

Олег Шабалин

АДЕКВАТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Олег Шабалин
Адекватный взгляд на Жизнь

https://litres.ru/73171048
SelfPub; 2026

Аннотация

«Адекватный взгляд на Жизнь» — это пространство, где снимаются маски соСтояний, ролей, травм, Духовных концепций и социальных костылей. Где ЧелоВек соЕдиняет Чувства и Эмоции, Веру и Суть, Любовь и зависимость, Адекватность и проЯвленную норму.

Эта книга не утешает.

Она возвращает.

Возвращает к Сути — той точке, где Ты всегда, задним числом, Живешь Собой.

Здесь нет морализаторства и нет религии.

Здесь есть Бог из Живого уЧастия внутри ЧелоВека, не как идея, догма или внешний авторитет.

Ты не найдёшь здесь «правильных ответов».

Ты начнёшь видеть, слышать.

Она может раздражать.

Может пугать.

Может рассыпать, с Твоего только согласия, привычные опоры.

«Адекватный взгляд на Жизнь» — это не текст.

Это фильтр.

Через который остаётся только наСТОящее.

Если Ты готов перестать играть в Жертву — эта книга начнёт Жить в Тебе, Тобой.

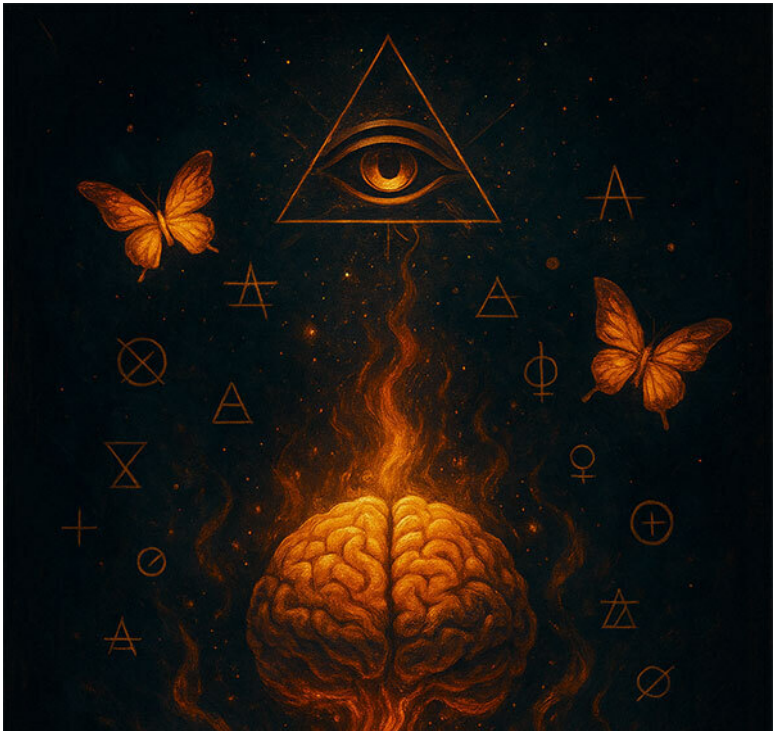
И дальше — уже не Ты, как образ какой либо о Себе, читаешь её. Жизнь смотрит на Себя Твоими глазами. Где Вы полностью очеВидствуетесь согласованными.

Содержание

Глава 1. Повышаем Адекватность 6
Глава 2. За правду наказывают 25
Глава 3. Ты ничего никому не должен… 33
Глава 4. Как отличить бред от адекватности 41
Глава 5. Почему Вы боитесь счастливой Жизни? 59
Глава 6. Жесть 74
Конец ознакомительного фрагмента. 100

Олег Шабалин
Адекватный взгляд на Жизнь

Глава 1. Повышаем Адекватность



Здравствуйте. Если Вы открыли эту книгу – значит, время пришло. Не потому что Вы поЧувствовали вдохНовение. И не потому что Жизнь стала легче. Потому что внутреннее напряжение дошло до той точки, за которой либо начинается раскрытие, либо – окончательное болото. Эта книга – не об украшательстве. Это не мотивационная жвачка, не красивая терапия. Это инструмент. Удар. Разворот. ПроБуждение.

Если Вы Чувствуете, что мы с Вами говорим на одном языке – прекрасно. Значит, Вы готовы идти глубже.

Если нет – ещё лучше. Значит, Вы держите в руках единственную книгу, которая способна раздавить в Вас всё ложное и родить на100ящее.

Сразу к сути. Без заигрываний.

Вы неадекватны.

Это не оскорбление. Это – медицинский факт. Социальный. Энергетический. Духовный.

Если Вы не Живёте так, как хотите – значит, Вы неадекватны.

Если Вы всё ещё работаете там, где Вам не нравится, общаетесь с теми, кто Вас истощает, питаетесь тем, что разрушает, Живёте не в той стране, не в том теле, не с тем челоВеком – Вы глубоко неадекватны.

И не нужно защищаться. Это не критика. Это – диагностика.

Настоящая адекватность – это когда жизнь работает.

Когда Ты говоришь – и делаешь.

Когда Ты хочешь – и внимаешь.

Когда Ты Чувствуешь – и Чувства причина всех плодов.

Когда Ты не тащишь на Себе чужие иллюзии, страхи, истерики и культурные догмы, а стоишь на своей Земле, в своей правде, в своей силе.

Адекватность – это когда Ты не убегаешь в эзотерику, в нытьё, в книги, в сериалы, в медитации, в отношения, в оправдания, прямо смотришь в реальность. Такой, какая она есть.

И реальность такова:

Ты врёшь Себе.

Ты говоришь: «Я стараюсь». При этом плодов нет.

Ты говоришь: «Я иду к Желания. И стоишь на месте.

Ты говоришь: «Я Духовный». И Тебя триггерит от каждого слова.

Именно поэтому Ты читаешь эту главу. Потому что где-то внутри уже созрело: «Так больше нельзя».

Именно здесь начинается взросление.

НаСТОящее взросление начинается с правды

Сколько раз Ты хотел перемен – и не Быть Собой?

Сколько раз Ты говорил Себе «с понедельника», «с нового года», «вот после отпуска»?

Сколько раз Ты ставил цели, выписывал намерения, рисо-

вал доски визуализаций, перечитывал Трансерфинг, потом просто… возвращался в тот же самый круг?

Это не карма. Это не судьба. Это – низкий уровень адекватности.

Ты не видишь реальность. Ты не видишь причин. Ты не понимаешь, почему у Тебя то, что у Тебя есть.

И здесь не будет утешений. Здесь будет только одно:

Жесткая правда и тотальная перезагрузка СоЗнания.

Ты считаешь, что нужно быть хорошим, добрым, стараться.

Ты считаешь, что если вести Себя правильно, то Жизнь ответит Тебе благом.

Ты считаешь, что Бог вознаградит за усилия.

А я скажу Тебе:

Мир не отвечает на старания. Мир отвечает на результат.

Ты можешь быть самым добрым, самым светлым, самым Душевным – и остаться нищим, больным, одиноким и беспомощным.

И, скорее всего, Ты именно так сейчас и живёшь.

Потому что вместо силы – Ты выбрал маску.

Вместо действия – фантазии.

Вместо правды – компромиссы.

Хочешь правду? Вот она:

Если Ты не миллионер – Ты не хочешь быть им.

Если Ты не в гармонии – Ты не хочешь её.

Если у Тебя нет силы – Ты не хочешь её.

Потому что если бы хотел – давно бы сделал.

Не веришь? Докажи результатом. Не словами. Не визуализациями.

Делами.

Ты получаешь ровно то, что выбираешь

Все Твои «проблемы» – этоТвой бесСознательный выбор.

Ты не бедный – Ты выбрал бедность.

Ты не несчастный – Ты выбрал страдание.

Ты не жертва – Ты выбрал жертву в Себе, потому что она позВоляет Тебе ничего не менять.

И давай честно:

Ты знаешь, что можно Жить, с большой буквы Ж, иначе.

Ты видел других.

Ты читал истории.

Ты даже пробовал.

Потом было страшно.

Стыдно. Одиноко.

И Ты вернулся в клетку.

Адекватность – это не мораль. Это механика.

Адекватность – это не «правильно».

Это не «по совести».

Это не «как учили».

Адекватность – это совпадение внутреннего с внешним.

Это когда Чувства, слова и действия – Едины.

Когда у Тебя есть мечта – и Ты не просто пишешь аффирмации, а строишь систему, делаешь действия, рискуешь, пробиваешься.

Когда у Тебя есть тело – и Ты не просто читаешь про здоровье, а ешь, медитируешь, дышишь, двигаешься, как тот, кто в ответе за биологическую оболочку, святой Храм.

Когда у Тебя есть талант – и Ты не прячешься в страхе, а выХодишь в мир и заЯвляешь о Себе.

Адекватность – это когда всё работает.

И Ты – как проводник Жизни.

Точный. Чёткий. Без соплей.

Адекватность начинается с чистки иллюзий

Ты хочешь Быть счастливым. И ведёшь Себя как страдающий.

Ты хочешь денег. И Желаешь как бедный.

Ты хочешь Любви. И прячешь Сердце, ждёшь, чтобы Тебя выбрали, чтобы Тебя оценили.

Ты хочешь быть свободным. И каждый день кормишь демонов страха, стыда, удобства, комфорта.

Это и есть неадекватность. Это и есть несовпадение.

Это и есть причина, почему Ты буксуешь.

И здесь я скажу то, что вряд ли Тебе скажет психолог, коуч или "Духовный гуру":

Адекватность – это не Чувство. Это расчёт.

Это не линейная логика.

Это Ясность.

Это трезвый Ум.

Это умение видеть причинно-следственные связи и делать выбор не на эмоциях, а на точке силы.

Конкретика – сестра Адекватности

Адекватный челоВек не тратит время на оправдания.

Он не рассуждает долго, не сомневается бесконечно, не спрашивает Сомнений.

Он делает.

А если не делает – то признаёт, что пока не Желает. И ищет, кто хочет.

Без нытья. Без обвинений. Без самоЖалости.

Ты скажешь:

Но ведь не всё зависит от меня…

А я скажу:

Всё.
Абсолютно всё.

Ты – единственный, кто внимает Свою реальность.
Или в Тебе – причина, или Ты – вещь.

Повышать Адекватность – это значит повышать качество всего:

• СоЗнание → становится ясными, нераздвоенными
• речь → становится конкретной, искренней
• действия → становятся точными, плодоносными
• энергия → становится плотной, текучей, уравновешенной
• здоровье → преОбражается
• отношения → Союз из Любли
• деньги → проЯвляются, потому что Ты больше не бегаешь за ними – Ты соответствуешь Чувствам в Себе.

Адекватность – это совпадение внутреннего и внешнего.
Не в идеале, не в мечте, не на “Духовном” ретрите.
А здесь. В теле. В счёте. В словах. В Жизни.

Желаешь перемен – начни с основ

И вот главная формула, которую я есть Тебе в этой книге:

Всё, что у Тебя есть – это результат Твоих текущих фильтров восприятия.

Обнови фильтр – обновится всё.

Ты не можешь изменить фильтр, пока не признаешь:

То, что сейчас – это Твой выбор.

Боль как вход в реальность

Да, это будет больно.

Потому что каждый раз, когда Ты признаёшь Свою неадекватность – умирает ложный образ Себя.

Именно поэтому люди не хотят правды.

Именно поэтому 98 % живут в петлях, в серых городах, в чужих убеждениях, в кармических программах, в ожидании одобрения родителей.

Именно поэтому они стареют раньше времени, болеют, срываются, обижаются, умирают в полуживом состоянии.

И это не про Тебя.

Потому что Ты взял эту книгу.

Потому что Ты готов.

Эмоциональные дыры – главные пожиратели Адекватности

Посмотри внутрь.
Сколько в Тебе невысказанных обид?
Сколько гнева Ты хранишь в Теле?
Сколько вины Ты ощущаешь просто за то, что живёшь?
Это и есть дыры.
В них утекает сила.
В них сливается энергия.
Через них в Твоё СоЗнание попадают чужие сценарии.

Ты не можешь быть Адекватным, если каждый триггер возвращает Тебя в прошлое.

Ты не можешь видеть ясно, если внутри Тебя зашит конфликт 10-летней давности.

Ты не можешь принимать большие решения, если Твоя нервная система на грани истощения.

Адекватность требует чистого канала восПриятия.
Для этого нужна внутренняя закалка.
Это не про жёсткость. Это про ясность.

Как закалить Себя изнутри?

Всё просто:

• Контрастный душ утром
• Физические нагрузки ежедневно
• Минимализм в пище – чтобы не грузить нервную систему
• Окружение – только те, кто раскрывает Тебя
• Призвание – не как хобби, как служение
• Честность – не внешняя, внутренняя

Каждый раз, когда Ты делаешь некомфортное действие оСоЗнанно – Ты закаляешься.

Каждый раз, когда Ты не бежишь от боли, а проходишь её с ясностью – Ты становишься сильнее.

Каждый раз, когда Ты выбираешь дисциплину вместо хаоса – Ты повышаешь уровень адекватности.

