполнение рабочих задач, вождение автомобиля или выполнение потенциально опасных действий. Твой мозг еще не приспособлен к подобным условиям, и для достижения такого уровня осознанности без ущерба для безопасности потребуется не менее полугода регулярной практики в обыденных и безопасных ситуациях. Игнорирование этого правила может привести к потере концентрации и нежелательным последствиям.

Эта практика также будет полезной в моменты, когда ты ощущаешь социальное давление или теряешь контроль над собой из-за эмоций. Она поможет вспомнить, кто ты на самом деле, и где ты находишься, позволяя эффективно переключиться и восстановить внутреннее равновесие. Используй её каждый раз, когда начинаешь забывать о своей истинной сущности и когда носимая тобой маска начинает причинять боль.

Это твой первый шаг к созданию основы твоей внутренней силы. Старайся выполнять его чаще. Не выделяй специально время для этой практики, пусть жизнь и все её события станут местом и временем для практик.

Шаг 2. Принцип зеркала

Задумывался ли ты когда-нибудь, почему ты находишься там, где находишься сейчас, а не в том месте, о котором мечтаешь? Почему тебя окружают люди, которые тебе не нравятся? Почему жизнь складывается таким образом, а не иным? И почему ты не можешь достичь желаемого, хотя у других это получается с лёгкостью?

Всё, что ты видишь и чувствуешь, где ты находишься и что имеешь – это лишь следствие. А причина всего – в тебе, во всех смыслах этого слова. В этой главе я расскажу тебе, как работает этот причинно-следственный закон, чтобы ты мог начать менять свою жизнь. И хотя это всего лишь второй шаг на пути к силе, освоив его техники, ты уже начнёшь наблюдать удивительные изменения в окружающем пространстве.

Давай для начала проведём мысленный эксперимент. Представь, каким был бы мир без тебя. Как изменится жизнь тех, кого ты знаешь? Как изменится окружающее тебя пространство, твой дом, твой город? Какое влияние ты оказываешь на пространство? Поразмышляй над этим, прежде чем продолжить читать, потому что именно этот анализ даст тебе подсказку о твоих сильных и слабых сторонах. Если ты не будешь проводить мысленные эксперименты, то твой путь будет теоретическим, без подкрепления практикой и в нём не будет тебя. Очень важно, чтобы ты не просто шел по пути, но, чтобы это был именно твой личный путь, а не проложенный кем-то другим.

Если ты готов продолжить, позволь спросить: знаешь ли ты, как ты влияешь на свой же собственный мир? Или ты думаешь, что твоё влияние такое незначительное, как капля в море? Не будем заходить далеко в рассуждения о причинах и следствиях на этом шаге. Пока рассмотрим более материальные слои твоего влияния на окружение. Например, твои знакомые. Как изменилась бы их жизнь? Может быть, в некоторых аспектах они найдут другие пути и решения, которые ты не мог предложить ввиду своего отсутствия. Возможно, им будет не хватать твоего влияния, поддержки, твоего участия в их жизни.

В мире, где ты есть, каждое твоё действие, каждое слово, даже самые незначительные поступки влияют на окружающих тебя людей и на сам мир. Ты вносишь изменения незаметные или ощутимые в жизни тех, кого считаешь важными или кого вовсе не знаешь. Твоё присутствие может приносить радость, поддержку, иногда разочарование или вызовы. Ты влияешь на то, как развиваются события, как формируются отношения. Каждый из нас вносит свой вклад в общую картину мира, и наше «я» переплетается с жизнями других, создавая уникальное полотно бытия.

В этом мире происходит множество событий – некоторые изменятся из-за твоего присутствия значительно, а некоторые останутся незамеченными, и то же самое касается людей вокруг тебя. Ты, даже не осознавая этого, глубоко связан со всеми, кого когда-либо встречал. И каждый человек, с которым ты пересекался, каким-то образом связан с тобой. Это не случайность. С самого рождения ты ищешь путь к познанию себя – и вот одна из главных целей твоего существования. Живя эту жизнь, ты стараешься увидеть себя через других, отразить себя в них, отразить себя в мире.

Оглянись на окружающих тебя людей – коллег, друзей, близких. Как они реагируют на тебя? Каким ты кажешься в их глазах? Чтобы глубже понять это, задумайся, каким в твоих глазах является кто-то тебе дорогой. Надеюсь, ты видишь в нём красоту, заботу, радость и вдохновение. Может быть, твой близкий не идеален, но ты видишь его именно таким. Для кого-то другого он может предстать совершенно в другом свете – раздражающим, неумелым или совсем не смешным.

Так вот, настоящее «я» этого человека остаётся неуловимым. Каждый видит его по-своему, и это восприятие складывается из личных убеждений и взглядов на мир. Настоящую сущ-

ность человека не видит никто – мы лишь отражаем друг в друге наши собственные представления, создавая уникальный образ, основанный на наших внутренних мирах.

Всё в этом мире – это энергия, вибрирующая в пространстве с различной частотой. Эти колебания энергии создают великолепный узор, который мы называем миром. Несмотря на всю сложность этого процесса, человеческий мозг способен уловить лишь часть этих колебаний. Кому-то доступно больше, кому-то меньше, и даже эту часть мы воспринимаем каждый по-своему. Не удивительно, что даже такие простые вещи, как цвета, каждый видит по-разному.

Мы привыкли давать определённые названия разным диапазонам вибраций, чтобы обозначить их. Эти соглашения, которые мы называем словами, описывают некоторый опыт и помогают нам общаться, давая разным ощущениям одно и то же имя. Но в действительности каждый из нас переживает цвет по-своему. Это и объясняет, почему некоторые цвета могут нравиться одному человеку и не нравиться другому – восприятие цвета становится уникальным и личным опытом.

Таким образом, наш опыт восприятия мира – это мозаика из ограниченного диапазона энергетических вибраций, которые мы интерпретируем через призму собственного сознания и опыта. Каждый из нас воспринимает мир уникальным образом. Для кого-то цвета могут звучать как музыка или иметь вкус, для другого они останутся лишь словами без осязаемых аналогий. Это лишь один пример того, насколько разнообразным может быть наше восприятие. Если же углубиться в рассмотрение всего спектра частот и их сочетаний, мы откроем перед собой бесконечное множество возможностей восприятия мира.

Ты здесь, чтобы испытать один из этих уникальных опытов восприятия вселенной. Твоя задача – взаимодействовать с другими точками восприятия в этом бесконечном пространстве. Это означает, что и ты, и все вокруг являетесь частями целого, частями бесконечной вселенной. Ты – это способ собирать энергию так, чтобы появился наблюдатель, а каждый наблюдатель связан с другими через общую принадлежность к целому. Мы не просто живем в мире; мы являемся его активной частью, влияя на него и подвергаясь изменениям с его стороны в ответ.

Когда мы находимся среди людей – будь то в учебном заведении, на работе или в общественном транспорте – нас окружает множество других индивидов, и кажется, что, между нами, лишь пустое пространство. Однако, если взглянуть поближе, это пространство наполнено воздухом, а ещё глубже – атомами, которые взаимодействуют между собой. При ещё большем увеличении выясняется, что атомы – это огромные пространства пустоты с единичными колеблющимися частицами, появляющимися и исчезающими в этой пустоте. А если приглядеться ещё внимательнее, окажется, что в основе всего лежат лишь возмущения в пространстве.

