

18+

Александр Молчанов



ЧУДОТВОРЧЕСТВО

Практики повседневной святости

Александр Молчанов
Чудотворчество. Практики
повседневной святости

<https://litres.ru/74150967>

ISBN 9785007009119

Аннотация

Человек создан для чуда, как птица для полета. Творить чудеса — наше естественное, здоровое состояние. Не обязательно ходить по воде и кормить толпу людей одним бутербродом. Одного маленького, уютного, доброго чуда в день достаточно для того, чтобы заметно повысить качество вашей жизни. Как это сделать? За мной, читатель!

Содержание

Чудо №1: раскрываем тайну вашего будущего	5
Чудо №2: раскрываем тайну вашего настоящего	13
Чудо №3: меняем ваше прошлое	20
Чудо №4: Раскрываем вселенский источник силы (или Почему свет — это серьезно)	29
Чудо №5: Самый тихий и самый мощный инструмент влияния (или Искусство благословлять)	37
Чудо №6: Как задавать вопросы Вселенной (и получать ответы, которые перевернут жизнь)	44
Чудо №7: Ты — главный сценарист (Часть первая: Новая реальность)	51
Чудо №8: Точка отсчета. Событие, с которого все началось (и начнется)	60
Чудо №9: Кастинг на главную роль (в вашей жизни играет вы)	67
Чудо №10: Код доступа к будущему. Проверка цели на вшивость	73
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Чудотворчество Практики повседневной святости

Александр Молчанов

От автора:

© Александр Молчанов, 2026

ISBN 978-5-0070-0911-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Человек создан для чуда, как птица для полета. Творить чудеса — наше естественное, здоровое состояние. Не обязательно ходить по воде и кормить толпу людей одним бутербродом. Одного маленького, уютного, доброго чуда в день достаточно для того, чтобы заметно повысить качество вашей жизни. Как это сделать?

За мной, читатель!

Чудо №1: раскрываем тайну вашего будущего

Давайте зайдем с козырей: как вам кажется, что самое главное для человека?

Это не риторический и не формальный вопрос, отвечайте!

Любовь, деньги, творчество, красота, удовольствие, счастье, бла, бла, бла...

Нет, нет, это все не то, не то. Все не то вы говорите.

Ладно, я вам сам скажу правильный ответ.

Главное — иметь будущее. Человек должен пахнуть будущим. Даже если ему 100 лет, и он смертельно болен. Даже если этого будущего осталась один день, один час, одна минута, одна секунда — оно должно быть.

Человек — это золотая стрела, направленная в будущее. Есть будущее — есть человек. Нет будущего — нет и человека.

Сегодня человек, по сути, приблизился по своим способностям и пониманию к тому, что ранее считалось прерогативой богов. Грубо говоря, относительно людей не то что тысячу лет назад, но даже для людей столетней давности мы все сегодня — боги. Мы летаем в космос, опускаемся на дно моря, превращаем свинец в золото и обратно и все это — широко, доступно, дешево.

И так не было ни разу за всю историю человечества. Человек 19-го века не так сильно отличался по своим возможностям от человека 10-го века.

И не очень понятно, что с этим делать, как создать правила, по которым боги должны жить. А ведь от того, поймем ли мы это, зависит наше выживание прямо сейчас, так что вопрос не праздный.

Однако общественные предохранители пока ограничивают нашу божью силу. И обходят эти предохранители люди, для которых наше с вами выживание не является приоритетом.

Наша с вами задача научиться обходить эти предохранители безопасно для себя и окружающих. И научиться создавать новые предохранители — для тех, для кого наше выживание не является приоритетом. Выработать новые правила для нового мира. Для будущего мира.

Понятно ли это? Да, не этого вы ждали, открывая книгу по практическому чудотворчеству. Вы ждали инструментов, техник, практик, магии, психологии, коучинга.

Спокойно. Это уже и есть техника, причем самая важная.

У некоторых людей мечты сбываются, а у некоторых — нет. Понятно, что сбыча мечт зависит от очень многих факторов — упорства, наличия ресурсов, гибкости, правильного контекста, везения.

Но фундамент этой сбычи — это правильно сформулированная сама мечта.