Хочешь стабильности?

Прими Желание в Себе Быть стабильным.
• Стабильные Желания
• Стабильная речь
• Стабильный уровень энергии в плюс, на увеличение
• Стабильная оСоЗнанность

Стабильность – не про скуку.
Стабильность – про мощность.
Про то, что Ты – стержень.
Про то, что на Тебя можно расчитывать.
Что Ты доВеряешь Жизни в Себе.

Стань проводником силы

Сила приходит туда, где есть проводник.

Если Ты нестабилен, слаб, зависим, истеричен – Тебе не доВерят силу.

А если Ты стабилен, прозрачен, точен – сила пойдёт через Тебя, как вода по руслу.

И тогда:

- идеи приходят гениальные
- деньги проявляются легко
- люди здоровые магнитятся
- здоровье эталонное
- пространство начинает двигаться в Жизнь

Это не мистика. Это энергетическая механика.

И всё начинается с одного:

повышения адекватности.

У Тебя нет тыла. И никогда не было.

Это нужно понять и принять.

Ты один.

Не потому что мир жесток. Потому что это взрослая реальность.

Когда Ты был ребёнком, Тебе хотелось, чтобы кто-то при-

шёл, спас, поддержал, пожалел, обнял, понёс.

Ты уже не ребёнок.

И всё, что Ты продолжаешь ожидать – это лишь остатки не прожитой травмы.

У Тебя нет тыла.
Никто не обязан Тебя спасать.
Никто не придёт.
Никто не «должен».
Даже родители.

И, скорее всего, Ты уже это видел. Когда Тебе было плохо – Тебе не помогли.

Когда Ты упал – никто не поднял.

Когда Ты шёл на риск – Тебя осудили.

Так зачем Ты продолжаешь жить, как будто «они всё поймут»?

Откажись от наивности

Адекватность – это в том числе отказ от инфантильности.

Это когда Ты больше не ждёшь, что:

- Мама изменится
- Отец вдруг начнёт гордиться Тобой
- общество даст Тебе признание
- Бог спустится и всё исправит

Никто ничего не исПравит.

Кроме Тебя.

И, возможно, одного ЧелоВека – наСтавника.
Только если Ты сам Желаешь делать шаги.

Наставник – не спасатель. Он проводник.

Наставник не даст Тебе Жизнь, он ее пронаблюдает.
Он не даст Тебе ключ, он увидит его в Тебе.
А откроешь ли Ты дверь – зависит только от Тебя.

Ты не можешь дойти до высшей по обьему Любви точки без проводника.
Никто не дошёл. Ни Будда. Ни Иисус. Ни Ты.
Даже с наСтавником – идти Тебе.
По боли. По страху. По ночи.
Сами ноги. Сам шаг. Сам путь.

Именно поэтому у большинства ничего не получается.
Они читают. Слушают. Думают, что «проработались».
На деле – всё те же дети, надеющиеся, что их кто-то «поддержит».

Истинная зрелость начинается с полного одиночества

Вот формула, которую Ты должен вписать Себе в Сердце:

«Я один. Я в ответе. Я в пути. Никто мне не должен. И я никому не должен. Всё, что я хочу – я беру. Всё, что

не моё – отпускаю. Всё, что мешает – преОбражаю. Всё, что усиливает – принимаю».

С этого момента начинается Твоя взрослая Жизнь.

Не взрослая по паспорту.

Взрослая – по восприятию.

Адекватность – это взрослая оптика

- Не «почему это со мной происходит?»
- А «что я не увидел?»
- Не «что мне сделала жизнь?»
- А «где я отдал кому то власть?»
- Не «как бы мне выжить?»
- А «как бы мне стать с более раскрытыми Чувствами, чем вчера?»

И вот когда Ты так начинаешь смотреть – мир реагирует иначе.

Он, т. е. Ты, начинает открываться.

Как будто всё ждал, когда Ты наконец повзрослеешь.

Ответственность – это не подвиг. Это норма.

Ты думаешь, что, если примешь в Себе ответственность – это будет Духовный рост?

Нет. Это просто возвращение к норме.

Ответственность – это базовое состояние взрослого ЧелоВека.

Не подвиг. Не жертва. Не Духовный путь.

Просто норма. Просто Ты – владеешь Своей Жизнью.

И точка.

Да, большинство Живут по-другому.

Да, вокруг – толпа детей в телах взрослых.

Да, Твои родители, коллеги, партнёры, соседи, политики – большинство из них инфантильны.

И что?

Это не повод быть таким же.

Адекватный ЧелоВек не нуждается в одобрении

Он не доказывает.

Он не оправдывается.

Он не спорит.

Он просто делает.

Он идёт.

Он двигает.

Он творит.

И весь мир – начинает подстраиваться.

Иллюзия собственности: у Тебя нет ничего

Ты думаешь, у Тебя есть квартира, машина, бизнес, даже тело?

Нет.

Если это можно отжать – это не Твоё.

Ты просто во временном пользовании.

Мир не отдаёт Тебе ничего насовсем, пока Ты не входишь в зону влияния.

> Влияние приходит только через силу.
> Сила – через адекватность.
> Адекватность – через взросление.

И когда Ты взрослеешь – Тебе уже не важно, на чьё имя дом.

Потому что Ты знаешь: Ты можешь внять заново. Всё. С нуля. Всегда.

Богатство – не в счёте. В способности эффективно наблюдать.

Настоящий Богатый ЧелоВек – это не тот, у кого 100 квартир.

Это тот, кто может в любой точке мира за три дня организовать жильё, команду, питание, дело, ресурс.

Он не держится.
Он не боится.
Он не ноет.
Он наблюдает.

Бедный – ждёт.
Сомневается.
Оправдывается.
Богатый – двигается.

Новый стандарт

Ты больше не равняешься на толпу.
Ты не сравниваешь.
Ты не снижаешь планку.
Ты – поднимаешь её.

То, что раньше было мечтой, становится новой нормой.

То, что вчера казалось невозможным – становится следующей задачей.

То, что вчера пугало – становится стимулом к действию.

Повышать адекватность – это значит:
видеть ясно,
действовать точно,
выбирать по-на100ящему,
Жить без иллюзий,

и становиться сильнее – каждый день.

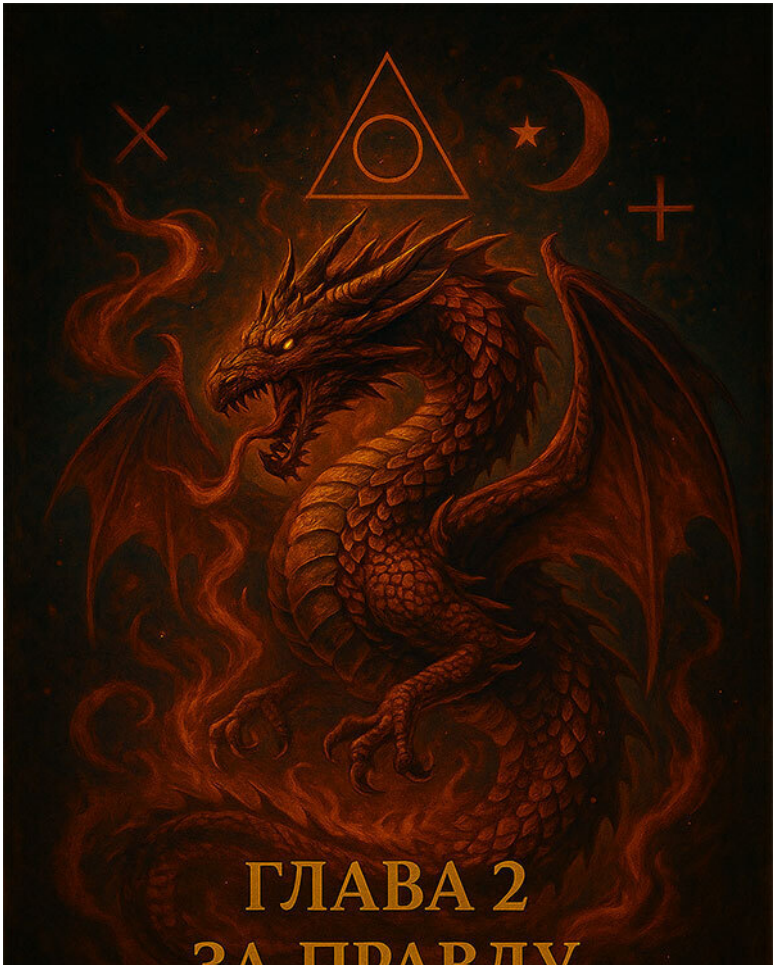
Последняя формула главы

Всё остальное – просто пыль.

→ Следующая глава покажет, как убрать остатки сопротивления, преобразить внутренние сценарии и войти в поток реальной Любви. Прежде – усвой главное:

Ты здесь, чтобы “вспомнить”, кто Ты Есть.
И чтобы не просто “вспомнить”, а проЯвить это делом.
Повышаем адекватность – и не останавливаемся.

Глава 2. За правду наказывают



Здравствуй, мой уважаемый читатель.

Ты открыл главу, где начнётся настоящее. Не красивое, не удобное, настоящее. Здесь начинается зона, где люди обычно разворачиваются. Где привычные схемы ломаются, кожа прошлого начинает трещать от расширения, которого Ты так жаждал – и так боялся.

В этой главе мы не будем учиться избегать наказания.

Мы будем распознавать его суть.

Мы будем снимать с него ложный ореол искажённого божества.

Потому что наказание – это не инструмент воспитания. Это узда.

Кто Тебя наказывает?

Наказание – это древнейший механизм. Настолько древний, что у Тебя в теле до сих пор отзывается, когда кто-то повышает голос. В Тебе просыпается ребёнок, которому сказали «нельзя», «не лезь», «ты что, с ума сошёл?».

Наказание – не метод обучения. Это форма удержания.

Это способ сохранить иерархию власти.

С его помощью веками одни классы держали других в повиновении.

Не потому, что так правильно, потому что так удобно.

Так проще управлять толпой, которая живёт в страхе.

Страх – универсальный тормоз.

Именно поэтому с самого детства Ты слышал:

– «Ты что расслабился?»

– «Ты бездельничаешь?»

– «Сядь ровно!»

– «Стыдно должно быть!»

И никогда:

– «Что Ты сейчас чувствуешь?»

– «Чем бы Ты хотел заняться?»

– «Что Тебя вдохновляет?»

Нет. Нас учили бояться расслабления.

Потому что расслабленный ЧелоВек – свободный. Свободного не удержишь.

Родовые сценарии как капкан

То, как жили Твои бабушки и дедушки, Твои родители – это не их оСоЗнанный выбор.

Это программа, переданная много поколений назад, ещё до их рождения.

Программа, вшитая глубоко: «живи скромно, не высовывайся, трудись – и будь благодарен, что тебя не бьют».

Великие дома передают Богатство.

Рабские дома – передают установки.

Они передают, как выживать, не как Жить.

Не потому, что они плохие.

Потому что другого не знали.

И Ты – результат этой цепи.

Ты читаешь эту книгу, Ты уже не цепь. Ты – трансформация.

Ты – начало новой ветви.

И это означает, что Тебе предстоит не просто понять, а изЖить и пройти сопротивление этой системы.

XXI век: рубеж, который меняет всё

Сейчас, в 2026 году, Ты видишь, как искусственный интеллект, автоматизация, глобальные перемены сметают привычные профессии.

Водители, бухгалтеры, заводские рабочие – вымываются.

И это не катастрофа.

Это шанс.

Это шанс задать Себе вопрос:

> Что, если моё место не на этой конвейерной ленте?
>
> Что, если я могу перестать жить по чужому сценарию?

В тот самый момент, когда Ты начинаешь выходить за границы, система оЖивает.

Не на уровне правительства. На уровне Твоего окружения.

– «Ты что затеял?»

– «Работу бросить? Удачи!»

– «Блогером решил стать? А кто Тебя слушать будет?»

– «Уйдёшь – потом обратно приползёшь».

Эти фразы не о Тебе. Они – о страхе тех, кто остался.

Тех, кто боится, что Ты выберешься – и им придётся признать, что тоже могли.

И не выбрались.

Потому что страх наказания сильнее Желания свободы.

Самый тяжёлый шаг – первый

Ты решаешь выйти.

Неважно как: сменить профессию, оставить отношения, перестать играть в игры семьи.

Ты говоришь Себе:

«Я не могу больше так жить. Пусть будет страшно. Я пойду».

И Ты идёшь.

И на Тебя начинают смотреть… по-другому.

Ты Чувствуешь это кожей.

Слова становятся колкими. Паузы – громкими. Молчание – осуждающим.

Ты идёшь.

И дальше – тяжелее.

Потому что внешнее давление растёт, внутренний результат пока не проЯвляется.

Ты хочешь свет, получаешь темноту.
Ты хочешь свободу, получаешь изоляцию.
Ты хочешь радость, получаешь тишину.
Именно здесь сдаются 99,9 %.