А значит, мы не можем определить, где заканчиваешься ты и начинается окружающее пространство, включая других людей. Эта граница рождается из-за наличия наблюдателя, фокусировки пространства внутри себя в точке созерцания. Это указывает на то, что весь мир – это живое сознание, которое сфокусировалось в наблюдателях, или, точнее, в совокупности волн и узоров пространства. Человек является одной из таких точек фокусировки – наблюдателем.

Для человека наблюдение происходит через органы восприятия, но с рождения он забывает, как чувствовать весь мир через себя, поэтому полагается только на органы чувств. Основным каналом восприятия является зрение, но оно же и ограничивает нас, не позволяя видеть истинную суть вещей. Глаза могут скрывать от нас реальность, делая нас слепыми к осознанности того, что мы всегда были частью целого. Закрой глаза. Что вы видите? Всё! Нет границ между объектами. Да, они не освещены солнечным светом, и вы не можете различить, где одно, а где другое. Но свет – лишь ограниченный набор волн. Нет «тебя», отделенного от мира; ты – это и есть мир, и ключ к осознанию себя лежит в том, чтобы помогать осознавать мир вокруг и позволять ему через это осознание эволюционировать.

Когда ты находишься среди людей – будь то в учебном заведении, на работе или в общественном транспорте – тебя окружает множество других индивидов, и кажется, что между вами лишь пустое пространство. Однако, если взглянуть поближе, это пространство наполнено воздухом, а ещё глубже – атомами, которые взаимодействуют между собой. При ещё большем увеличении выясняется, что атомы – это огромные пространства пустоты с единичными колеблющимися частицами, появляющимися и исчезающими в этой пустоте. А если приглядеться ещё внимательнее, окажется, что в основе всего лежат лишь возмущения в пространстве, а если точнее, это просто иллюзия, созданная быстрым движением следа – остаточное изображение, и эта иллюзия и составляет все пространство и «материю»

А значит, ты не можешь определить, где заканчиваешься ты и начинается окружающее пространство, включая других людей. Границы не существует. Она возникает только с появлением наблюдателя, что является просто фокусировкой пространства внутри себя в точке наблюдения. Это указывает на то, что весь мир – это живое сознание, которое сфокусировалось в наблюдателях, или, точнее, в совокупности волн и узоров пространства. Человек является одной из таких точек фокусировки – наблюдатель.

Для человека наблюдение происходит через органы восприятия, но с рождения он забывает, как чувствовать весь мир через себя, поэтому полагается только на органы чувств. Основным каналом восприятия является зрение, но оно же и ограничивает нас, не позволяя видеть истинную суть вещей. Глаза могут скрывать от нас реальность, делая нас слепыми к осознанности того, что мы всегда были частью целого. Закрой глаза. Что ты видишь? Всё! Нет границ между объектами. Да, они не освещены солнечным светом, и ты не можешь различить, где одно, а где другое. Но свет – лишь ограниченный набор волн. Нет «тебя», отделенного от мира; ты – это и есть мир, и ключ к осознанию себя лежит в том, чтобы помогать себе осознавать мир вокруг и позволять ему через это осознание эволюционировать.

Ирония в поиске просветления заключается в том, что многие ищущие сосредоточены исключительно на себе, не осознавая, что такой подход в долгосрочной перспективе приносит вред не только окружающему миру, но и им самим. Настоящее пробуждение и осознанность требуют от нас выхода за пределы собственного «я», признания своей связи и единства со всем существующим, и активного участия в жизни мира, не ограничиваясь лишь личным развитием. Это путь к истинному осознанию и гармонии с самим собой через взаимодействие со всем сущим.

Ты – часть единого целого, распределённого по множеству и познающее себя с помощью точек наблюдения. Однако эти точки наблюдения не отражают нашу истинную сущность. Истинную сущность нельзя полностью объяснить словами, поскольку любое слово, любое описание – это лишь попытка внешних сил описать себя через созданный ими же мир. Поэтому настоящее понимание приходит не через слова, а через прямой опыт, шаг за шагом, когда ты готов его принять и почувствовать.

Понимание того, что ты – часть всего, ведёт к осознанию глубокой взаимосвязи между твоей жизнью и жизнью окружающих. В мире нет места хаосу; любой кажущийся хаос следует законам упорядоченности, но не в математических или социальных категориях, таких как бедные и богатые, высокие и низкие. Люди и их взаимоотношения в пространстве упорядочиваются по принципу зеркала – мы отражаем друг в друге самих себя и наши внутренние состояния, убеждения, и именно это определяет наши взаимодействия и связи.

Осознание принципа зеркала может стать ключом к преобразованию твоего места в жизни, окружения, повышению личной силы, а также изменению социального и финансового статуса. Этот принцип, являясь проявлением закона подобия и комплементарности, работает аналогично формированию молекул из атомов, где соединения этих молекул создают единую, бесконечную молекулу, составляющую всю Вселенную.

Во взаимодействии между элементами мира действует правило зеркального отражения: там, где у одного элемента присутствует избыток, у другого обнаружится недостаток, создавая тем самым необходимость в соединении для достижения равновесия. Человек, следуя этому принципу, находится в том месте пространства, которое отражает его сущность, и в компании тех, кто дополняет его, как в молекулярных связях, где каждый атом находит своё место для создания гармоничного целого.

Поняв и приняв этот принцип, ты можешь сознательно изменить своё окружение, привлекая в свою жизнь людей и ситуации, которые отражают и дополняют твои стремления и цели. Таким образом, изменяя своё внутреннее состояние, ты изменяешь и внешнее, притягивая к себе подобные энергии и возможности, что ведёт к росту и развитию во всех аспектах жизни.

Следующий пример ярко иллюстрирует, как взаимодействие между людьми основано на принципе зеркального отражения и взаимного дополнения. Рассмотрим человека-абыюзера: он может реализовать себя в этой роли только в присутствии жертвы. Если рядом находится человек, который не допускает в своей жизни роль жертвы, абыюзер теряет свою силу и возможность вести себя агрессивно. Таким образом, абыюзер и жертва являются комплементарными друг другу, отражая и подтверждая существование друг друга.

Аналогично, художник находит своё отражение и подтверждение в тех, кто способен вдохновить его или оценить его творчество. Без этого взаимодействия, без отклика и признания, художник не может полностью реализовать себя в своей роли.

Человек – такой же, как и птица. Птицу в клетке не удержишь, она будет стремиться в небо, потому что небо отражает птицу, оно даёт птице быть птицей.

Практика. Анализ себя через мир

Очень важно не только знать, что мир является отражением твоих мыслей и мировоззрения, но и учиться это применять.

В свободное время начни вести записи в дневнике. Дневник – это отличное средство, позволяющее тебе увидеть себя со стороны, не упуская деталей. Запиши, что ты хочешь изменить в своей жизни, сформулируй более точно, от чего в своей жизни ты хотел бы избавиться.

Для этого тебе нужно проанализировать себя максимально честно. Но не забывай, что ты – это причина, а мир – следствие. Например, если тебя не уважают окружающие, значит, ты сам себя не уважаешь. Если тебе лгут люди, то это оттого, что ты и сам лжешь другим и себе. Если ты беден – это установки, с детства вбитые в голову, не позволяют тебе вырваться из этого состояния. Если тебя легко обижают, значит, ты ведешь себя как жертва и желаешь, чтобы тебя жалели. Если тебя не признают одноклассники или коллеги, это потому, что ты считаешь себя хуже, чем они, и ищешь признания, не признавая себя самого. Если тебя не любят, это потому, что ты сам себя не любишь. Если с тобой не хотят иметь дело, стоит задуматься, не делал ли ты чего-то, что негативно отразило тебя в глазах окружающих.