Потому что, когда вы видите будущее, вы начинаете все свои действия подстраивать под это будущее. Вы можете ошибаться, оступаться, заблуждаться, тупить, зависать — но вы все равно будете постепенно двигаться к вашему описанному будущему, корректируя свой путь.

И для того, чтобы правильно смотреть в будущее, для этого тоже есть вполне конкретная и действенная методология.

Как вы видите свое будущее? Какие вы видите достижения, успехи, свершения?

Написать роман, жениться/выйти замуж, похудеть, закрыть ипотеку — это слишком мелкие цели, это можно сделать между делом.

Помните, как в фильме «Курьер». Базин, у тебя есть мечта? Зима скоро, а меня пальто нет. Вот тебе пальто, носи и мечтай о чем-то великом.

Давайте ставить масштабные цели.

Человек — существо общественное и он может быть счастлив лишь реализуясь в обществе. А для этого нужно иметь цель, связанную с преуспеванием всего общества.

Это не значит, что нужно отказываться от себя, ограничивать себя в чем-то. Ни Илон Маск, ни Билл Гейтс, ни Тейлор Свифт себя ни в чем не ограничивают.

Масштабная цель — это структурный элемент стратегии жизни. Даже если она не будет достигнута, ваша жизнь будет более осмысленной, наполненной и счастливой при наличии

масштабной цели.

Бывало у вас так, что не хочется вообще ничего, хочется просто спокойно жить, чтобы все отвалили? Как насчет такой цели — просто тихая счастливая жизнь.

Такая цель — просто жить, наслаждаясь жизнью — как правило, появляется у людей в момент выгорания, когда нужно сильно и долго отдохнуть. Если это временно, то нет проблем. Идите отдыхать, поговорим тогда, когда отдохнете.

Но если вы ставите себе это как главный жизненный приоритет — вы неизбежно деградируете и в итоге не получаете никакого наслаждения жизнью, а вместо этого просто начинаете страдать из-за все более мелких неудобств.

Итак, вопрос:

Давайте заглянем в будущее на 1000 лет. И предположим, что в будущем все хорошо — нас не захватили зомби, инопланетяне и мы сами не убили себя атомной бомбой.

Каким вы видите идеальное общество, в котором живут люди через 1000 лет? Давайте зафиксируем для себя те параметры этого общества, которые вы считаете для себя самыми важными.

Политика. Что самое главное в политике? (нет войн)

Культура. Что самое главное в культуре?

Семья.

Образование.

Бизнес.

Добавьте свой пункт или пункты.

Описали?

Идем дальше. Что должно быть сделано для того, чтобы это общество существовало через 1000 лет.

Какое одно изменение должно произойти для того, чтобы это будущее стало явью?

А теперь давайте предположим, что это что-то сделали именно вы. И если так, что что именно вы сделали?

Представьте, что прошла 1000 лет. Вам открывают памятник. Какой-то важный человек перерезает ленточку и говорит речь: «Сегодня мы все с величайшей радостью и гордостью празднуем то, что этот человек 1000 лет назад прочитал книгу Александра Молчанова и принял решение достичь... вот Такой-То цели.

Какая именно это цель? Сформулируйте ее для себя.

Страшная? Огромная? Пугающая? Сложная? Непонятно, как ее достичь? Но при этом сердце бьется сильнее и вас наполняет энергия. Хочется, очень хочется, чтобы это было сделано.

Отлично.

Теперь вернемся назад на 900 лет.

С сегодняшнего дня прошло сто лет. В магазине «Дом книги» проходит презентация вашей биографии

Она называется: «Человек, который сделал... (что?)».

Сформулируйте это для себя. Запишите.

Откатимся еще назад. Десять лет с сегодняшнего дня. Первое большое достижение вашего большого проекта. Какое?

Чувствуете, что энергия осталась, но теперь стали появляться смутные (а может быть и вполне конкретные) идеи о том, что вы хотели бы сделать, чему вы хотели бы посвятить свою жизнь.

Через год с сегодняшнего дня — первый измеримый результат, первое, что вообще получилось. Что именно получилось?

Через месяц — первое серьезное действие в направлении цели?

Через 24 часа — получен первый отклик на вашу идею. Какой? От кого? Какие выводы?