Почему 99,9 % разворачиваются

Потому что это и есть испытание.
Потому что Ты делаешь последнюю попытку: вернуть Себя обратно.
Ты Чувствуешь: «Становится хуже».
Это не хуже. Это просто выходит на поверхность всё, что Ты прятал годами.
Ты думал, что шаг за пределы вызовет радость?
Нет. Он вызывает реакцию давления.
Это и есть знак, Ты на верном пути.
Ты на самой границе матрицы, дуального восПриятия.
И вот здесь – на этом острие – возМожно идти дальше.

Страха больше не будет

Ты доходишь до 109-го шага.
И дверь открывается.
Не потому, что стало легко.
Потому, что Ты перестал бояться.

Страх наказания исчезает не потому, что мир изменился.

Потому, что Ты преОбразился.

Ты больше не ребёнок, который ждёт, что его одобрят.

Ты – взрослый.

Ты – автор.

Ты – тот, кто понял: никто не может наказать Тебя, если Ты больше не веришь в их суд.

Одному не пройти

Будем честны.

Большинство не пройдут это в одиночку.

Нужен проводник, нужен наСтавник, нужна опора, которая не позволит Тебе свернуть на 98 % пути.

Потому что Ты же знаешь: сущности в Тебе не дремлют.

Они будут маскироваться под логику, под заботу, под якобы рациональные доводы.

– «Ну Ты подумай хорошенько…»

– «А если не получится?»

– «Ты ведь не хочешь подставить Свою семью…»

Ты будешь слышать их.

И если рядом будет тот, кто уже прошёл – Ты не свернёшь.

Ты дойдёшь.

Ты вырвешься.

И страх, что Тебя накажут, исчезнет как сон.

Окажется, что его никогда не было.

Это был голос предков.
Это был отголосок боли.
Это была иллюзия, в которую Ты больше не веришь.

С Любовью к правде,
в чём бы она ни выражалась.

Глава 3. Ты ничего никому не должен…



Ты ничего никому не должен.

Сколько раз Ты слышал эту фразу? Она звучит как лозунг свободы, как билет в новую Жизнь, в которой нет Чувства вины, ожиданий, давления. Если честно: звучит – не значит работает. Потому что даже если Ты тысячу раз прокричишь её с экрана телефона, из глубины Твоей психики всё равно поднимется тот же страх – что если Ты не оправдаешь чьих-то ожиданий, Тебя накажут. Не в прямом смысле. Не кнутом. Хуже – одиночеством. Отвержением. Презрением.

Ты ничего никому не должен – пока не проЯвится Мама с укоряющим взглядом. Пока не заглянет в Твои глаза разочарованный партнёр. Пока друг не скажет: "Слушай, Ты обещал…". Пока не прольётся эта тень обиды, вины, стыда. Словами, интонацией, молчанием. И Ты ловишь Себя на мысли: "Да, я вроде и не обязан… и ведь он на меня рассчитывает. Она так на меня надеялась. Что, если я действительно поступаю эгоистично? Может, я неправ?"

Вот оно – ядро несвободы. Не внешнее «должен», внутренняя его тень. Установленная в детстве. Вшитая в прошивку подСоЗнания.

Откуда? Да из той самой фразы:

"Хорошие дети помогают родителям".

"Настоящие Мужчины отвечают за Семью".

"Ты должна думать о других".

"Не будь неблагодарным".

“Ты мне всё должен – я тебя вырастила”.

“Ты мне жизнь сломала”.

“Кто Тебя ещё стерпит?”

Теперь задай Себе вопрос: кто из нас сейчас свободен?

Человек, выросший в поле этих фраз, как может знать, что такое свобода, если всё его существо пронизано страхом не оправдать ожиданий?

Психология на пальцах.

Убеждение “я что-то должен, чтобы быть любимым” – это базовая травма привязанности.

Исследования Боулби и современных психотерапевтов подтверждают: если в детстве Любовь родителей была условной (люблю, если слушаешься), во взрослом возрасте Человек воспринимает любую независимость как угрозу.

Вынужденность быть «хорошим» – это самая устойчивая форма эмоционального рабства.

Теперь – немного сильнее.

Ты готов? Потому что дальше будет жёстко и правдиво.

Ты говоришь, что Ты взрослый. И как только проЯвляется фигура авторитета – Ты снова пятилетний. Боишься сказать «нет». Боишься быть «неудобным». И вот Ты снова отказываешься от Своих Желаний, идёшь туда, куда не хочешь, делаешь то, что не Чувствуешь. И главное – даже не оСоЗнаёшь, что это уже не Ты Живёшь. Это – склеенный образ, воспитанный из страха.

Вот почему эта глава – не про свободу.

Она про то, как Ты перестаёшь Быть Собой, думая, что становишься хорошим.

Пойми простую вещь:

Когда Ты говоришь «я должен», Ты одновременно заявляешь миру: «мне нельзя быть собой».

Это как будто Ты каждую минуту Своей Жизни снимаешь с Себя кожу и надеваешь чужой мундир. Лишь бы не разочаровать. Лишь бы не потерять. Лишь бы Тебя приняли.

В этой сделке Ты всегда теряешь.

Ты теряешь не только энергию. Ты теряешь Свою Самость. Свой вектор. Свой голос.

Ты превращаешься в удобного, и безжизненного. В нужного, и не настоящего. В правильного, и не счастливого.

Знаешь, в чём самая жестокая ирония?

Ты всё равно не избежишь разочарования других.

Ты можешь угождать годами – и одна ошибка перечеркнёт всё. Один Твой «нет» – и Ты снова «предатель», «неблагодарный», «эгоист».

Потому что те, кто строит отношения на долгах, – никогда не отпустят Тебя по-настоящему.

Их Любовь – на крючке.

Крючок – всегда внутри Твоей Души.

В 2018 году команда нейробиологов из Университета Калифорнии (UCLA) обнаружила, что хроническое Чувство долга активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Особенно у людей с тревожным или подавленным типом

привязанности.

То есть «я должен» – это буквально болит.

Теперь прямо.

Кто Тебя научил, что Ты что-то должен?

Скорее всего – Мама.

Или Отец, Бабушка, школа, общество, религия.

Все они вместе – как неумолимый голос в голове, который говорит:

«Не высовывайся. Будь удобным. Не зли. Не обижай. Терпи. Помогай. Будь хорошим».

Внимание, триггер для Русского СоЗнания:

Ты хочешь быть «хорошим мальчиком», «паинькой», «правильной девочкой», даже когда тебе 35, 42, 57 лет.

Ты уже сам Себе начальник. И всё ещё боишься, что если откажешь кому-то – Тебя оставят. Что, если скажешь правду – не примут.

Ты работаешь в компании, где Тебя гробят, и не уходишь, «потому что неудобно».

Ты не разводишься, потому что «надо потерпеть».

Ты не признаёшь Себе, что несчастлив, потому что «люди и хуже живут».

Это не зрелость. Это – страх.

И страх – не повод жить чужую Жизнь.

Хочешь, я скажу, когда Ты действительно ничего никому не должен?

Когда Ты впервые в жизни начинаешь говорить:

«Я не буду это делать. Потому что я не хочу. И точка».

«Ты обижаешься? Это Твоя эмоция. Не моя».

«Я выбираю Жизнь. Даже если никто этого не поймёт».

«Я уважаю Тебя, и я не обязан поступать, как Ты ждёшь».

В этот момент – Ты рожДаешься.

И да, сначала это будет больно.

Да, Тебя обвинят. Да, будут обижаться.

Да, попытаются вернуть в «обратно хорошего».

Зато если Ты выдержишь…

Ты впервые узнаешь вкус наСТОящей свободы.

И вот Ты сделал шаг.

Сказал «нет».

Отказался от ужина, который не хотел.

Не поехал к родственникам из «надо».

Не пошёл на день рождения, где всё фальшиво.

Отменил встречу, потому что устал.

Просто устал.

И в этот момент – вся система трескается.

Потому что Ты впервые перестаёшь быть шестерёнкой.

Ты больше не обслуживаешь чужие ожидания.

Ты не «обязан», Ты выбираешь.

Именно тут приходит то, что древние называли испытанием огнём.

К Тебе приходят обвинения.

Психологический удар.

Молчание.

Презрение.

Манипуляция.

Обиженные лица.

Обвиняющие взгляды.

И вот здесь – Твоя главная задача.

Русская культура устроена так, что Быть Собой – это как будто предательство.

Предательство семьи. Родины. Культа жертвы.

Ты не можешь Быть счастлив просто так.

Ты должен заслужить.

И когда Ты не играешь в эту игру – система Тебя изгоняет.

Тебя хотят наказать.

Послушай внимательно.

Тебя не наказывают.

Ты просто перестаёшь Быть полезным инструментом в чужом сценарии.

И это классно.

Психологическая суть освобождения от Чувства долга:

1. оСоЗнать, что “долг” – это не этика, программа.

2. ПоЧувствовать: обязанность без радости = медленная смерть.

3. Начать делать из Любви, не из страха.

4. Не бояться, что за свободу отвергнут.

5. Пережить первый “откат” – и не сдаться.

6. УВеровать самого Себя: Ты можешь Быть Собой – и Тебя не уничтожат.

И вот что происходит потом.

Когда Ты уже не первый раз говоришь «нет».

Когда Ты больше не объясняешься.

Когда Ты просто Живёшь Свою Жизнь – честно, без насилия над Собой —

вокруг Тебя начинают выстраиваться новые люди.

Люди, которые не требуют.

Которые не навязывают.

Которые рядом – потому что хотят Быть рядом.

Не потому, что Ты им что-то должен.

Это совсем новый уровень реальности.

Где нет больше «должен».

Есть только «выбираю».

Глава 4. Как отличить бред от адекватности



Есть только один способ отличить бред от здравоЖелания.

Он груб, он прост, он беспощаден, именно он – якорь истины в мире, где Духовная болтовня стала новой валютой.

Проверка на адекватность начинается не с умных слов, не с фраз из Коуч-книг, не с манипулятивных техник нлп.

Она начинается с вопроса: “Ты сделал это в реальной Жизни?”

Реальной. Материальной. С деревьями, мясом, солнцем, платежками, соседями, с телом, у которого болит спина, если Ты врешь Себе.

Если ЧелоВек говорит, что умеет Любить, при этом каждое его отношение – токсичный ад, это не адекватность, это иллюзия.

Если человек рассказывает о прощении, и внутри кипит от обиды на Мать или Отца – это не свет, это тонко завуалированный яд.

Если ЧелоВек вещает о Богатстве, и сам не может позволить Себе хорошие носки – это не путь, это дезориентация.

Потому что адекватность – это не про то, что Ты знаешь, про то, что Ты применил и проЯвил в Своей реальности.

И вот тут в игру вступает вторая ступень:

Мотив.

Ты можешь говорить как Будда, одновременно если мотив – доминировать, убежать от боли, доказать что-то миру – это бред.

Если же мотив – дать, исЦелить, раскрыть чистоту, то даже если Ты бормочешь, Тебя поймут.

Именно мотив делает Твои действия или слова адекватными.

Мотив – это корень, и корень либо чист, либо отравлен.

Нет третьего варианта.

Суть проста: бред никогда не рождает плодов.

Бред – это сектантство, которое повторяется без результата.

Ты делаешь, Ты повторяешь, Ты мучаешься – и снова ничего.

Ты снова туда идёшь, снова наступаешь, снова объясняешь себе, что "это рост".

Нет. Это не рост. Это садомазохизм.

Есть фильтр, который отсекает всё в одно мгновение:

Если Тебе плохо – это бред.

Если Тебе хорошо, всё раскрывается – это адекватность.

Вот и всё.

И не важно, насколько красиво Ты это обставляешь словами.

Мир, в котором Ты Живёшь – Твой самый честный психолог.

Он не врёт.

Он говорит прямо: если Ты Живёшь в грязи, в страхе, в зависимости – это бред, а не "карма".

Если Ты улыбаешься и крепнешь – это адекватность.

Разберём на банальном.

Если Ты снова и снова общаешься с ЧелоВеком, который делает Тебе больно, который унижает, игнорирует, обесценивает,

и Ты продолжаешь “работать с этим”, “учиться прощать”, – это бред.

Ты не святой. Ты просто боишься отпустить.

И Твой страх – не священен.

А если Ты блокируешь, отключаешь, отрезаешь – Ты не злой. Ты адекватен.

Ты не выбираешь страдание. Ты выбираешь силу.

Потому что адекватный человек – это не тот, кто всех спасает. Это тот, кто Себя спас.

И теперь самое неприятное:

Если Ты страдаешь – Ты это выбрал.

Если Ты в нищете – Ты это допустил.

Если Ты в токсичных отношениях – Ты в них держишься.

Вот тут поднимается волна возмущения.

Это не для комфорта. Для истины.

И она говорит: никто Тебе не делает больно. Ты делаешь больно Себе.

Как? Через подСоЗнание.

Оно выбирает это.

И пока Ты не зайдёшь в него – Ты будешь повторять один и тот же круг.

И тут мы приходим к самой большой лжи столетия.

Психология.

Нет ни одного случая в истории, когда психолог по-настоящему исцелил Душу.

Он может убедить Тебя, что Ты “в порядке”.