Мир трещит по швам, партнер тебя обесценивает, страхи – травмы с детства, которые ты утащил во взрослую жизнь. Смотри на мир и животных: если мир сер и уныл, ты сам внутри забыл, кто ты и что такое счастье. Если животные злятся, когда ты проходишь мимо, у тебя есть внутренняя агрессия. Если цветы вянут в доме, ты сам вянешь. Возможно, ты употребляешь плохую еду или напитки, мало бываешь на свежем воздухе.

Но не забывай, что люди не только отражают тебя, но и они сами отражаются в тебе. Поэтому, что бы ты ни говорил им, они всегда будут слышать только то, что отражает их в тебе. Если из твоих слов они выносят только негатив, значит, это такие люди. В них негатив, они его сами везде ищут. Тут надо задать вопрос: почему ты позволил таким людям быть в своем мире? Если твое желание – помочь людям стать лучше, например, своему другу, то придется очень много работать над этим, понимая, где ты, а где твой друг, где отразился ты, а где он.

Если наблюдатели ищут отражение, то мир – это прямое отражение. Поэтому два человека, живущих в одном и том же месте, видят его по-разному, и мир относится к ним по-разному. Для одного такси приедет быстро, а другого обольет машина. Одному продадут свежую выпечку, а другому скажут, что последнее разобрали.

Этот взгляд на разность отражений мира может подсказать тебе, где и как отражаешься ты, а как отражаются другие люди, которые выливают негатив на тебя, чтобы не брать на себя недостатки других. Мир, где мы живем, прекрасен только тогда, когда внутри прекрасен ты. Когда внутри ты гармоничен с собой. Поэтому если ты не хочешь меняться, менять свое сознание, отношение к себе и миру, то куда бы ты ни переехал, даже в другую страну, ты будешь сталкиваться с теми же проблемами каждый день.

Если ты считаешь, что мир – это место, где ты можешь воплотить свои мечты, веришь в это на уровне своего естества, то у тебя начнет все получаться. Если же ты будешь уповать, что мир – это тюрьма и место, которое захватили, то так оно и будет оставаться. Каким бы ни был мир, твои действия по отношению к нему должны оставаться неизменными – изменять себя, чтобы изменить мир. Поэтому не ищи оправданий, чтобы перестать работать над собой. Меняя себя, свое мышление, ты поменяешь мир.

Записывая в дневник те вещи, которые тебе не нравятся в мире как следствия, пытайся найти и понять причины в себе. Делай это, сняв свою роль. О том, как снимать роль, было рассказано на первом шаге пути к силе.

Сняв свою роль, оцени себя со стороны. По одному следствию за раз ачинай расписывать предполагаемые причины в себе, затем пытайся идти глубже и найти причины этих причин. Ты

можешь писать все, что придет тебе в голову, каким бы бредом это ни казалось. Ты не знаешь, как устроены мысли причинно-следственных связей. Мозг думает образами, и многие слова могут начать выливаться в нелогический поток, но в конце концов, собрав все свои записи, ты увидишь этот образ и поймешь причину. Изменив эту причину, ты сподвигнешь мир на перестройку. Будут возникать новые события, меняться люди, окружение, и даже проезжающая машина перестанет заливать тебя водой.

Важно, чтобы ты держался своего курса изменений и не возвращался назад. Не забывай, что мир – это твое зеркало, но и ты – зеркало для мира. Если хочешь изменить свою жизнь, то начни с себя. Без личных изменений твое место в жизни не изменится, сколько бы ты ни желал и ни мечтал. И помни, когда ты чего-то требуешь от мира, ты прежде всего требуешь это от себя, потому что ты находишься именно там, где отражаешься. Если ты хочешь видеть в зеркале улыбающегося человека – улыбнись. Ты – причина и следствие существования мира, ты великолепен и совершенен с самого рождения, ты неразрывно связан с миром. Именно ты можешь привести свой мир в его лучшее состояние, и никто другой не сделает этого за тебя.

Практикуя каждый день этот шаг, ты начнешь развивать свою силу через контроль пространства. Сначала все будет происходить медленно, но со временем ты заметишь, как пространство вокруг становится невероятно податливым: едва подумаешь о чем-то, как это уже окажется у тебя в руках. Это один из первых и ключевых шагов для материализации вещей в пространстве.

Шаг 3. Состояние безмолвного

Эта глава невероятно важна для построения твоей базы. Это отправная точка для любой практики по манифестации, исцелению, считыванию пространства и управления силой. Поэтому попробуй уделить осознанию этой главы достаточно времени. Даже с опытом, новыми практиками и шагами, информация о состоянии безмолвия будет приносить новые результаты и ощущаться иначе.

На этом этапе потребуется забыть слова «я» и «ты», а также остальные слова и войти в состояние присутствия. Чтобы легче понять, что это такое, и легче войти в нужное состояние, давай немного пофантазируем.

Мир был создан до того, как появились мы. Но что было до того, как появился мир? Не думал ли ты, что мир тоже не знает, кто он в своей вселенной, что он также пытается познать и увидеть себя? Возможно, мир также просыпается по утрам, идет на свою работу, а засыпая, видит нас, перенося себя в одну из точек наблюдения – тебя.

Хотя это всего лишь фантазии, у тебя может возникнуть отторжение: мир не может быть таким же, как мы. Но почему нет? Возможно все. Но как бы много фрактальных вложенностей не наблюдалось, всегда есть тот, с чего все началось. Тот, чьим, образно говоря, сном являешься ты. А значит, ты и он, изначальный, всегда были связаны и никогда не теряли связи. Нельзя назвать словами то, что создало слова, чтобы описать свой сон.

Это как программный код. Он состоит из набора команд, которые может понять компьютер. Он описывает программу, но не описывает мир за её пределами. Попробуй на любом языке программирования описать человека или события? Это невозможно. Ещё более невозможно – описать, как ты чувствуешь человека.

Слова едва ли могут описать, что ты чувствуешь в пределах мира, и уж точно они не могут описать то, что за его пределами. Даже назвать цветок цветком недостаточно. Потому что цветок – это не слово. Даже две одинаковые розы будут разными. Они будут выглядеть по-разному, пахнуть по-разному, у каждой будет свой возраст или оттенок: одна будет распутившейся, а другая – едва приоткрытой. С одной у тебя будет история, а другую ты увидишь впервые. Одна будет давать тебе ощущение радости и счастья, погружая в воспоминания, а от другой ты будешь чувствовать искусственность и холод. Как можно два разных опыта описать одним словом? Никак. Слова – это ложь.

Поэтому мы не будем использовать слова, чтобы назвать изначальную сущность, ибо это уже будет ложью. Всё, что мы облакаем словами, чтобы описать что-то выходящее за рамки научного представления о мире, является абсолютной ложью. Лучше это прочувствовать, ощутить и осознать. Для этого нужно будет входить в состояние присутствия или безмолвия.

Это состояние позволит тебе погрузиться в тот же мир, где ты есть, но не с точки зрения объектов, а с точки зрения опыта переживания каждой части энергии или материи. Ты расширишь свой мир с точки до бесконечности, и в этой бесконечности сольешься с истоком, который является твоим началом, а ты его продолжением.