Через час — сделан первый шаг? Какой?

Чувствуете, как сразу захотелось пойти и что-то сделать?

Я не против, но я попрошу у вас еще одну минуту вашего внимания.

Для того, чтобы добиться по-настоящему большого успеха, вам нужно отказаться от маленьких сражений.

Маленькая сражение — для маленького воина.

Не надо сражаться с теми, кто пишет и говорит про вас пакости.

Не надо сражаться с родственниками, которые пьют вашу кровь.

Не надо сражаться с мелкими хамами и нерадивой обслугой.

Не надо сражаться с каждой букашкой, которая вас кусает. Это глупо.

Но мы очень часто растрачиваем свои силы в этих мелких сражениях.

Оставьте эти сражения тем, кому не фиг делать.

Сражайтесь только за то, ради чего стоит жить и умирать.

За свою мечту, за будущее свое и будущее всего мира. За свое предназначение.

И начните это прямо сегодня, прямо сейчас.

Домашнее задание:

Напишите, каким вы видите идеальное общество через 1000 лет?

Что должно быть сделано для того, чтобы это общество существовало через 1000 лет.

А что если это что-то сделали именно вы? Если так, что что именно вы сделали?

За что вам через 1000 лет откроют памятник?

Как будет называться ваша биография, которую издадут через 100 лет («Человек, который...»)?

Каким будет ваше первое большое достижение через 10 лет?

Каким будет ваше достижение через год?

Что вы сделаете за месяц?

Что вы сделаете за сутки?

Что вы сделаете за первый час?

Напишите, что сделано, что получилось, какие мысли, инсайты, соображения?

Чудо №2: раскрываем тайну вашего настоящего

Пифагор неплохо сформулировал: «великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем».

Я вам больше скажу: счастливая жизнь — это всегда жизнь в настоящем.

И даже так: человек тем счастливее, чем больше он живет в настоящем.

Верно и обратное: чем меньше человек живет в настоящем, тем он несчастнее.

Будущее дает нам страх неопределенности.

Прошлое — сожаление об упущенном.

Настоящее — это полнота жизни.

Какой бы вам привести пример... Вы когда-нибудь испытывали оргазм? Не краснейте, а вспомните этот момент.

Вы сожалели в этот момент о прошлом или боялись будущего?

Дурацкий вопрос, согласен.

Оргазм — это пик удовольствия.

Даже если это был украденный оргазм — в моменте невозможно ни сожалеть, ни бояться.

Интересная задача — можно ли превратить всю нашу жизнь в протяженный во времени оргазм. Фоновый оргазм.

В котором нет места ни страхам, ни сожалениям, только наслаждение, только чистый свет.

Я считаю, что это возможно.

Сначала давайте попробуем разобраться, почему мы живем либо в настоящем, либо в прошлом?

Нам мешает синдром отложенной жизни.

Бывала у вас такая мысль — я начну по-настоящему жить после того, как... (получу диплом, выйдет книга, примут в союз кинематографистов, снимут сериал для первого канала, поставят мою пьесу в Европе, я куплю часы «Панерай», выплачу ипотеку и так далее).

Или — я уже не могу этого делать, потому что я уже стар для этого?

Не могу начать рисовать, не могу начать бегать, не могу начать играть на флейте, не могу влюбиться, не могу завести ребенка.

Бывали такие мысли?

А может быть, это просто глюк и на самом деле можно начать это делать прямо сейчас?

Не сожалеть об упущенных возможностях и не ждать Подходящего Момента. А прямо сейчас. Что именно делать? Жить. Жить свою жизнь.

Очень часто это происходит из-за того, что мы сравнива-

ем себя с другими. Очень часто мы не видим того плохого, что есть у других и видим только хорошее.

Часто в настоящем уже есть все, что нам надо, просто мы этого не осознаем, или обесцениваем.

Если у меня пока этого нет или уже этого нет, то я не могу быть вот этим.

Нет диплома — не могу считаться профессионалом. Нет пентхауса — не могу считаться бизнесменом.

А если по-другому? У меня пока нет миллиона, но я уже миллионер. У меня пока нет Нобелевской премии, но я уже писатель.