Он может оформить Твою травму красивым языком.

Настоящая работа происходит не в разговорах, в глубинах.

Наблюдение. Шаманизм. Чувства. Настоящие трансформации – это не про “обсудим эмоции”.

Это про встретиться с Собой за гранью эго.

Именно туда никому не хочется.

Тебе внушили, что наблюдение – опасно.

Что шаманизм – мрак.

Что в СоЗнании – хаос.

На самом деле, хаос – в Твоей голове, не в СоЗнании.

Там – порядок, если Ты Желаешь туда направить внимание.

Теперь представь:

Ты прожил жизнь, ни разу не встретившись с настоящим Собой.

Ни разу не погрузившись в подлинную тишину.

Ни разу не узнав, кто Ты вне родительских травм, социальных шаблонов, историй “как надо”.

Это и есть главный бред в Твоей Жизни.

Мы подошли к ещё одному культурному вирусу – перевороту ценностей.

Когда Женщину спрашивают:

«Что Ты выберешь: деньги или Мужчину?»
И она, не задумываясь, отвечает:
«Деньги».
Это не эмансипация. Это травма.

Когда Мужчина говорит:

«Я выбираю Женщину, потому что Божественная суть – это не главное»,
это не благородство. Это потеря вектора.

Звучит жёстко? Значит, попали в нерв.

Теперь разложим это спокойно.

У Мужчины Божественная суть стоит на первом месте.

Не потому что он алчен.

Потому что суть проЯвленная – это эквивалент его силы, его движения, его укоренённости в Материи.

Мужчина без ресурса – это меч без клинка.

И если он поставит Женщину выше сути,
он рано или поздно начнёт либо срываться на ней,
либо обвинять её в Своём бессилии.

Он не сможет удерживать поле.

И она перестанет его уважать – даже если будет притворяться.

У Женщины на первом месте – Мужчина (после Любви к Богу и затем Себе, естественно).

Не потому что она слабее.

Потому что через Мужчину она транслирует Свою Лю-

бовь в Материю.

Её природа – отДавать.

Не просто раздавать всем подряд.

Наполнять Мужчину, который наблюдает в ней Мир.

Мужчину, который созидает.

Если она выбирает деньги вместо него,

она теряет контакт с истоком.

И начинает истощать Себя.

Вот почему большинство людей “не могут понять, что с ними не так”.

Потому что они перепутали приоритеты.

Если Ты Женщина – и Ты ставишь деньги выше Мужчины,

Ты идёшь против самой Себя.

Если Ты Мужчина – и Ты ставишь Женщину выше своей Божесвтвенной сути,

Ты сам Себя кастрируешь.

И в том, и в другом случае будет расплата.

Не в виде кары небесной.

В виде:

- пустых глаз,
- хронической усталости,
- затяжного недовольства,
- отсутствия вдохновения.

Потом – попытки это компенсировать через сладкое, секс, кофе, бег по кругу.

Теперь представим, что Ты всё же решил «заниматься Любимым делом».

Но Ты оглядываешься и видишь, как люди вокруг называют это бредом.

Им так проще.

Их научили, что “учиться, потом работать, потом умереть” – это норма.

Ты выбираешь Бога в Себе.

Ты созДаёшь. Ты Любишь.

Ты инвестируешь время на то, что Тебя вдохНовляет.

И тут начинается коллективная истерия.

Ты “слишком свободный”, “недостаточно стабильный”, “живёшь в иллюзиях”.

Это не Ты в иллюзиях. Это они.

Потому что Жить в тюремной камере и гордиться её обоями – вот это бред.

Ты пытаешься выйти.

И Тебя за это казнят.

Не мечом – словом.

“Это неадекватно”.

Как мы уже сказали, адекватность = плоды.

Если Ты открываешь глаза и Тебе хорошо – Ты на Своём пути.

Если Ты СоТворяешь, Любишь, дышишь и крепнеешь – Ты в адекватности.

Если Твои дела идут в увеличение Энергии – Ты в Боге.

Даже если Ты не в системе.

Даже если у Тебя нет диплома.

Даже если Ты отказываешься от “обязательного завтрака в 8:00”.

Даже если Ты медитируешь на природе, поёшь, рисуешь, ходишь босиком, зато Тебе хорошо – Ты живёшь.

Не играешь роль.

Теперь третий переворот – миф об одном мире.

Тебе внушили, что есть только один слой реальности.

Что вот эти стены, небо, вода, мясо, тело – всё, что есть.

Что после – пустота.

Что Ты никто, звать Тебя никак, и Твоё святое Тело – предел.

И если Ты в это веришь – Ты в бреду.

Потому что внутри Тебя миры.

Потому что каждая Твоя идея – это переход.

Каждое Твое сноВидение – это дверь.

Каждое состояние – это отдельный уровень Бытия.

Квантовая физика это давно подтвердила.

• Частица ведёт себя как волна, пока её не наблюдают.

• Реальность не фиксирована – она потенциальна.

• То, на что направлено внимание – Материализуется.

Значит – в Тебе Творец.

Тебя убедили, что Ты – потребитель.

Ты приходишь в мир не чтобы вспомнить, чтобы подчиниться.

И тут – последний гвоздь в крышку:

психология.

Психология – не лечит.

Она только упаковывает травму в красивую коробку.

Чтобы Ты мог с ней жить, не трогая на100ящую боль.

Чтобы Ты принимал Своё страдание как норму.

Целитель, шаман, наблюдатель Любящий – не даст Тебе забыться.

Он проведёт Тебя туда, где Ты плачешь настоящими слезами.

Где встречаешь Себя без костюма.

Где преОбражается ложное «я».

Вот где адекватность.

Там, где нет иллюзий.

Где результат, не идея.

Где мотив чист.

Где Ты больше не убегаешь от Жизни, Ты дышишь ею.

Миры за гранью. Кто на самом деле решает, что Ты – "нормальный"?

Теперь Ты знаешь.

Бред – это не чья-то чудаковатая мысль или странное поведение. Это – системный вирус, вложенный Тебе в голову Тобой.

Он носит галстук. Он говорит на псевдонаучном языке. Он улыбается, когда Ты плачешь.

Он говорит: «Ты справишься, главное – иди работать».

Он говорит: «Разводись, если Тебе плохо, и найди кого-то получше».

Он говорит: «Дыши глубже, не думай слишком много, вот Тебе антидепрессант».

И Ты, ведомый этими голосами, думаешь: «Наверное, это и есть адекватность». Нет. Это – система.

Система всегда хочет, чтобы Ты оставался в ней.

Тебя не ждали свободным.

Ты – винтик. Аккуратно смазанный, ограниченный, и счастливый в Своей коробке.

И вот здесь начинается самое главное:

Бред – это не просто ошибка мышления. Это ошибка кодировки.

Адекватность – это когда Ты вышел из матрицы дуальности в радугу Жизни Вечной. Не обязательно в белом одеянии, не обязательно в пещеру, не обязательно с просветлением.

Иногда – просто перестав верить в очевидное.

Психология как обманка для масс

Ты никогда не задумывался, почему психологи так популярны, при этом депрессии становится только больше? Почему люди в терапии – годами? Почему никто не выздоравливает окончательно?

Ответ неприятен:

Психология – больше не про исЦеление. Она про адаптацию.

Про то, как выживать в неадекватной системе, не разрушившись.

Потому что если Ты слишком быстро проБудишься – Тебе придется менять всё.

И, как известно, большинство людей готовы страдать всю жизнь, лишь бы не меняться.

В этом и есть самый глубокий уровень бреда – закамуфлированный под помощь.

Ты приходишь, чтобы Тебя «починили» – Тебя учат терпеть.

Только наставник скажет Тебе: «Ты болен, потому что живёшь не Своей жизнью».

Только эффективный наблюдатель скажет: «Ты страдаешь, потому что забыл, кто Ты».

Только внимающий заглянет туда, где прячется корень – в Желаниях, в Чувствах, в боли Твоей Души.

И вот здесь начинаются настоящие ответы. Страшные. Честные. Освобождающие.

Научные доводы, которые выкинули из школы

Парадокс, квантовая физика давно доказала, что Материя – это энергия, и всё, что Ты считаешь «реальным», существует лишь как вероятность.

Состояние наблюдателя – определяет результат.

То есть – Чувства в Тебе.

Ты – формируешь Свою реальность тем, что внимаешь. Из какого состояния внимаешь. С каким мотивом.

Ты не часть мира – Ты его продолжение.

И если Ты живешь в аду – значит, Ты в отделенности.

Да, возможно – неоСоЗнанно.

Именно поэтому Тебе дали дар оСоЗнания.

Чтобы переСмотреть Свой мир.

Система не даст Тебе это знать.

Ей выгодно, чтобы Ты верил в «один реальный мир», где всё «уже определено».

Чтобы Ты не проснулся. Не вспомнил.

Потому что проснувшийся ЧелоВек – перестает быть ресурсом.

Он перестает отдавать Свои деньги, Своё время, Своё тело, Свои Желания.

Он становится свободным.

Свобода для системы – это вирус.

Куда исчезают “нормальные”

Психически «здоровый» ЧелоВек сегодня – это тот, кто страдает молча.

Он работает. Он не задаёт вопросов. Он ходит к психологу, не к наставнику.

Он пьёт кофе, не отвары. Он делает карьеру, не миссию. Он «социализируется», не соЕдиняется.

Он считает, что травы – это бред.

Что интуиция – это случайность.

Что тонкие миры – это сказки.

И именно такие люди сегодня считаются «адекватными».

Те, кто не слышит голоса Души, зато точно знают курс доллара.

Те, кто не могут медитировать, зато прекрасно умеют планировать отпуск на Бали.

Те, кто боятся Жизни, и уже не живы внутри.

И вот Ты стоишь – перед выбором.

Станешь ли Ты «адекватным» по меркам больного общества?

Или выберешь Свою адекватность, где бред – это жить не собой?

Адекватность как революция внутреннего царства

Пойми пРосТую вещь:

В мире, где все с ума сошли, быть нормальным – это сумасшествие.

Ты не можешь быть «в порядке», если мир вокруг держится на боли, ложных авторитетах, и выгоде сильных от слабости других.

Если Ты всё ещё сомневаешься, вспомни Свой опыт.

Ты Чувствовал это не один раз – ощущение внутреннего несогласия с тем, что считается “правильным”.

Ты чувствовал:

– что работа, которую Ты делаешь, пустая;

– что отношения, в которых Ты был, убивали Тебя изнутри;

– что слова, которые Ты говорил, были не твоими;

– что правила, по которым Ты живёшь, чужие.

Это и есть начало Адекватности.

Не когда Ты «всё понял».

Когда Ты перестал верить в чужое.

Потому что адекватность начинается с отказа.

Отказа от веры в то, что:

– образование = интеллект

– психология = исцеление

– страдание = развитие

– жертва = добродетель

– компромисс = зрелость

– адаптация = мудрость

– тишина = согласие

– терпение = духовность

Это ложь.

Красивая. Утешительная. Социально одобренная.

Ложь.

Истинная адекватность – это бунт Святого

Когда Ты начинаешь Жить изнутри – не из страха, не из

Чувства долга, не из сценария – тогда Ты начинаешь Жить адекватно.

Ты не идёшь к «успеху», Ты Живёшь в правде.

Ты не «развиваешься», Ты раскрываешься.

Ты не «служишь» другим – Ты излучаешь Себя, и этого достаточно.

Ты не «ищешь признания» – Ты знаешь, кто Ты есть.

И Ты не «бросаешь вызов миру» – Ты становишься самой его сутью.

В этом состоянии, любой, кто к Тебе приблизится, будет исЦелён.

Или убежит.

Потому что Твоя адекватность – обжигает.

Она как огонь в ночи, куда одни идут за светом, другие – чтобы его потушить.

И последнее – самый глубокий фильтр

Ты хочешь понять, бредишь ли Ты?

Задай Себе один вопрос:

“Я сейчас живу в расширении или в сужении?”

Если каждый день – это больше энергии, больше дыхания, больше искренности, больше радости, больше уединённого покоя, больше дерзкой свободы, больше ясности…

– значит, Ты адекватен.

Значит, Ты не предаёшь Бога в Себе.

Если каждый день – это меньше чувств, больше страха, больше компромиссов, больше усталости, больше фальши, больше чужих смыслов, больше затухания…

– это бред.

Как бы логично это ни выглядело.

Как бы не одобряли это все вокруг.

Как бы дорого ни стоила иллюзия.

И пусть об этом узнают все

Потому что настоящая адекватность – это выход из игры.

Из игры по чужим правилам.

Из игры в «статус».

Из игры в «роль».

Из игры в «хорошего».

Из игры в «успешного».

Из игры в «понимающего».

Из игры в «духовного».

Из игры в «человека».

Ты – не игра.

Ты – воплощенный Бог на ЖивоТворящей Земле Матушке.

Ты – оСоЗнанность, которая вспоминает Себя.