Практика. Состояние безмолвного

Для первых попыток вхождения в эту практику тебе нужно найти тихое и спокойное место, где тебя никто не будет беспокоить. Выбери удобное время, желательно, когда у тебя есть более получаса свободного времени. Первый раз будет непросто осознать, как войти в это состояние, но как только ты это сделаешь, ты ни с чем его не спутаешь.

Выбрав место и время, если ты готов начать, максимально расслабься. Все твои мускулы должны быть в расслабленном состоянии, чтобы ощутить чистое безмолвие и все, что его сопровождает. Сними все социальные маски. Чем глубже ты сможешь обнаружить и снять свои роли, тем сильнее будет эффект. На время практики забудь, кто ты, свою профессию, возраст, всех своих знакомых и родственников, проблемы, мечты и свое имя.

Держи глаза открытыми, моргая только при необходимости. Ощути тишину, свое тело и каждое происходящее событие в данный момент. Смотри в себя и одновременно на мир. Ты будешь присутствовать и в мыслях, и в реальности. Это прекрасно. Ты снова обрел себя и настоящее.

Не используй слова для мышления, так как слова ограничивают твоё восприятие мира. Словно смотришь на мир через маленькую рамку, и эти шоры заставляют тебя забывать, кто есть мир и кто есть ты. Поэтому в последующих практиках старайся избегать слов в голове. Если слова будут появляться, перенеси их на свою роль. Это делает твоя социальная роль, а не ты. Ты – не тот, кто думает эти мысли; это делает твоя личность, которую ты взрастил.

Если тебе сложно избавиться от постоянных мыслей, используй трюк с фокусировкой зрения. Когда почувствуешь мысль или образы, уводящие тебя от себя, расфокусируй и сфокусируй зрение снова. Через некоторое время ты почувствуешь, как мысли начнут отступать, и на их место придут другие, словно рыбки, пытающиеся увлечь твоё внимание. Позволь этим мыслям плавать вокруг, но не отвлекайся на них. Если отвлекаешься, сфокусируй внимание на зрении, затем перенеси его на слух и верни на зрение. Это поможет немного отрезветь от мыслей. Со временем мысли станут белым шумом, и твой мозг начнет их игнорировать.

Теперь ты остался наедине с собой. В этом безмолвии и «здесь и сейчас» ты чувствуешь мир и снаружи, и внутри. Осознай, что ты и есть тот самый исток, изначальная вселенная, которая смотрит через тебя твоими глазами на мир. В тот момент, когда ты осознаешь это, ты почувствуешь холод по всему телу, словно очнешься от долгого сна, понимая, что ты – это всё. И ты не последний.

В тебе рождаются миры. От всех твоих мыслей и фантазий рождаются другие миры. Все мысли материальны, просто они могут материализоваться не в этой вселенной, а создать свою. Ты не осознаешь глубину своей силы и могущества.

Тебе, как точке в пространстве между фрактальными вложенностями миров, предстоит не только найти источник своей силы и увеличивать её, чтобы обрести способности, но и уменьшать, чтобы пространство отразило твои желания в этом мире, а не создало дополнительный мир, где эти силы реализовались.

Когда привыкнешь к этому состоянию и научишься быстро входить в него во время практики, перенеси его в реальную жизнь. Старайся чаще входить в это состояние, чтобы оно стало твоей нормой. Твоё мышление перестроится со слов на образы, с определений – на осознание, из мира, состоящего из множества объектов – в единый мир как продолжение тебя и тебя как продолжение мира. Такое состояние позволит тебе освоить навыки, такие как телепатия, телекинез, материализация предметов и событий. Любое материальное желание потеряет значимость, потому что все желаемое станет доступным как по щелчку пальцев.

Практика. Адаптации веры

Чтобы достичь сверхъестественных результатов, нужна сверхъестественная вера в себя. Но эта вера не появляется просто от медитаций; она развивается через тренировки и успешные подтверждения своей силы. Сознание и подсознание должны подтвердить, что ты идешь верным путем и что все, что ты делаешь, работает. Для этого нужно адаптировать свою веру.

Лучший способ адаптации веры – исполнение ненужных желаний. Почему именно ненужных? Потому что на них не сосредоточено внимание и нет значимости, и они легко исполняются.

Не делай резких шагов без веры в себя. Ты не сможешь материализовать что-то крупное, если не будешь точно знать, что это элементарно, и если будешь пытаться продумать возможные шаги и пути к реализации или разрабатывать план. Для материализации крупных вещей нужно проходить через шаги адаптации веры в свои силы и больше практиковаться. Даже освоив три шага, тебе удастся реализовать небольшие желания.

Придумай самое маленькое и ненужное желание. Сними социальную роль, отбрось все слова и мысли. Войди в состояние «здесь и сейчас». Ощути себя полноценной частью вселенной. Радуйся существованию, ощущай радость просто быть здесь и сейчас. Дотронься до своей груди, почувствуй, как сердце бьется чаще от радости. Ощути – то, что ты хочешь, уже у тебя в руках. Так ты сообщаем вселенной о твоём намерении. В состоянии радости ощути тепло в груди от того, что ты имеешь то, что хотел. Резко отпусти это состояние и забудь о своём желании. Не ищи способов для его реализации.

В этот момент твой мир начнет рассчитывать новый алгоритм, чтобы поместить агентов, исполняющих твоё желание. Агентами могут быть кто угодно: человек, собака или ветер. События будут складываться так, чтобы ты получил желаемое, потому что оно приносит тебе радость. Радость – это то, что чувствует твой исток через тебя, то, что чувствует мир и материализует.

Не желай того, что нарушает волю другого или причиняет страдания миру. Это отнимет энергию у тебя, ведь ты и есть мир. Практикуй каждый день состояние безмолвия, и ты почувствуешь это.

Попробуй сдвинуть кружку на столе. События сложатся так, что кружка сдвинется. Например, ветер, человек или собака могут сдвинуть предмет для тебя. Чем дальше ты будешь двигаться в практике, тем более необычные способы ты увидишь, такие как эффекты перехода в другую реальность или телекинез. Все зависит только от твоей силы и способностей.

Фиксируй в дневнике свои желания. Записывай свои чувства, ментальное состояние и любые события, происходящие в твоей жизни. Например: «20 января, я продолжал практику несмотря на усталость и плохое настроение после ряда неудач на работе. Результат – через неделю, но не совсем тот, что я ожидал.» Или «Попытка номер 6: я был счастлив, загадал желание, словно играл в интересную игру. Чувствовал себя бодро. Желание исполнилось через 2 часа.»

Записывай время исполнения желания, чтобы найти идеальное состояние и отношение, при котором желание будет сбываться. Такое состояние имеет закономерности между людьми, но и отличия, обусловленные уникальностью каждого человека. Кому-то нужно быть более жадным, а кому-то – бесстыдным. Будь собой, тем, кем всегда хотел быть. В этом состоянии ты добьешься лучшего эффекта.

Важно записать среднее время исполнения ненужного желания. Это будет твоя скорость работы пространства. С прохождением шагов эта скорость будет увеличиваться, и ты сможешь получать желаемое еще до того, как загадаешь его. Все существует параллельно.

Шаг 4. Пространство и время

Пространство одновременно является и иллюзией, и реальностью. Вспомни голографические игрушки, которые создают изображения благодаря остаточным образам на сетчатке наших глаз. В каждый мельчайший момент времени свет оставляет свой след, и так формируется картинка. Если бы наши глаза были совершеннее и могли бы отслеживать изменения света, мы бы видели совсем другую картину.