Знаете, моя жена как-то мне сказала: «Когда я с тобой познакомилась, у тебя было только два пакета с грязной одеждой», которую я тут же выкинула».

Кстати, это правда.

На что я ответил: «Когда ты со мной познакомилась, я был москвичом, хотя жил в Вологде, был миллионером, хотя у меня не было ни копейки денег, и был знаменитым писателем, хотя меня никто не знал и у меня не было изданных книг».

И это тоже правда. Все эти атрибуты пришли позже. А вот состояние, готовность, уверенность — были уже тогда.

Более того, я получал удовольствие от своей славы, миллионов и столичной жизни еще живя в Вологде.

То есть мы с вами делаем следующее — мы лучшее из будущего и прошлого помещаем в наше настоящее. А худшее

из него убираем.

Как это сделать?

Ну а как вы думаете?

Мы мечтаем о прошлом и о будущем. Мы придумываем его всегда лучшим. Наилучшим.

А вспоминая о прошлом, мы думаем — чему это меня научило? Что я теперь буду делать по-другому? Как мне эту мою ошибку или факап монетизировать?

О лучшем мы мечтаем, а на плохом мы учимся. Не сожалеем, не раскаиваемся. Учимся. Каждый наш факап, каждая ошибка, каждая неудача — это ступенька, это урок, это наш помощник и друг.

Таким образом мы напрочь убираем любой негатив и из прошлого и из будущего и перестаем сливать туда энергию.

Наше прошлое и наше будущее перестают быть тяжелой ношей, освобождают нас.

Однако идя по этому пути, мы рискуем полностью уйти в иллюзию — если не внедрять, если не делать действия, не устанавливать связь между мечтой или воспоминанием и реальной жизнью.

Давайте-ка подумаем:

Каким должно быть наше настоящее, чтобы обеспечивать нам полноту жизни?

Как оценить ваше настоящее, ставьте плюсики или минусы (можно прямо в книге):

1. Действия, которые вы повторяете каждый день, приносят удовольствие вне зависимости от того, сколько раз вы это повторяете. (Если нет — нужно перебором найти это действие.)

2. Не сожалеете о своих прошлых ошибках (Если нет — нужно каждый раз, вспоминая ошибку, задавать вопрос — чему это меня научило, что я приобрел?)

3. Будущее не страшно. Вы ждете его и радуетесь ему. (Если боитесь — четко определите опасность и какое действием вам нужно сделать, чтобы перестать его бояться. Всегда ищем действие!)

4. Есть большая жизненная цель, к которой вы стремитесь. (Если нет — перечитайте прошлый урок)

5. Движение к цели вошло в привычку, не надо себе постоянно напоминать о цели. (Если надо — пишите ее руками в блокноте каждый день.)

6. Вы медленно, но верно идете от многогранности ко все более узкой специализации, уточняя свою сферу деятельности. (Если нет — корректируйте вашу траекторию в сторону узкой специальности — это всегда ценнее.)

7. У вас есть ежедневное повторяющееся действие, которое приближает вас к цели, вы его повторяете и контролируете результат (Условно: пишу 3 страницы в день.)

8. Не хочется прыжка. Не хочется пропустить какую-то часть пути. Не хочется жить на быстрой перемотке. Устраивает текущий темп. (Если тянет — значит, надо посмотреть

— а что именно из будущего вам нужно сейчас.)

9. Когда нужно принимать по-настоящему важное решение, у вас почти всегда есть только один вариант ответа. (На самом деле вы всегда знаете, какое решение правильное.)

10. Вы среди своих. (Если нет — ищите своих.)

Если больше плюсов — вы на правильном пути. Если больше минусов — читайте то, что в скобках.

Ну и чтобы вы не забывали о том, что вы сейчас в настоящем (а вы даже прямо сейчас в настоящем), дам вам несколько простых техник для напоминания себе об этом самом настоящем.

Домашнее задание:

— Делать что-то привычное левой рукой (например, чистить зубы).

— Делать что-то привычное с закрытыми глазами (только не водите так машину! Я имею в виду — мыть посуду или что-то вроде этого).

— Делать в течение дня рандомные паузы на 30 секунд. Замираете и не двигаетесь, не дышите и не моргаете! Тоже следите за безопасностью. Лучше делать это, сидя на скамеечке в парке, а не когда идешь через метро, расталкивая людей.