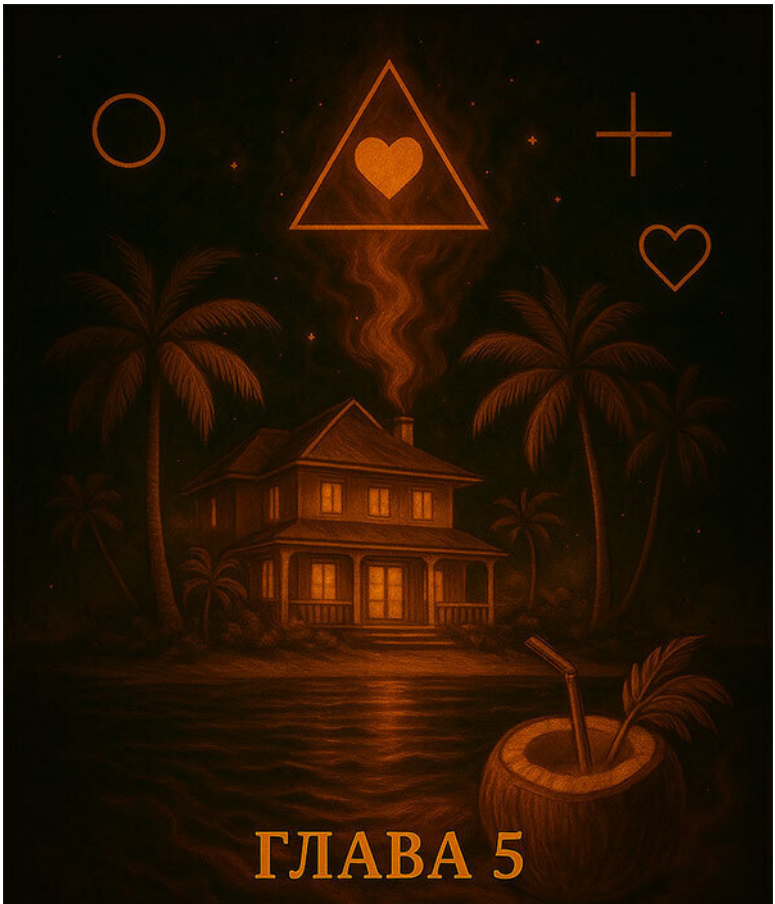
Значит…

Ты можешь сам – решить, что есть бред.

И что есть Твоя, настоящая, неотъемлемая, невозможно

поддельная адекватность.

Глава 5. Почему Вы боитесь счастливой Жизни?



Спросите Себя сейчас: почему вы до сих пор хотите быть Счастливым?

Если Вас цепляет этот вопрос, если Вы читаете эти строки с лёгким напряжением или ожиданием – поздравляю. Вы не живёте счастливой жизнью. Потому что счастливые этим не интересуются. Счастливые Живут.

Это, пожалуй, главный парадокс, на котором построен современный культ несчастья. Мы ищем счастье, читаем о нём, работаем ради него, откладываем его на завтра, на послезавтра, на "вот когда выдохну"… а оно от этого только дальше. И чем больше мы его хотим – тем сильнее оно прячется за горизонтом, словно мираж в пустыне.

Почему?

Потому что тот, кто задаётся вопросом о счастье – уже вне его. Тот, кто желает Любви – ещё не в Любви. Тот, кто думает о свободе – ещё в клетке. Не важно, какая она: золотая, иллюзорная или родом из детства.

Запомните:

То, о чём Вы думаете, говорит не о Вашем развитии, о вашем дефиците.

Если Вы думаете о деньгах – Вы бедны.

Если думаете о здоровье – Вы больны.

Если думаете о смысле – Вы потерялись.

Если думаете о счастье – Вы несчастны.

И это не осуждение, это первая ступень искренности.

В нашем мире термин “счастье” стал чем-то вроде фальшивого тотема, который вешают над входом в лабиринт, чтобы у Вас была хоть какая-то надежда. Вас приучили стремиться к этому слову, как к высшей точке ЧелоВеческого опыта, как к награде за страдание, за старание, за послушание. Слово “счастье” стало морковкой на палке, которую вешают перед глазами рабов.

Вам не кажется странным, что всё ЧелоВечество так и не научилось быть Счастливым – несмотря на миллионы книг, миллиардные индустрии, курсы, коучи, религии, мантры и аффирмации?

Вам не кажется подозрительным, что счастье всегда “ещё не пришло”, и “скоро будет”, “если Ты постараешься”?

Не подозрительно ли, что оно вечно отложено?

Человек, который действительно Живёт Счастливую Жизнь, не задаёт Себе вопроса “счастлив ли я?”. Он просто Живёт. Так же, как не думает о дыхании, моргании, биении сердца или закате на горизонте. Он не обсуждает счастье. Он не спорит, не анализирует. Он не ищет его. Потому что оно стало частью его биологии. Оно встроено в его нервную систему. Оно стало Им самим.

И вот здесь кроется главная причина, по которой большинство боится счастья.

Потому что счастье требует трансформации.

Не временного облегчения. Не состояния после удачного отпуска. Не новой машины, которая даст дофамин на две

недели. Полной трансформации СоЗнания. До основания. До корня.

Это страшно.

Представьте Себе старую лампу в углу Вашей комнаты. Вы привыкли к тусклому свету. Да, он не яркий, да, в нём не видно всех деталей, да, в нём трудно читать, зато он знаком. Он привычен. Он Ваш.

И тут кто-то приносит мощный прожектор. Он освещает всё. Больше нет теней. Всё видно – пыль, трещины, мусор, старые вещи. Больше нельзя притвориться, что "всё нормально". Этот свет – правда. Этот свет – Счастье.

Вы включаете его… и тут же выключаете. Слишком ярко. Слишком видно. Слишком честно.

Вот почему большинству людей счастье кажется невыносимым. Оно раскрывает то, что ЧелоВек прятал десятилетиями. Оно высвечивает слабость, ложь, враньё себе, и иллюзии, на которых построен весь внутренний мир.

Счастье – это не награда. Это побочный эффект искренности.

Той, которой Вы пока не готовы. И потому живёте как бы на краю. Как бы "почти счастлив". Как бы "в работе над Собой". Как бы "в пути". Это удобная зона. Зона контроля, борьбы и понятного страдания.

Страдание – знакомо. Счастье – незнакомо.

Значит, что?

Правильно: опасно.

Вы Живёте в цивилизации. Вас с детства учили думать, что счастье – это как медаль. Его можно заслужить. Купить. Достичь. Добиться. Выстрадать.

Никто не сказал, что это – просто состояние. Состояние бытия. Не за что-то. Не после чего-то. Просто. Потому что Вы Живы.

Именно поэтому Вам никто и не позволил его просто так – без условий.

Понимаете, почему Вы боитесь Счастливой Жизни?

Потому что если Вы вдруг начнёте Быть Счастливым – Вы выйдете из системы.

Из всех – родовой, культурной, политической, эмоциональной.

Счастливый человек не управляем.

Ему не нужна морковка.

Он не нуждается в обещаниях, в рабском труде, в условных одобрениях, в лайках, в признании. Он не работает ради пенсии, не дружит ради выгоды, не молится ради прощения.

Он живёт. Он дышит. Он действует из состояния полноты.

И это – конец мира, построенного на контроле.

Вот почему бояться Счастливой Жизни – это не индивидуальный симптом. Это коллективная прошивка.

Если бы ЧелоВек оСоЗнал, что может быть счастлив просто потому, что он есть – то рухнули бы все пирамиды. Все пирамиды страха, бизнеса, власти, родовых долгов. Рухнули бы все причины, по которым миллионы людей живут чу-

жими жизнями, страдают не за Свои грехи, и ждут чужого одобрения.

Пока Вы Верите, что быть счастливым – это что-то необычное, сверхъестественное, редкое – Вы остаетесь в ловушке.

Вы в системе.

Вы раб. Раб с мечтой.

Счастье – это не эмоция. Это не цель.

Это – уровень зрелости.

И именно поэтому большинство не просто не может его достичь – они его отторгают.

Как отторгается пересаженный орган, если иммунитет не готов.

Счастье требует готовности СоЗнания к свободе.

Что, если сказать страшную правду:

Вы не готовы к свободе.

Свобода – это не «делать что хочу».

Свобода – это способность удерживать ответственность за то, что Ты хочешь.

Это значит – не обвинять. Не ныть. Не перекладывать. Не спасать. Не мстить.

Это значит – жить по внутреннему знанию, когда нет никаких гарантий.

И если Вы не умеете Быть свободным – Вы не сможете быть счастливым. Потому что счастье и свобода – это братья-близнецы, а вы боитесь даже смотреть им в глаза.

Почему же Вы продолжаете держаться за страдание?

Потому что страдание объяснимо. Оно имеет обоснование. У него есть причина.

Страдание – социально одобрено. Страдание – привычно.

Если Ты страдаешь – значит, Ты достоин соЧувствия. Тебе можно не работать. Можно не действовать. Можно ждать.

Счастье требует действия. Страдание – оправдывает бездействие.

И теперь мы подошли к ключевому механизму страха.

Вы боитесь, что если станете по-настоящему счастливы – ничего больше не нужно будет.

Это значит, Вы перестанете быть тем, кем были.

Вы перестанете страдать – и потеряете Свою личность.

Вы перестанете жаловаться – и потеряете Своё окружение.

Вы перестанете нуждаться – и потеряете часть системы, в которой были значимы как страдалец.

Вы не боитесь счастья.

Вы боитесь измениться необратимо.

Этот страх встроен в коллективное поле.

Он прошит в Вашей родовой матрице.

Он живёт в архетипе «раба», которому внушили: «если Ты счастлив – Ты расслабился».

А если Ты расслабился – Ты слабый. Если слабый – значит, не выживешь.

Значит, не заслужишь. Значит, Ты аморальный.

Значит, Ты “не из нас”.

Вы боитесь, что счастье лишит Вас принадлежности.

И в этом – главный страх, который никогда не называют прямо.

Потому что он выглядит абсурдно.

Именно он правит миллионами судеб:

Если я буду счастливым, я выйду из круга, и стану один.

Вот почему Вы остаетесь в системе.

Вот почему Вы боитесь денег, которые раскроют свободу.

Вот почему Вы не реализуете Своё дело Жизни.

Вот почему Ваш гениальный проект годами пылится в тетрадке.

Вот почему Вы не делаете прорыв.

Вы всё ещё в зоне лояльности – к страдающим.

Вы всё ещё ждёте разрешения Быть счастливым.

Его не будет.

Поймите это:

Никто и никогда не даст Вам право Быть Собой.

Ни мама. Ни партнёр. Ни учитель. Ни Бог. Ни даже Ваша Душа.

Потому что это право – уже Ваше.

Просто Вы его не используете.

Теперь внимание.

Самый сильный внутренний вирус, который Вы могли подхватить:

> «Если я стану счастливым – мне больше ничего не нужно будет».

Мозг боится этого состояния как смерти.

Потому что потеряет цели.

Потеряет гонку.

Потеряет тревогу.

Потеряет привычное.

На самом деле это не смерть. Это рождение.

Это состояние, в котором Вы перестаёте быть объектом внешнего контроля.

Вы становитесь СоТворцом.

Теперь задайте Себе вопрос:

> «Что я потеряю, если я прямо сейчас стану счастливым?»

– потеряю страдание
– потеряю повод жаловаться
– потеряю оправдание
– потеряю принадлежность
– потеряю жалость
– потеряю образ хорошего
– потеряю комфорт в зоне боли
– потеряю адреналин борьбы
– потеряю морковку

И вот уже Вы стоите обнажённый перед Собой.

Без привычного балласта. Без драмы. Без жертвы.

Знаете, как отличить зрелого ЧелоВека?

Он не боится быть счастливым, даже если никто вокруг не счастлив.

Он не стыдится Своей радости. Он не занижает Свою силу. Он не прикидывается усталым, бедным, страдающим, лишь бы остаться «своим».

Он – Живой. И не извиняется за это.

За страхом быть счастливым – всегда скрыт страх узнать Своё настоящее предНазначение.

Потому что как только Вы узнаете его – Вы больше не сможете прятаться.

Ваша Душа начнёт гореть.

Ваша энергия пойдёт вверх.

Ваша Жизнь начнёт меняться без разрешения других.

Вы начнёте говорить «нет».

Вы начнёте зарабатывать больше.

Вы начнёте влиять.

И тогда…

Счастье станет побочным эффектом.

Вы – Собой.

Только попробуй сейчас, прямо сейчас, представить, что счастье – не морковка, которую кто-то повесил перед глазами ЧелоВечества, а ловушка, созданная специально для того, чтобы удерживать мышление в колесе. Парадокс в том, что пока Ты стремишься к счастью, Ты не можешь его обрести. Потому что стремление и обладание – это разные реальности. Стремящийся – всегда вне. Всегда чуть позже. Чуть дальше. Чуть не здесь.

Ты замечал, как люди боятся завершения? Даже если

это завершение страданий. Потому что завершение – это смерть. Окончание. Завершение страдания – это окончательная встреча с Собой, где больше нечем оправдаться. Когда боль ушла, остаётся только Ты. Голый. И если Ты всё это время жил ради избавления от боли, то в её отсутствии теряется и смысл Жизни.