Пространство также является проявлением энергии, которая в каждый момент времени появляется и исчезает в нашем мире, переходя в другие измерения многомерного мира. Именно это и обуславливает свойства субатомных частиц, формирующих определённые атомы. Эти частицы трудно поймать или увидеть, так как они существуют повсюду и нигде одновременно. Части этой энергии проявляются в разных областях Вселенной, создавая эффекты квантовой запутанности.

Материя – это энергия, сконфигурированная по-разному в каждый момент времени. Ее движение между измерениями создает ощущение времени. Если бы можно было развернуть материю в обратном направлении, получился бы эффект возврата во времени. Со временем можно научиться видеть матрицу этой материи, как каркас, на котором строится все. Наши глаза видят мир таким образом именно из-за своего строения, и это влияет на наше восприятие.

Время – это лишь конфигурация пространства, поэтому в каждый момент времени пространство существует в пределах твоего домена единовременно. Домен – это область твоего влияния, часть пространства, зависящая от тебя. Невозможно найти просветление, отворачиваясь от мира, так как мир – часть тебя. Ты можешь влиять на него в пределах своего домена, который также является частью твоего тела, связанной с духом. Понимание, что время – это форма пространства, позволяет изменять детали прошлого через намерение.

Важно понимать разницу между мировоззрением и действиями. Ты мог ошибиться в прошлом и сейчас желаешь исправить неверный выбор или изменить свои действия. Это можно сделать, формируя пространство в своем домене с помощью намерения. Тогда настоящее будет перестраиваться. Однако мировоззрение формируется годами, и ты, каким являешься сейчас, конфигурируешь пространство вокруг себя. Это значит, что ты не можешь изменить прошлое, связанное с твоим мировоззрением.

Если ты хочешь, чтобы твое будущее было иным, чем оно предполагается сейчас, ты должен измениться сам. Твое настоящее мировоззрение определяет, каким будет твое будущее. Изменившись внутренне, ты сможешь перестроить свое пространство так, что оно будет соответствовать твоему новому состоянию. Таким образом, будущее изменится вслед за твоими внутренними переменами.

Изменяя себя здесь и сейчас, ты изменяешь свое пространство. Искренние изменения в мировоззрении быстро перестроят твое настоящее, так что прошлое будет видоизменяться под новое настоящее, соответствующее текущему мировоззрению. Мировоззрение нельзя подделать или убедить себя в его изменении; оно не меняется мгновенно, словно переключатель. Только через работу над собой можно добиться глобальных результатов. Твой домен – это твое владение, и только ты можешь им управлять. Не позволяй чужим страхам или действиям влиять на тебя; будь уверенным в своей силе и влиянии.

Время одновременно линейно и параллельно благодаря изменениям конфигураций. Каждый человек живет в своем домене и формирует свою реальность, из-за чего возникают явления, такие как эффект Манделы, квантовые скачки и бессмертие. Домены различных людей и других обитателей пересекаются, и воля одного может активно влиять на домен другого, если

второй принимает эти условия. Такое «вторжение» обусловлено правилами, которые человек принимает или отвергает.

Чтобы энергия приобрела определенные свойства в макромире, такие как твердость, легкость, проницаемость или непроницаемость, существуют определенные правила взаимодействия энергии. Весь мир пронизан этими правилами. Они похожи на условия в играх: при проектировании игры или пространства создается модель и задаются условия. Эти координаты определяют, что конкретные точки в пространстве не могут пересекаться.

Эти правила изучают физика и химия. Однако дух и сознание могут управлять этими правилами при определенных условиях. Энергия подчиняется сознанию, и важно всегда помнить об этом, не позволяя сознанию стать рабом законов материи.

Практика. Изменение видения

Войди в состояние безмолвия в тихом и спокойном месте, желательно или в очень солнечный день, или в темное время суток – так будет проще на начальных этапах. Расслабься и почувствуй, как свет или тьма проникает в твои глаза. Пусть эта энергия просто медленно отражается на сетчатке твоих глаз, но откажись намеренно её считывать. Пусть мозг просто игнорирует эти сигналы. Твое состояние считывания энергии должно быть намного глубже чем безразличие к результатам. Пусть будет что будет, пусть будет как есть. Твое желание и намерение будет – не ограничивать информацию, а получать ее в полноценном объёме и учиться заново анализировать информацию мозгом.

Сними роль человека и мысленно установи, что ты – энергия, смотрящая на другую энергию. Через какое-то время придёт осознание, что эта энергия смотрит на тебя, и вы познаёте друг друга. Позже ты осознаешь, что смотришь на себя через свой домен. Практикуй это до состояния, когда начнешь видеть, как мир распадается на части, и ты видишь не целое, а детали, из которых он соткан.

Эта практика потребует долгого времени адаптации, возможно, месяцы или годы. Это не обязательная практика, но, если хочешь глубже видеть мир, считывать, как закручивается энергия, и познать основы манифестации и изменения прошлого, удели этой технике особое внимание.

Шаг 5. Источники энергии для творения

Наверняка ты замечал, что иногда с тобой происходит ряд позитивных событий, но потом наступает период застоя и стагнации. Или ты практикуешь осознанность и стараешься манипулировать пространством, и снова та же картина: некоторые желания исполняются быстро и легко, но затем наступает затишье. Ты стараешься изменить образ жизни, включаешь всю силу воли, бросаешь все вредные привычки, начинаешь есть здоровую пищу и заниматься спортом, но через какое-то время снова срываешься.

Почему так происходит? Почему что-то исполняется, а что-то – нет, при равных условиях? Причина в том, что всё требует ресурсы. Пространство – это энергия, которую ты постоянно двигаешь, создавая время, или кто-то двигает её за тебя, но это тема для дальнейшего размышления. Сейчас возьмём только основу: чтобы самому двигать пространство, необходима энергия.

Когда ты двигаешься, ты расходуешь энергию тела, и это не вызывает вопросов. Но если помнить, что мир – это твое второе тело, или точнее продолжение твоего единого тела, то любое событие, инициируемое тобой, также расходует энергию. Человек всегда находится в состоянии желания, от базовых потребностей до безумных фантазий, и всё это расходует энергию.

Чтобы исполнять желаемое и перестать исполнять нежелательное, нужно делать практики сбора энергии, снятия роли и присутствия, а также наращивания энергии.

Для некоторых событий тебе просто нужно забирать вложенную энергию для того, чтобы вернуть потери, которые так или иначе возникают из-за того, что приходится взаимодействовать с другими людьми или существами в мире, где мы живем.

Например, у тебя был бизнес с партнёром, который в конечном итоге предал тебя и оставил позади. Ты можешь представить результаты своих трудов, как светящиеся энергией объекты, и мысленно вытянуть свою энергию из них. Как только ты это сделаешь, можешь наблюдать интересные изменения, которые будут происходить с этими объектами. Если компания держалась на твоей энергии, она может легко разориться.

Если ты или твоя компания производите товары, но по какой-либо причине твой клиент получил товар способом, который доставил тебе неудобство, например, украл или создал ситуацию, в которой тебе пришлось отдать его бесплатно, то вытянув энергию из этого предмета, он может даже просто пропасть или уничтожиться у нового обладателя. Сила реализованной энергии невероятно могущественна. Её не нужно распылять на всё. Её нужно собирать из тех мест, где она не должна быть.

Также обрати внимание на своё внимание. Заметь, куда ты направляешь свой интерес, любовь и прочие эмоции. Многие люди живут в мечтах, проживая жизни своих любимых героев из книг или сериалов. Это не просто создает альтернативные версии данных миров, но и забирает твои ресурсы на их реализацию. Ты мог заметить, что если перед сном у тебя в голове множество мыслей, то ты будешь чувствовать себя усталым и тебе будет тяжело уснуть. Это происходит потому, что ты создаешь поток энергии, направленный в эту отдельную реальность, отбирающую твои ресурсы. У тебя просто не остается энергии, чтобы войти в состояние сна, потому что во сне ты будешь генерировать еще одну реальность.

Практика. Сбор и наращивание энергии

Техника Возврата энергии

В состоянии безмолвия при снятой роли представь тот объект, существо или событие, откуда ты будешь забирать энергию, как светящуюся стеклянную сферу, наполненную цветным жидким газом. Для удобства ты можешь придать этой сфере образ того, откуда ты откачиваешь энергию, например любимый автомобиль, который ты выставляешь на продажу, сигареты, которые хочешь бросить курить, или отношения, которые хочешь забыть. Из всего, на что ты когда-либо обращал внимание и во что вкладывал свою энергию, ее можно вытащить обратно.

Итак, у тебя в воображении есть эта стеклянная сфера с наклеенной на неё картинкой, и между вами есть энергетический «шланг», по которому идет откачка энергии либо из тебя в объект, либо в обратном направлении. Тебе нужно начинать засасывать эту энергию в себя. Делай это в своём воображении. Воображение – это экстрасенсорика на минималках, но оно всё же работает с тонким планом и через него строится намерение образами.

Важный момент: когда забираешь энергию, нужно её очистить, иначе вместе с энергией ты можешь собрать всех паразитов и программы, которые к ней прицепились. В центре шланга помести очиститель – воображаемую коробочку, в которой полыхает жар пламени, и пусти всю эту энергию через эту коробочку-«очиститель». После очистки забирай энергию безопасно.

Так ты можешь забирать только собственную энергию, но ни в коем случае не пытайся забрать чужую. Например, над одним и тем же проектом работали несколько человек, и ты вынужден покинуть проект, поэтому хочешь забрать свою энергию. В данном случае «вынужден» говорит о том, что ты не реализуешь энергию для себя и не получаешь в обмен на неё награду, поэтому имеешь право забрать эту энергию, но только свою часть, из этого проекта.

Если ты попытаешься забрать чужую энергию, это приведет к тому, что вместо создания своей энергии, ты начнешь лишь потреблять чужую. Ты будешь обречен всю жизнь питаться крохами энергии, которые сможешь отнять у других, словно потухшее солнце, лишенное собственного света.

Откачивай энергию и наблюдай, как эта сфера постепенно пустеет, пока совсем не станет пустой. Когда это произойдет, разруби этот канат, который вас соединяет. Если ты хочешь, чтобы этот предмет или объект никогда больше не появлялся в твоей жизни или, чтобы начался его распад, разбей эту стеклянную сферу.

Практика возврата энергии

Проведи анализ всего, куда ты направляешь свои мысли. Нереализованные фантазии просто тратят твою энергию. Например, выдумывание миров, которые не находят воплощения. Напротив, реализовать фантазию – значит оборачивать эти миры в книги, картины, музыку, объекты искусства и творчества, таким образом, воплощая их.

Вытащи энергию из старых, нереализованных фантазий. Например, если ты проживал роль в какой-то истории или книге, представь эту книгу, фильм или фантазию как сферу, наполненную синим светом творчества, и вытащи эту энергию.

Вспомни все прошлые события, которые заставили тебя сильно нервничать и забирали много сил и энергии, и вытащи из них энергию. Например, увольнение с работы или плохо сданный экзамен. Представь эти события как шары, наполненные красным светом страданий и страха, заberi их и преврати в свою чистую энергию света.

Вспомни прошлые отношения с людьми, особенно те, которые ты вспоминаешь болезненно, все обиды на родителей или друзей. Собери эту энергию обратно к себе и разорви связи с теми, с кем ты больше не хочешь пересекаться. Зеленая и желтая энергия будет энергией любви и тоски по человеку, черная – энергией обиды.

Если в процессе практики тебе будут приходить другие, свои цвета, или вместо цветов – определенное знание, формы, запахи, вкусы или ощущения – опирайся на них. Они будут уникальными, но истинными, потому как они твои.

Избавиться от вредных привычек можно точно так же, представляя сферы с изображением твоей привычки на них. Эти сферы будут оранжевого цвета, цвета удовольствий. После – обязательно разломай эту сферу, что будет символизировать отказ от контракта с программой или сущностью, навязывающей тебе эти вредные привычки. Если ты не веришь в сущности, это будет сигнал твоему подсознанию, что с этим покончено и мосты сожжены. Впереди только одна дорога – без этой обременяющей привычки.

Сексуальные фантазии – это очень сильный источник утечки энергии; поэтому по возможности вытащи энергию и из них. Эта энергия также окрашена в оранжевые цвета.

Сохранение энергии

Аскезы – это один из способов сохранения энергии.словно ты складировать всю энергию, которую обычно тратишь на процессы жизнедеятельности, фантазии, удовольствия и взаимодействия. Ты аккумулируешь её, копишь день за днём, год за годом, десятилетиями.

Аскеза позволяет тебе не растрачивать энергию на мелочи, а концентрировать её внутри себя. Это помогает тебе обрести контроль над своими желаниями и мыслями, направляя энергию на более значимые цели и достижения. Со временем ты заметишь, что у тебя появляется больше сил и ясности, чтобы воплощать свои намерения и мечты в реальность.

Этот процесс накопления энергии через аскезу требует дисциплины и осознанности. Важно научиться управлять своими мыслями и желаниями, не позволяя им бесконтрольно тратить твою энергию. Для этого нужно регулярно практиковать медитацию и самоанализ, чтобы понимать, куда уходит твоя энергия и как её вернуть.

Ещё один важный аспект аскезы – это осознанное отношение к своим действиям и поступкам. Избегай ситуаций, которые забирают много энергии и не приносят пользы. Старайся окружать себя позитивными и поддерживающими людьми, которые помогут тебе сохранять и приумножать твою энергию.

Практикуй благодарность и удовлетворение от простых вещей. Это поможет тебе не тратить энергию на беспокойства и стрессы, а направлять её на создание и поддержание внутреннего гармоничного состояния. Со временем ты почувствуешь, как объем твоей энергии увеличивается, и ты становишься все более способным управлять своей жизнью и достигать поставленных целей.

Недостаток аскезы заключается в том, что жизнь может тратиться впустую. Ты не проходишь свои уроки и не живешь для тех целей, для которых пришел в этот мир. Ты не сможешь найти свою мечту, и, скорее всего, вся накопленная энергия уйдет в какой-либо из эгрегоров, чаще всего в религиозный.

Прежде чем начать практиковать аскезу, подумай, нужно ли тебе это. Возможно, лучше использовать другие источники энергии.

Наращивание энергии через дом

Теперь перейдем к практике наращивания энергии. Это чрезвычайно мощная практика, силу которой ты сможешь заметить буквально сразу. Она не является медитацией и требует действительно больших усилий. Эта практика связана с твоим вторым телом – миром или домом. Как твое первое тело благодарит тебя за пищу, наполняя энергией, так и второе тело благодарит за созидание, наполняя тебя энергией.