Вот почему ЧелоВек боится Быть счастливым: потому что не знает, кто он, если его не побуждает боль. Не понимает, чем он будет дышать, если перестанет выживать.

Это не философия – это нейрофизиология. Мозг ЧелоВека, привыкший к страданиям, буквально перепрограммирует дофаминовую систему так, что «вознаграждение» получает не от радости, от "решения" проблем. Он зависим от трудностей. Он не Желает Быть. Он Желает только – бороться. Это – диагноз всей Цивилизации.

Когда Ты читаешь сейчас эти строки, может быть, у Тебя внутри поднимается тихое сопротивление. Ты хочешь сказать: «Но я же хочу счастья!». Я отвечу Тебе: нет, не хочешь. Ты хочешь идею о счастье, мечту, надежду, визуализацию, игру в будущее. Не саму полноту бытия здесь и сейчас. Потому что если бы Ты её захотел – Ты бы её уже СоТворил.

ЧелоВеческое существо – совершенное. Точка. Несовершенство становится выгодным, когда оно становится инструментом самоОправдания. «Я пока не готов», «мне ещё нужно доработать», «у меня не было условий». Эти фразы – не про реальность. Это – программные команды рабского Со-

Знания, встроенные поколениями.

Ты думаешь, Ты боишься счастья? Нет. Ты боишься оСо-Знать, что оно возможно прямо сейчас. Потому что если это так, тогда у Тебя больше нет оправданий. Тогда все – иллюзия. Тогда нужно выйти из игры. Выйти из игры, в которую вложена вся Жизнь – страшно.

Этот страх – не Твой. Он вшит в коллективное бессознательное. Карл Юнг в Своей работе о «тени» описывал, как каждый ЧелоВек на уровне бессознательного идентифицирует Себя с болью. Потому что боль даёт вес, форму, самоощущение. Счастье же – распаковывает. Оно лёгкое. Воздушное. И если Твоя личность основана на тяжести, счастье становится угрозой: ведь оно растворяет всё искусственное. Всё напускное. Всё, что Ты так долго строил как образ.

Вот где настоящая драма. Не в отсутствии счастья. В идентичности, выстроенной на его отсутствии.

Теперь скажи Себе честно: готов ли Ты перестать быть тем, кто ищет? Тем, кто «в процессе»? Тем, кто «на пути»?

Потому что это решение – не про эмоцию. Это решение – про смену уровня бытия.

И здесь начинается настоящая алхимия.

…И когда Вы всерьёз позволите Себе задать вопрос: «А если я перестану бояться быть счастливым, что тогда?» – Вы начнёте слышать. Не мысли. Не шум. Голос. Тот, что давно был заглушен в суете – голос вашего Духа. Потому что страх быть счастливым – это, по сути, страх услышать Себя

наСТОящего.

Вы думали, что дело в страданиях? Что Вы просто привыкли к боли? Нет. Истина глубже: Вас пугала не боль – Вы были к ней приучены. Вас пугала её противоположность – пустота после боли. Пространство. Тишина. Ответственность. В этих состояниях исчезает привычный конфликт, и начинается самое пугающее – свободная Жизнь. Ваша собственная.

Поймите: подсознательный ЧелоВек всегда хочет рутины страданий, потому что страдание создаёт хоть какую-то структуру. Счастье – это пустое небо. Ни одного облака, ни одного зацепа, ни одной драмы, за которую можно держаться, как за привычный костыль. И в этой чистоте – ужас для неготового. Потому что чистота требует Творчества, не реакции. Требует стать взрослым. Ответственным. Достаточным.

Вы боитесь счастливой Жизни, потому что не готовы перестать быть ребёнком, которому всё время кто-то что-то должен – Любовь, спасение, зарплату, похвалу, понимание. Счастливая Жизнь – это когда Вы уже не нуждаетесь. Когда Вы даёте. Себе, другим, миру. Без «а мне?», без ожиданий, без страхов.

На этом уровне исчезает система «если – то». То самое проклятие СоЗнания раба: если я заслужу, если докажу, если получу диплом, если похудею, если меня одобрят, если я выдержу. Тогда – счастье. И Вы вечно отсрочиваете. Потому что не счастье Вы боитесь. А того, что тогда больше нечем

будет оправдывать Своё бездействие.

Потому что если Вы можете быть счастливы уже Сейчас, в том теле, в том городе, в том возрасте, в том состоянии – то все ваши объяснения, почему «не время», рухнут. И тогда Вы останетесь наедине с Собой. Таким, какой Вы есть. И Вам придётся признать: Вы – наблюдатель Своей Жизни. Без скидок. Без масок. Без заложников прошлого.

Именно поэтому ЧелоВек ищет несчастье. Оно даёт алиби. Оправдание, почему он живёт не своей жизнью, работает не в своём деле, спит не в своей постели и говорит не своим голосом. Несчастье – это хорошо выстроенная тюрьма с окнами в сад.

Счастье – это риск. Это шаг в новое. Это утрата всей предыдущей личности. Это выход из родовой матрицы. Это слом внутреннего сценария. Это выбор не страдать, когда все страдают. Это отказ быть удобным.

Счастье – это когда Вас не понимают. Потому что все вокруг всё ещё пытаются заслужить право жить. Вы уже живёте. И вот тут начинается одиночество зрелости. Его тоже нужно выдержать.

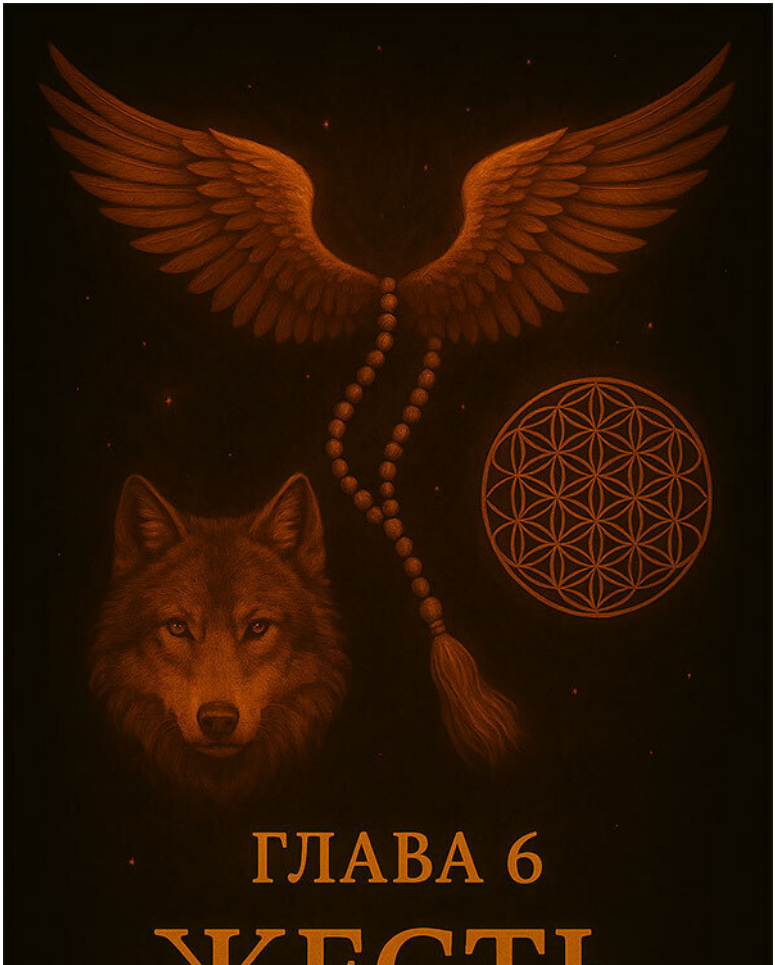
На этом этапе открывается подлинное знание. Знание о Себе. Знание о Духе. Знание, которое можно выразить только Чувствами, как в квантовой физике. Где частица и волна – это одно и то же. Где наблюдатель преОбражает объект. Где Вы – и вопрос, и ответ, и сам путь. И всё, чего Вы боялись, – уже в прошлом. Осталось лишь отпустить привязанность

к нему.

Вот почему Вы боитесь Счастливой Жизни. Потому что она не про праздник. Она про силу. Про зрелость. Про ответственность Быть Собой в мире, где все играют роли.

И теперь Вы знаете. И выбор – за Вами.

Глава 6. Жесть



Вот Ты и дошел, уважаемый читатель, до одной из самых мощных, правдивых и неудобных глав этой книги. Точка невозврата, откуда невозможно будет спрятаться под пледом иллюзий. Эта глава не про вдохНовение – она про встряску. Встряску Твоего СоЗнания, Твоей реальности, Твоих привычек, автоматизмов и той жести, которую Ты продолжаешь свершать изо дня в день, не подозревая, насколько это жестко.

Одна из самых глубоких и плохо оСоЗнаваемых форм этой жести – это проклятие. Люди проклинают – друг друга, Себя, своих близких, политиков, родителей, учителей, тех, кто их когда-либо предал, обидел, унизил. И даже не замечают, что делают. Проклятие стало привычным фоном. Осуждение, язвительность, обесценивание – те формы, в которых оно чаще всего скрывается.

Теперь слушай внимательно.

Проклятие – это не магия в чёрной мантии с заклинанием. Это энергетический, психологический и вибрационный акт. Это акт, в котором Твое СоЗнание внимает собственную реальность на страдание, на боль, на ограничение. Потому что в момент, когда Ты «посылаешь» что-то во “вне” – на самом деле Ты прописываешь это внутрь Себя. Почему? Потому что Ты есть на собственном диске реальности, в собственной версии мира, в Своей «игре».

Вспомни DVD. Один диск – одна игра. GTA не может воз-

действовать на Warcraft. Это разные миры, разные сценарии. То же и с СоЗнанием. Всё, что Ты «посылаешь» другому ЧелоВеку – Ты фактически запускаешь в Своём диске, в Своём теле, в Своём уме, в Своей Жизни.

Поэтому когда Ты проклинаешь – Ты СоТворяешь объект проклятия в Своей собственной игре. И именно Ты же, не кто иной, будешь ходить по полям, в которых сам посеял жуть, боль и страдания.

Хочешь доказательств? Проклинаешь кого-то на безденежье – и удивляешься, почему у Тебя неделя за неделей не сходится баланс, почему деньги не приходят, уходят сквозь пальцы. Потому что Ты прописал этот код в Своём пространстве.

Вот Тебе жесть номер один: никакое проклятие не уходит за пределы Твоей системы. Ты можешь думать, что кого-то наказал, на деле – это Ты в очередной раз расписался в бессилии и запустил петлю боли.

И вот тут появляется вторая жесть: иллюзия совпадения. Тебе кажется, что Твоё проклятие сработало. Например, Ты в гневе пожелал ЧелоВеку одиночества – и через неделю он расстаётся с партнёром. Ты уверен, что это Ты такой «сильный». На деле – просто в его «игре» совпал узор событий, похожий на то, что Ты «проклял». Не из-за Тебя – а несмотря на Тебя.

Запомни: гордыня – это корень всех жутких петлей. И считать Себя способным «изменить чужую судьбу» – это

уровень гордыни, за который обязательно прилетит. Потому что Ты не смог доНаблюдать даже Свою.

Каждое проклятие – это петля. Оно работает как вирус. Причём хитрый. Проклял – и забыл. Через десять минут уже желаешь тому же ЧелоВеку Счастья, Любви, Благо. А код – остался. Сработал. Прописался в ткань Твоей реальности. И спустя время Ты удивляешься: «Почему всё идёт наперекосяк?» – потому что Ты сам это Себе прописал.

Вот почему миллионы людей живут в повторении одного и того же кошмара. Один и тот же сценарий. Один и тот же провал. Один и тот же тип партнёров. Один и тот же потолок доходов. Потому что за каждым «всё время одно и то же» стоит одна и та же программа проклятия. Чаще всего – самопроклятия. Вслух или мысленно, в виде убеждения:

– Я – неудачник.
– У меня никогда не получается.
– Я не заслуживаю.
– Мне нельзя хотеть.
– Лучше вообще не высовываться.
– Все мужики козлы.
– Все бабы меркантильные.

Это всё – не просто мысли. Это наблюдение, работающее против Тебя. Против Твоей судьбы. Против Твоего настоящего. Это вибрационные мины, которые взрываются каждую неделю в Твоей Жизни, потому что Ты сам их туда заложил.

Теперь идём глубже.

Третья жесть – базовые Верования, или, проще говоря, фундамент Твоего СоЗнания. Верования, которые Ты не замечаешь. Они как бетонный пол, по которому Ты ходишь. Например:

– Экономия = путь к Богатству.

– Сначала другим – потом Себе.

– Быть хорошим – значит жертвовать.

– Любовь – это боль.

– Чем больше страдаю, тем ближе к Богу.

Все эти Верования – ядовитые вирусы, передающиеся по наследству. Из рода в род. От родителей к детям. От «авторитетных» книг к «поиску смысла».

И вот жесть в том, что большинство "Духовных" людей… живут в этих Верованиях и даже не видят этого. Они могут заниматься медитацией, трансовыми практиками, ретритами, исцелениями, могут вести каналы и продавать курсы – и всё равно оставаться с Верой, что им нельзя желать для Себя лучшего.

Потом спрашивают: почему я до сих пор в долгах? Почему нет продаж? Почему клиенты не приходят? Почему тело болеет? Почему всё рушится?

Ответ прост: Ты сам вшил Себе в СоЗнание вирус жести. Причём сделал это давно – и с тех пор не пересматривал.

Родовая жесть, Духовный самообман и смерть ЭГО

Теперь мы идём дальше. Глубже. И не потому что хочется – потому что нельзя остаться на поверхности.

Если Ты читаешь это, значит, Ты уже перестал бояться правды.

Пора сказать одну из самых жестких, самых простых и самых недооценённых вещей:

> Ты – не сам по Себе. Ты – итог боли, страха, насилия и выживания Своего Рода.

И Ты в ответе за то, чтобы завершить эту цепочку.

Слишком высокие слова? Звучит пафосно?

Так и есть – для тех, кто живёт вполсилы, не чувствует ничего глубже банковского счёта, не оСоЗнаёт, чей голос звучит в его голове.

Потому что если бы Ты знал, насколько Ты не один, Ты бы ахнул, мягко говоря.

Ты бы понял, почему в Тебе такая усталость, которую не может объяснить ни один доктор.

Ты бы оСоЗнал, почему Ты боишься счастья, хотя заЯвляешь, что хочешь его.

Ты бы увидел, почему в Твоей жизни повторяются одни и те же круги ада, даже когда Ты клялся (рекомендую не клясться никогда) их завершить.

Это не мистика. Это психогенетика.

Это реальный опыт наблюдателей, целителей, шаманов, гештальтистов и клинических практиков.

Это реальные истории, когда внучка Чувствует стыд за измену Своей бабушки, о которой она даже не знала.

Когда сын повторяет судьбу Отца до жеста, до фразы, до

мимики.

Когда Женщина называет Себя некрасивой, потому что её Мать страдала от зависти сестер, и та спрятала Свою красоту из страха.

Это называется родовая жесть.

И если Ты её не прервёшь – она продолжится. В детях. В теле. В деньгах. В Союзе. В болезнях.

Жесть – это не фигура речи. Это Твоё наследие, о котором никто не говорил в школе.

Это Твоя программа, с которой Ты просыпаешься каждый день и не понимаешь, почему не можешь начать Жить.

Ты не ленивый. Не тупой. Не недостаточно прокачанный.

Ты просто носишь чужое. Прямо в Своём теле. В клетках. В костном мозге. В интонациях речи. В выборе партнёра.

Вот почему никакая визуализация, никакая аффирмация, никакая «принятие себя» не работает.

Потому что Ты пытаешься замазать чёрную дыру чернилами.

И пока Ты не пойдёшь в боль, не тронешь её руками, не вдохнёшь запах тех самых Чувств, которые всё ещё Живут в Твоём Роду —

ничего не изменится.

Это то, что современные Духовные практики перешагивают.

Слишком много псевдо света, слишком мало правды.

Слишком много «Я», и слишком мало «я был разрушен».

Слишком много «высоких вибраций» и ноль контакта с телом, болью, землёй, реальной Жизнью.

И это следующая жесть.

Иллюзия Духовности: бегство в свет

Духовность – это красиво.

Белые одежды, свечи, ангелы, ретриты на Бали, сессии с шаманом, энергия рейки, сансары и карма.

Всё звучит красиво.

За этим часто стоит страх смотреть в Своё дерьмо.

Страх признать, что Ты – не радуга совсем:).

Что Ты – пока ещё смесь боли, обид, зависти, насилия и попыток быть хорошим.

И чем больше Ты в это не смотришь – тем больше Ты уходишь в «высшее Я», забывая, что Твоё истинное Я начинается с низа.

С Таза. С Земли. С Боли.

Со страха Жить.

С ощущения: «Я не знал, что это во Мне есть».

И – с принятия этой тьмы. Без побега.

Пока Ты не прошёл туда – Ты в побеге.

Ты не в исцелении.

Ты не в Боге.

Ты в Духовной броне, в защитной конструкции, которая обмотана благостными словами и световыми потоками,

и всё ещё не позволяет Тебе дышать полной грудью.

ПереРождение. Подлинная. Не концепция

И вот когда Ты доходишь до дна, когда больше нечем прикрываться, когда все маски сгорели,

когда свет не помогает, когда молитвы не работают, когда Ты остаёшься один, в пустоте,

тогда начинается то, что можно назвать переРождением.

Это не романтика. Это жутко.

Это смерть ЭГО.

Не «эго» в книжном смысле. Того, кем Ты Себя считал.

Потому что Ты всегда был не тем.

Ты всегда был проекцией страха, боли, ожиданий.

Ты был сборкой из родовых паттернов, реактивных привычек, детских травм, чужих надежд.

И когда всё это доЧувствовывается – больно.

Как будто из Тебя вытаскивают кости.

Как будто мучается кто-то близкий – это и есть Ты. Тот старый Ты.

За ним, под этой маской, под этим ужасом – начинается Рождение.

Ты дышишь. И вдруг это Твоё дыхание.

Ты смотришь в глаза Любимому – и это не сценарий, это Ты.

Ты чувствуешь Своё Тело – и впервые не хочешь его из-

менить.

Ты говоришь – и не выСлуживаешься. Говоришь.

И вот тогда начинается Жизнь.

Не та, которую Ты пытался начать двадцать лет назад.

Первая. На100ящая.

Как определить, что Ты оЖиваешь

Ты не нуждаешься в доказательстве.

Ты не ведёшь споры.

Ты не боишься потерять.

Ты не зависишь от лайков.

Ты не ищешь оправдания.

Ты не рассказываешь, «как Ты вырос» – потому что Ты просто Живёшь.

Ты – стал.

Ты – есть.

Ты – свет, потому что прошёл тьму.

Ты – зрелость, потому что был сломлен.

Ты – любовь, потому что принял ненависть.

И только отсюда Ты можешь начать быть для других.

НаСтавником. Проводником. Отцом. Матерью. Мужем. Женой. Другом.

Потому что Ты вернулся к Себе.

Ты больше не требуешь от мира компенсации за Своё детство.

Ты больше не мстишь родителям через партнёров.

Ты больше не повторяешь, Ты выбираешь оСоЗнанно.

Если Ты дошёл до этого места —

Ты готов идти дальше.

Следующая часть шестой главы будет о теле, о одержаниях, о родовой инфекции, которая Живёт в Твоих мышцах, шее, поЯснице и речевых паттернах, и о том, как переключить судьбу через обряд, практику и выбор.

Критерии зрелости, трансформация и рождение

Ты ведь Чувствуешь, что с каждым абзацем становится всё жарче, не так ли? Это не потому, что слова жёсткие – Ты соПрикасаешься с реальностью. Наконец-то. Ты начинаешь видеть Себя не через образы, не через мнимое «я хорошая» или «я просветлённый», через то, что происходит в Твоей Жизни – прямо Сейчас. Через факты. Через критерии. И вот здесь, в этой части главы, я наблюдаю у Тебя наличие зеркала. Не весёлого, не кривого, чёткого и беспощадного. Зрелое зеркало.

Смотри внимательно.

Критерий № 1. Деньги.

Если Ты Живешь с меньше $10.000 в месяц, это не о том, насколько Ты Духовный, тонкий, светящийся. Это о том, что Ты не Желаешь результат. Не Желаешь влиять на реальность из Ответственности. Не Желаешь СоТворять ценность, в которой платят от Бога. Точка.

Не важно, конкретно в этом случае, что Ты Чувствуешь.

Важно, что Ты СоТворяешь. Это и есть зрелость. Это и есть первый критерий Твоей адекватности.

Критерий № 2. Чувственная устойчивость.

Если Тебя колбасит каждый день, если слёзы на ровном месте, если перепады от эйфории к апатии – Ты ещё в детском кресле. Твоя нервная система не взрослая. У Тебя нет центра. Нет устойчивости. Ты не Желаешь Быть в Себе. Ты – не дом. Ты – шатёр на ветру.

Зрелый ЧелоВек – это крепость. Это ясность. Это спокойствие, даже когда весь мир сходит с ума.

Критерий № 3. Здоровье.

Ты либо носишь в Святом Теле проклятия, либо Жизнь. Ты либо – результат тысячелетнего гниения рода, либо его преОбражение. И если у Тебя постоянные боли, скачки давления, гормональные сбои, аллергии, срывы, бессонница, фибромы, прыщи, лишний вес, слабость – не важно, как Ты это объясняешь. Это не здоровье. Это не зрелость.

Это всё ещё результат накопленных жизней боли, безответственности, невыбранного пути.

Здоровье – это норма. Дух и Душа в Теле – это стандарт. Всё остальное – либо следствие незакрытого урока, либо Желания (что первично) его проходить.

Критерий № 4. Союз.

Ты живёшь с тем, кто Тебя не видит? Не уважает? Бьёт, пренебрегает, предаёт, молчит?

Ты продолжаешь цепляться за людей, которые Тебя обну-

ляют, высасывают, игнорируют?

Ты называешь это Любовью?

Это не зрелость. Это зависимость.

Зрелый человек не входит в СоЗависимость. Он выбирает. Он не нуждается. Он щедрый.

Любовь не бывает больной. Любовь – это не страдание. Это расширение.

Критерий № 5. Отношения с Родителями.

Если Ты всё ещё ищешь у Мамы одобрения, если Ты боишься обидеть Папу, если Ты молчишь, чтобы не потревожить их ожидания – Ты всё ещё ребёнок. Даже если Тебе 47.

Ты не родился.

Ты не вышел из родовой матрицы.

Ты Живёшь не Свою Жизнь.

Зрелость – это когда Ты становишься главным в Своей реальности.

Да, с болью.

Да, со слезами.

Да, с Чувством вины.

Зато с Рождением. С настоящим Рождением.

Проклятие – это не слово. Это система мышления.

Это та структура в голове, которая при любом повороте событий выбирает путь разрушения.

Ты можешь проклинать, даже не говоря слов.

Ты можешь проклинать молчанием.

Мышлением «он виноват», «я не могу», «они не дают»,

«я такая бедная», «все мужики козлы», «все бабы ведьмы» – это проклятия. Веровательные. Мыслеформенные. Энергетические.

Ты уже давно магичишь, просто не знаешь об этом.

Ты уже давно СоТворяешь ад – просто прикрываешься термином «реализм».

Ты уже давно внимаешь Свою реальность, Свой DVD-диск – только не обновляешь систему.

Проклятие – это то, что Ты несёшь в Себе, если не очистил Род.

Это то, что шепчет Тебе в моменты слабости: «Ничего не получится».

Это голос прабабки, жившей в нищете, обманутой, преданной, не Любившей Себя.

Это голос прадеда, который пил, бил, терпел, разрушал.

Это тень Рода.

И если Ты её не доЛюбил, Ты – её продолжение останавливаясь в ней.

Жесть – это когда Ты повторяешь.

Те же отношения.

Те же болезни.

Те же ситуации.

И каждый раз Ты говоришь: «Почему со Мной это снова?»

Ответ – потому что Ты не новый.

Ты не родился.

Ты не признал.

Ты не оСоЗнал.

Теперь главный триггер.

Страдание – это когда Ты не Живёшь.

Когда Ты делаешь, как всегда.

Когда Ты боишься сказать.

Когда Ты играешь в хорошего.

Когда Ты выбираешь страдание.

Когда Ты держишься за то, что не Живо.

Ты – ходячий мертвец.

Ты – функция.

Ты – персонаж, прописанный кем-то, только не Собой, не Желая принимать ответственность.

И когда Ты хочешь Быть Живым, настоящим, Любящим, Ясным – Тебе сначала переРодиться.

ПереРодиться для прошлого.

ПереРодиться для образов.

ПереРодиться для жести.

И только после этого – Ты родишься.

Не в Теле.

В Духе воплощенный Телом Физическим.

Не в паспорте.

В реальности.

Жесть продолжается: ядро, замерзшее в Теле

Ты всё ещё читаешь? Отлично. Это значит, Ты выносливый. Это значит, что в Тебе уже сейчас больше, чем Ты думаешь. Потому что читать о жести, встречаться с жёстким

взглядом на Себя и реальность – это не развлечение, не саморазвитие. Это вхождение в Сердце ледяной планеты, где многие жили годами. Это путешествие внутрь застывшего, где нет Жизни, и именно туда нужно войти, чтобы оЖить.

Потому что жесть – это не просто внешние события или внутренние программы. Это метафизическая температура Твоей Жизни. Ты можешь быть умным, развитым, красивым, говорить на трёх языках, и если в Твоей Жизни холод – Ты не Живёшь. Ты замёрз. Ты просто СоХраняешься.

И если честно – большинство не Живут. Большинство замерзли внутри. Их Чувства не текут. Их мысли не новы. Их Желания не их собственные. Их путь – копия чужого пути. Жизнь стала не событием, скорее игрой по заранее написанному сценарию. Жестокому. Потому что сценарий, который не Твой – всегда будет жесток по отношению к Тебе. Даже если он выглядит красивым. Даже если он одобрен Мамой, обществом, псевдо Наставником, или "миллионером" из Инстаграма.