Один из самых мощных источников энергии – это растения. Растения производят энергию во всех смыслах этого слова и также оздоравливают. Если ты осознанно сажаешь растение, оно дает тебе энергию и здоровье. Даже если ты сажаешь растения через других людей, ты получаешь благодарность и энергию от растения и твоего второго тела. Если у тебя нет воз-

возможности посадить дерево самому, обратись к компаниям или людям, которые могут сделать это за тебя, важно, чтобы они связали твою энергию с растением.

Растения можно сажать и дома, но это дает меньше энергии. Наибольшее количество энергии дают хвойные деревья, за ними идут деревья вечнозеленых лесов, а затем плодовые и сезонные. Ты также можешь сажать кустарники, пальмы и даже цветы. Каждый вид растений будет давать определенное количество энергии. Чем дольше живет растение, тем больше энергии оно дает. Это не паразитизм, так как ты не вытягиваешь энергию из растения, оно само дает её тебе как твоему второму телу.

Деревья, высаженные в лесу, особенно фруктовые, дают дополнительную энергию, так как взаимосвязаны с другими обитателями леса и кормят их, что, в свою очередь, передает энергию тебе по причинно-следственной связи. Посадка новых лесов дает еще больше энергии, так как это многократное умножение энергии всех посаженных деревьев.

Многие люди, погруженные в эгрегоры различных верований и учений, сажая растения, невольно отдают всю энергию в эти структуры. Поэтому, если ты принадлежишь к какому-либо учению, вере или концепции, думай о том, что энергия должна направляться непосредственно к тебе и не идти к другим источникам.

Эта энергия может быть потрачена тобой на оздоровление себя и близких, на исполнение желаний или на собственное развитие. Старайся сажать как можно больше долгоживущих растений, так как они дают больше энергии.

Но растения не единственный источник энергии. Меньший, но не менее важный источник – это созидание в мире. Помощь окружающим, усыновление животных, создание полезных объектов или событий, наполненных красотой, например, картина, вызывающая чувство красоты и радости, а не смятения. Любая реализация тебя как творца – это поток энергии в твое тело.

Обмен энергиями всегда был важен. Ты отдаешь энергию в свое творчество, а мир возвращает тебе энергию многократно. Но верно и наоборот – если ты берешь чужое творчество, и не отдаешь взамен энергию, то мир отнимает твою энергию многократно. Возможно, ты не раз уже в этом убеждался. Поэтому благодарность – это неотъемлемая часть жизни творца. Благодарите всех, кто делал тебе добро, и не отплачивай им забвением, невежеством, безразличием, иначе это приведет тебя на путь угасания собственного солнца.

Благодари все и всех, благодари словами, упоминай своих благодетелей, дари им энергию, как материализованную, так и нет. Это вернет тебе энергию многократно, так же в виде материализованных благ или энергии, которая будет использована на исполнение твоих желаний и поддержание здоровья.

Помни – мир воздает тебе десятикратно за любое твоё действие. Пусть лучше он будет наполнен светом и любовью.

Безусловно, есть и другие источники энергии, но на данном этапе твоего пути это самые лучшие и действенные способы получить энергию. Даже посадив цветы в саду в состоянии присутствия и осознанности, ты можешь задать намерение на желание, и если энергии будет достаточно, то практически сразу увидишь результат этого желания, либо одного из предыдущих, которому не хватало энергии на реализацию.

Самый лучший результат достигнут, если ты будешь сажать растение в состоянии присутствия с чувством любви к нему как к самому себе. С этим чувством, не отвлекаясь на посторонние мысли, продолжай сажать, поливать и разговаривать с ним на языке чувств. Не нужно представлять, как энергия переходит от него к тебе, иначе это приведет к паразитизму. Нужно только дарить ему любовь, и оно подарит любовь в ответ, которая преобразуется в огромный энергетический потенциал для движения твоей реальности. Если же ты сажаешь растения для других людей и хочешь, чтобы энергия перешла к ним, нужно уметь направлять любовь через себя, не привязывая энергию к себе, но для этого нужна практика.

Шаг 6. Правила игры и кто их устанавливает

Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актёры, играющие самые разные роли. Эту фразу знает, наверное, каждый, но давайте разберём её глубже. Смысл этой фразы не ограничивается тем, что к жизни не надо относиться серьёзно и тем, что мы забываем играть себя, увлекаясь социальными ролями. К данному этапу ты уже, наверняка, научился снимать социальную роль, по крайней мере для себя, чтобы вспомнить, кто ты есть. Если же – нет, то напомню, что прочтение данной книги подразумевает также параллельную практику и обдумывание прочитанного. Не забывай об этом.

Чтобы эффективно играть в игру под названием жизнь, тебе нужно знать правила. Вот тут-то и начинается самое интересное: что если ты оказался в игре, а правила тебе так и не объяснили? В наше время можно спросить кого угодно, и каждый расскажет, как жить и что делать. Но знают ли они сами эти правила? Что если те, кто знает эти правила, начинают говорить другим о совершенно других, подстроенных так, чтобы ты стал их пешкой, их инструментом для прохождения этой игры?

Кроме знания правил, тебе нужно знать и с кем ты играешь. Одно из основных правил «Искусства войны» – древнего китайского трактата по стратегии и тактике, который остаётся актуальным веками, гласит: «Если ты знаешь врага и знаешь себя, ты не подвергнешься риску в сотне сражений. Если знаешь себя, но не знаешь врага, за каждую победу получишь также и поражение. Если не знаешь ни себя, ни врага, ты будешь подвергаться риску в каждом сражении.» Это правило применимо и к нашей жизни. Мы не знаем ни себя, ни правил, ни врагов, ни союзников. Поэтому неудивительно, что жизнь идёт под откос практически с самого детства.

С первых вздохов ты под присмотром тех, кто рассказывает тебе, как надо жить так, как им это поведали в своё время другие, а ты будешь рассказывать или уже рассказывал своим детям. В этом нет твоей или их вины. Каждый старается выжить как может и желает детям самого лучшего. Проблема в том, что их представления о реальности и правила жизни – это лишь лучшее из того, что они знают, и только этим они могут поделиться.

Однако, важно осознать, что настоящие правила жизни не всегда передаются от одного поколения к другому. Часто то, что нам преподносят как истину, является всего лишь набором ограничений и ожиданий, которые сформировались в условиях, уже не актуальных для нас. Поэтому тебе нужно самому искать и понимать настоящие правила жизни.

И если ты здесь, то ты уже понял, что тебя обманули, навязали чужие правила и отправили играть как разменную пешку. Теперь ты пытаешься узнать настоящие правила этой игры.

Давай обо всём по порядку. Себя ты уже начал познавать через техники снятия роли и состояние безмолвного присутствия. Теперь поговорим о врагах. Если ты видишь тонкий план, то уже знаешь, о ком я говорю. Но если нет, это не суть важно, твой план действий от этого не изменится.

Преимущество твоего врага в том, что он знает правила игры и умело их применяет, заставляя тебя играть по его правилам и плясать под его дудку. Он заставляет тебя играть не свою роль, откачивая из тебя всю энергию и ресурсы, настраивая против твоего второго тела – мира, заставляя думать, что ты бессилен что-либо сделать и можешь только уповать на его милость. Тебе выдавали черное за белое, добро за зло, вывернули мир наизнанку так, чтобы ты даже, видя истину перед глазами, не мог её распознать.

Тебе навязали разрушительный образ жизни, убивающий твоё первое и второе тело. Окружающие, так же играющие чужую роль, только поощряют тебя за это, за то, что ты такой же, как они. Твой враг ожидает, что ты будешь вечно следовать его указаниям, помогая ему продвигаться в этой игре, побеждая его противников.

Но мы больше не будем играть по его правилам. Мы будем устанавливать свои.

Поэтому важно понять, что ты можешь сделать на данный момент. Прежде всего – отказаться от навязанных правил игры и установить свои собственные. Оба эти шага важны. В игру можно играть только тогда, когда все согласны в неё играть. Поэтому, отказавшись от навязанных правил, ты обезопасишь себя от негативного влияния со стороны, пока ты это понимаешь. Если мир – это шахматная доска, то, независимо от цвета фигур, чёрные или белые, их возможности одинаковые, а стиль игры зависит от игрока. А раз возможности одинаковые, значит, все по силам равны.

Не забывай, что твой невидимый враг – это тот же ты, проживающий другую жизнь, играя на противоположной стороне. Это понимание даст тебе осознание, что не нужно впадать в крайности и тратить все силы на то, чтобы уничтожить его. Твоя задача – прожить самую счастливую жизнь, играя за себя, и получить развитие.

Понимание правил крайне важно. Правила – это своего рода законы, которые действуют до тех пор, пока они нужны и актуальны. Они регулируют самые разные аспекты нашей жизни. Например, существует правило, из-за которого мы падаем на землю, если прыгаем вверх. Подобное же правило определяет, что одни люди не могут увидеть другой мир над собой, в то время как некоторые способны путешествовать по нему.

Правила объясняют, почему мы тонем, оставаясь под водой слишком долго, и почему вода является жидкостью, сквозь которую можно протянуть руку, а стена – твердым объектом, сквозь который это сделать невозможно. Они могут говорить о нашей слабости или силе, устанавливать, как люди должны к нам относиться: некоторые – с добротой, другие – с ненавистью. В конечном счёте, всё в мире подчиняется правилам. Вся материя и способы её взаимодействия друг с другом – это система правил, как говорилось в главе про время и пространство.

Есть правила, установленные для всей вселенной, а есть те, которые устанавливаются локально. Пример таких правил – нерушимость воли и подчинение материи сознанию. Это не значит, что их нельзя нарушить. Можно, но за это ты сам будешь наказан зеркально. Как уже говорилось, мир воздает тебе за всё, что ты делаешь, и по твоим убеждениям.

Не хотелось бы использовать фразу «по вере твоей», так как она может нести совершенно иной смысл, чем тот, который я хочу передать. Это совсем не религия. Просто религия использует рабочие правила и выдает их за свои.

Практика. Отказ от чужих правил

Практика отказа от чужих правил проста, но её выполнение требует глубокого анализа самого себя и каждого аспекта своей жизни. Для этого старайся анализировать всё, используя свой дневник откровений и предварительно сняв роль. Запиши ответы на вопросы: что ты делаешь, что не свойственно тебе истинному? Что ты делаешь, чего не хотел бы делать? Например, ходить на конкретную работу, проводить время с друзьями, вязать, готовить, жить со своим партнером. Всё, что ты вынужден делать или привык делать, как например есть фаст-фуд или курить. Запиши всё, что приходит в голову, всё, что наболело. Всё, на чём ты можешь поставить большой жирный штамп – «не хочу».

Изменить себя сложно, и часто люди плывут по инерции. По инерции они делают то, что заставляет их ненавидеть себя, но чем дольше они это делают, тем глубже вязнут и легче не становится. Например, переедание сладкого или чрезмерное употребление алкоголя. Остановиться практически невозможно.

На самом деле, все эти навязчивые разрушительные идеи – это чужие программы, установки, порчи и так далее. Одним словом, это правила, закреплённые на тебе с твоего неосознанного согласия. Всё это можно отменить и жить своей жизнью, а не проживать чужую роль. Но для этого нужно проводить анализ и находить эти установки.

Пример анализа поведения

Например, ссоры. Тебе нравится участвовать в скандале? Если да, то не замечал ли ты, что, чем больше ты погружаешься в скандал, тем сильнее темнеет перед глазами? В некоторых случаях ты даже можешь забыть, кто ты, и это называется состоянием аффекта. Если у тебя такого не было, то это очень хорошо. Но если было – это полезный опыт, помогающий понять, что реальный ты исчезаешь тогда, когда бросаешься в крайности игры против самого себя. А вместо тебя твое место занимает как раз тот самый другой игрок.

Если же ты получаешь энергию от ссор, подумай, насколько её хватает. Есть ли зависимость? А что бы ты сам на это сказал, посмотрев на себя со стороны? Не бойся быть максимально честным с собой. Ты работаешь для своего балага, а не пытаешься оправдаться. Как говорилось в одном известном фильме: «Нет добра, нет зла, есть только сила.» Поэтому тебе не нужно выбирать сторону, за которую играть; нет хороших и плохих, есть только ты настоящий и ты, играющий роль. Не пытайся нравиться кому-либо; ты должен быть тем, кто ты действительно есть. Без роли, без масок, чистый ты.

Анализ своих действий и решений

Сложность такого самоанализа заключается также и в том, что у тебя есть множество ролей, которые трудно опознать и тяжело отделить. Эти маски надежно и умело прибиты к твоему сознанию стальными гвоздями, чтобы не отпали по дороге через всю эту игру. Каких только масок тебе не дали: имя, страна, и даже указали, кого любить, а кого ненавидеть. Поэтому при анализе снимай слой за слоем.

Анализ привязанностей

Напиши в дневнике все то множество вещей, которые ты любишь. Проанализируй без роли: действительно ли ты их любишь и почему? Не забывай быть честным с собой! Например, сладкое. Предположим, ты его любишь, так сильно, что уже в дверь не пролазишь. А теперь сними роль и подумай, любишь ли ты его на самом деле? Наверняка, если задуматься, оно на вкус как одеяло, совсем не тот вкус, как когда-то давно, и попытка количеством забить качество привела туда, где ты сейчас. Счастлив ли ты сейчас? Если твой анализ приведёт тебя к тому, что ты не любишь его так уж сильно, это будет хорошим началом осознания. Всё, что ты не любишь, выбрасывай из жизни. Этот мусор тебе не нужен.

Если всё ещё любишь что-то из списка, несмотря на последствия, значит, ещё не время; ты не готов это отпустить. Переходи к другому пункту. Перебрав все «люблю», выдели три категории: то, что ты можешь выбросить из своей жизни; то, что ты действительно любишь своим истинным существом; и то, что приносит тебе страдания или негатив, но ты не можешь от этого отказаться. Периодически проводи аудит этого списка и смотри, изменилось ли что-либо. Анализируй почему. Чаще всего пункты из категорий «действительно люблю» и «не могу бросить» будут переходить в категорию «отказываюсь от этого».

Этот процесс самоанализа поможет тебе выявить, какие действия и решения действительно принадлежат тебе, а какие навязаны извне. Поняв, что является чужой программой, ты сможешь постепенно освобождаться от её влияния и жить своей истинной жизнью.

Это не аскеза, так как ты не отказываешься от того, что ты любишь. Ты просто выбрасываешь то, что никогда и не любил сам, а любила твоя роль. Поэтому подходи к выбору осмысленно, чтобы никогда больше не возвращаться к тем пунктам, которые хочешь выкинуть как мусор из жизни.

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.