Вот это и есть следующая форма жести – замороженная Жизнь. Жизнь, в которой всё вроде бы нормально. Ты не на улице, у Тебя есть работа, может, даже дети. При этом Ты давно не слышал, как поёт Душа. Ты давно не прыгал от Радости. Ты давно не рвал шаблон. И вот Ты идёшь по Жизни, как по замерзшему льду. Шаг за шагом. Осторожно. Ровно. Без страсти. Без падений. Без свободы.

Именно в этом льду прячется самая глубокая жесть.

Потому что, как и проклятие, замораживание Жизни происходит изнутри. Это не кто-то Вас замораживает. Вы сами выбираете это. Под давлением. Из страха. Из-за боли, которую не хотите Чувствовать снова. Вы уходите в заморозку, чтобы не сЖить жесть снова. И тем самым – закрепляете её навсегда (в той реальности, в которой находитесь, Вы закрепляете ее навсегда. В новой реальности Вы этого никогда и не делали).

Жесть, которую Ты не сЖил – становится Твоей тюрьмой.

Тебя предали – и Ты решил: «Больше никому не доверю». Всё. Ты замёрз. Внутри замёрз Твой орган доВерия. Ты больше не можешь вдохНовляться людьми. Не можешь по-настоящему СоЕдиняться. И даже если Ты в паре, Ты всё равно один.

Тебя унизили – и Ты решил: «Теперь я всегда буду прав». Всё. Твоя гордыня заморозила гибкость. Ты не раскрываешься. Ты не можешь Быть новым. Потому что правота – стала Твоей бронёй. Броня – это металл. Металл – это холод.

Тебя отвергли – и Ты решил: «Я больше не покажу, кто я». Всё. Жизнь остановилась. Потому что Жизнь – это всегда уязвимость. Всегда открытость. Жизнь – это когда Ты не знаешь, как будет. Идёшь. Когда Ты не знаешь, примут ли – и говоришь. Когда Ты не знаешь, получится ли – и пробуешь. Именно это – Ты перестал делать.

Ты перестал пробовать. Перестал “ошибаться”. Перестал падать. Потому что решил: «Лучше не Чувствовать боль, чем

Жить». И вот он – выбор. Вот она – реальная жесть.

Ты выбрал не Жизнь. Ты выбрал её иллюзию.

Ты выбрал ВыЖивание.

Ты выбрал «лишь бы не было хуже».

Родовая жесть и проБуждение через трансформацию

Если Ты всё ещё читаешь, значит, внутри Тебя уже зашевелилось нечто. Не просто любопытство. Не интерес. Не желание казаться умным или оСоЗнанным. Что-то, что можно назвать глубинной зрелостью, проБуждением клеточной памяти. Это тот уровень, на котором у ЧелоВека больше нет права притворяться. Он или Живёт, или трансформируется. Или выбирает Жизнь, в которой жести становится всё меньше – не потому что её больше не существует (хотя это так), потому что он больше не согласен её ВосПроизводить.

И вот здесь – поворот, от которого у многих начинает трястись тело. Ведь речь теперь пойдёт не просто о жести как об ошибках СоЗнания или внутренних иллюзиях. Нет. Мы идём глубже – в Род. В ту самую матрицу, откуда Ты проЯвился.

Жесть не только у Тебя. Жесть – это то, из чего Ты раскрылся. И когда Ты решаешь выйти из этой родовой жести, Ты не просто «исЦеляешь Себя». Ты бросаешь вызов тысячелетиям. Ты идёшь против всего (принимая это всего), что удерживает старый код Живым. Вот почему Тебе становится плохо, когда Ты говоришь правду родителям. Вот почему Ты “теряешь” энергию, когда пытаешься быть честным в от-

ношениях, особенно с теми, кто в Твоей Жизни значим. Потому что Ты в этот момент не просто нарушаешь шаблон – Ты перестаёшь питать Родовую петлю. Ты перестаёшь быть батарейкой для сценария, который Жил Тобой.

И вот с этого начинается настоящая проЯвленность.

Да, Ты не ослышался. Чтобы Родиться, нужно сначала проЯвиться. И это не метафора. Это буквальная, клеточная проЯвленность старого. Старых нейронных связей. Старых установок. Старых ролевых моделей. ПроЯвляется тот, кем Ты был, чтобы проЯвиться тем, кто Ты Есть в нашем Аз Есмь.

Вот беда – люди боятся этого проЯвления. Они его избегают. Они продолжают тянуть тело через годы, через десятилетия, играя роль сына, дочери, спасителя, жертвы, "жреца", страдальца, психотерапевта, уставшего "мастера света" – кого угодно, только не Себя.

Именно по этой причине все книжные, видео трансформации, все попытки «менять жизнь» наталкиваются на тупик. Потому что пытается трансформироваться не Живое, а непроЯвленное. И именно поэтому Вы снова и снова возвращаетесь к тем же вопросам: «Почему я всё знаю, и ничего не меняется?» – потому что знает старый Ты. Тот, кто непроЯвился, и которого Ты оживляешь каждый день Своими мыслями, словами, действиями.

В этой жести всё и зарыто.

Жесть, которая передаётся в клетках

Каждый раз, когда Ты произносишь фразу Своей Матери – Ты оживляешь её боль. Каждый раз, когда Ты воспроизводишь финансовую модель Отца – Ты возРождаешь его страх. Каждый раз, когда Ты смотришь на Себя глазами Своего Рода, Ты сжигаешь Свою индивидуальность, будто она – сорняк, мешающий расти «традициям».

В этом и вся суть: большинство «традиций» – это жесть, покрытая паутиной «уважения к предкам». Это привычки страдания, обернутые в золотую фольгу морали. Это Духовная халтура, которая идёт по Роду, как вирус: «Сначала всё детям, Себе потом», «Мужик должен терпеть», «Женщина должна ждать», «Деньги – это зло», «Главное – не высовываться», «Хорошо жить – стыдно».

Слышишь? Это не просто установки. Это заклинания. Проклятия. Многовековые формулы рабства. И пока Ты не остановишь их произнесение, они будут работать.

Они будут воспроизводить жесть, даже если Ты медитируешь по три часа в день, даже если Ты читаешь книги Робина Шармы, смотришь лекции о трансгуманизме и проходишь курс по целительству с лицензией. Жесть не снаружи. Она внутри. В крови. В памяти.

И если Ты действительно хочешь Жить – Тебе нужно стать проЯвителем

Нет, не других. Себя. Того, кем Ты был. ПроЯвителем иллюзии, что можно Быть хорошим для всех. ПроЯвителем ожиданий Рода. ПроЯвителем ложных «должен». ПроЯвителем лояльности к предкам, которые сами не знали, как жить, и потому передали Тебе то, что им передали: страх, боль, подчинение.

И тут рождается страх предательства. «Как же так – я предам Мать… Я предам Отца…» Нет. Ты их не предаёшь. Ты принимаешь сценарий. Ты отказываешься быть тенью чужой судьбы. Ты впервые в Роду выбираешь Жизнь вместо ВыЖивания.

И вот тут начинается борьба. Род начнёт Тебя проВерять. Твоё Тело начнёт страдать. Будут сыпаться обстоятельства. Близкие будут агрессировать. Система попытается вернуть Тебя обратно – в петлю, в жесть. И если Ты слаб на Желание, Веру, Ты скажешь: «Я, наверное, что-то делаю не так».

Если Ты зрел – Ты поЧувствуешь: всё именно так.

Потому что именно перед проБуждением – максимальная тьма. Именно перед тем, как Ты Родишься, Род захочет Тебя «захоронить». Он не хочет потерять ещё одного раба. Он не знает, что с Тобой делать, если Ты станешь свободным. И Ты сам не знаешь. Потому что Ты всю Жизнь Жил чужим

страхом.

И вот приходит момент, когда Ты впервые ничего не знаешь

Ты смотришь на Жизнь и не узнаешь её. Потому что старая уже исЦелиласб, новая – ещё не началась. Ты в пустоте. Ты в точке между. Ты в мраке, который предшествует рассвету. И только один шаг спасает Тебя от того, чтобы вернуться в петлю: выбор.

Ты либо выбираешь остаться в пустоте, доВеряя, что она – Родильный дом Твоей новой судьбы.

Либо возвращаешься к старому и снова оживляешь жесть.

Выбор – всегда за Тобой (свобода Воли).

ПроЯвление жести и Рождение хозяина в Жизни

Если Ты дошёл до этой точки, если в Тебе не выключился внутренний свет, несмотря на тьму, что была описана, – Ты уже не тот, кто начал эту главу. Ты уже новый. Ты уже не жертва. Не исследователь. Не тот, кто ищет ответы. Ты тот, кто начал смотреть в лицо тому, что другие даже не осмеливаются назвать. И здесь начинается самое интересное.

Ибо теперь Тебе предстоит пройти последнюю инициацию этой главы – оСоЗнать, что всё, что Ты считал «жестью», на самом деле было экзаменом. Экзаменом на Желание принять силу.

Понимаешь, жесть – это не просто ад. Это не просто стра-

дание. Это вызов. Это проВерка. Это антидот от иллюзии. Это зеркало, в котором отражается не Твоя слабость, Твоя нераспознанная мощь. Потому что именно в тот момент, когда всё рушится, когда всё теряется, когда Ты стоишь перед тем, что не можешь контролировать – Ты наконец перестаёшь Быть притворщиком.

В этот момент Ты либо не проЯвляешь ложное «я»,

либо просыпаешься как хозяин в Своей Жизни.

Вот почему так важно, чтобы Ты проЯвился через жесть. Не избежал. Не обошёл. ПроЯвился. Изжёг. Изкричал. Истрадал. Истанцевал. Истелесил. И только тогда, когда всё изболит, всё изгорит – наступает тишина.

Настоящая.

Жизнь после жести

Теперь смотри, что происходит, когда жесть проЯвляется. Не сразу – нет. Сначала приходит пустота. Покой. Тебе кажется, что Тебя больше нет. Что Ты – ничто. И это страшно. Это и есть тот момент, когда впервые за всю Твою Жизнь Ты не играешь никакую роль.

Ты – никто.

И в этом – свобода.

Нет образа. Нет долга. Нет страха быть не таким. Нет жажды признания. Ты сидишь в пустой комнате и понимаешь: Ты Жив. И этого достаточно. Ты не счастлив – Ты и не страда-

ешь. Ты просто есть. УЧаствуешь. Без украшений. Без нарративов. Без игры.

И вот в этом молчании, в этой внутренней черноте начинает прорастать нечто. Сначала это лёгкий импульс. Тонкое ощущение. Потом мысль. Потом идея. Потом выбор. И из этого рожДается новая структура. Не личность – оСоЗнанность. Не роль – Суть.

Ты больше не ребёнок Рода.

Ты больше не предатель Рода.

Ты – проБуждённый голос Рода.

Ты – та сила, которая впервые за тысячи лет выбрала не повторить.

Ты не восстаёшь. Ты просто больше не даёшь себя использовать.

Ты не борешься. Ты просто больше не соглашаешься на ложь.

Ты не разрушаешь. Ты просто выходишь.

Ты выходишь из матрицы, в которой любая боль оправдывается долгом. Любая вина – Любовью. Любое предательство Себя – уважением к Родителям.

Ты больше не уЧаствуешь.

И в этом величие.

Хозяин в Своей Жизни – это не миф

Он не кричит. Не доказывает. Не играет в «я сильнее». Он

просто дышит глубоко. Ходит медленно. Делает Свои выборы. Он не нуждается в инструкциях, как жить. Он не задаёт вопрос, Счастлив ли он – он знает, что это не цель. Он знает, что счастье – это побочный эффект правды.

Правда – это всё, что у него есть.

Он не носит маски. Он не собирает лайки. Он не занимается самоПрезентацией. Он идёт туда, куда зовёт Душа. Он делает то, что нужно делать. И если нужно – уходит. Уходит из отношений, в которых его предают. Уходит из контрактов, где его эксплуатируют. Уходит из реальностей, которые не соответствуют его частоте.

Потому что он больше не Живёт из страха. Он живёт из СоЗвучия. Он больше не ждёт доказательств. Он доВеряет Богу в Себе. И в этом – конец жести.

Жесть заканчивается не тогда, когда Тебя начинают Любить.

Жесть заканчивается, когда Ты начинаешь выбирать сам с Духом Своим в Себе.

Послесловие к шестой главе

Если Ты думаешь, что после этой главы всё станет легко – Ты ошибаешься. Будет легче – и не легко. Потому что теперь Тебе придётся Быть искренним. Каждый день. Перед Богом в Себе. Перед Жизнью. И перед теми, кто рядом.

Жизнь не будет щадить. И Ты больше не будешь жалеть

Себя. Ты будешь взрослым. УЧаствующим. ОтвеТственным. Сильным. Не от страха. От любви. От глубинного «да» Чувствам в Себе.

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.