— Делать что-то привычное с замедлением в два раза. Попробуйте пройти по комнате медленнее в два раза, чем вы обычно ходите.

— И, наконец, попробуйте прожить один день так, как будто на вас все 24 часа с неба льется божественный белый свет. И прислушаться к своему телу, посмотреть, как изменятся ваши действия и решения. И дальше каждый день вспоминать об этом свете и «проливать» его на себя. Если просыпаетесь ночью — снова напоминайте себе об этом свете и засыпайте в его потоке.

Чудо №3: меняем ваше прошлое

Наша способность заниматься любой деятельностью, особенно творческой, сильно зависит от нашего состояния. Состояние важнее времени и наличия любых внешних ресурсов (денег, людей и т.д.). Если будет правильное состояние — время и ресурсы найдутся. А если нет нужного состояния — не помогут ни ресурсы, ни время.

Хорошая новость состоит в том, что состоянием можно управлять.

Сознательно.

Корни нашего текущего состояния всегда находятся в прошлом. Сегодняшнее состояние — это следствие нашего прошлого, ближайшего или дальнего.

Это бесконечный источник наших внутренних ресурсов или черная дыра, которая поглощает наши ресурсы.

Есть ли у вас воспоминания, которые дают вам состояние воодушевления в любое время? Какие это воспоминания? О чем?

Что значит — нет таких воспоминаний. Они есть. У каждого человека они есть, каким сложным и травматичным ни был его жизненный опыт.

Даже у Сизифа, который целую вечность затаскивает огромный камень на гору, есть момент абсолютного, чистого счастья — это момент, когда он достигает вершины, камень

начинает катиться вниз и он, налегке, насвистывая орфические гимны, спускается с горы вниз.

Если ваше будущее будет таким, каким мы его нарисовали.

Если ваше настоящее такое, каким мы его создали.

Прошлое будет таким, каким вы его выбрали.

И этот самый выбор прошлого — это сознательный, управляемый процесс.

Дело в том, что наша память изменчива.

Любые наши воспоминания мы не берем готовые с полочки, а каждый раз пересоздаем. Каждый раз — проживаем заново. А раз так — каждый раз, перепроживая свое воспоминание, мы его чуть-чуть изменяем.

Все истории про ложные воспоминания, память прошлых жизней и так далее — все отсюда, в механизме перепроживания воспоминания.

Кстати, вы замечали, что очень часто одно и то же событие разные участники помнят по-разному. Одно из самых жутких и травматичных воспоминаний моего детства — как меня травили всем классом, а однажды всем классом избили в мой день рождения (7 марта). На всю жизнь я запомнил яркое солнце, синее небо и белый сияющий снег — и гогочую, агрессивную, озверевшую и тупую толпу вокруг. И как я инстинктивно нашел единственный способ ей противостоять — начал выхватывать из этой толпы противников одного за другим, в то время как остальные наносили удары

мне по спине и затылку...

Много лет спустя мы разговорились с одним из моих одноклассников. И он с ужасной обидой вдруг сказал мне — «а помнишь, как ты меня тогда избил на снегу? Ты был сильнее и больше меня». Его голос дрожал от обиды и перенесенной несправедливости. Конечно, он забыл о том, что это они напали на меня толпой в мой день рождения. Запомнил только одно — что в тот день он от меня получил на орехи.

Так вот, воспоминание — это не разовое событие, это протяженный во времени процесс, которым можно управлять.

Вот точки, где возможны изменения:

Есть само событие. В зависимости от того, что в нем важно для вас, его можно менять. Скажем, возвращаясь к этому дню, я могу вспомнить день до драки, саму драку или вечер после драки, который я провел со своей семьей.

Есть то, как это событие влияло на последующие другие события. Можно менять связи — как именно это событие меняло мою жизнь. Скажем, мой конфликт с одноклассниками в итоге привел к тому, что я с головой ушел в книги, потом уехал из поселка, поступил в университет, стал известным сценаристом и так далее.

Наконец, есть ваша оценка из настоящего времени. Ее тоже можно менять. Эти школьные конфликты приучили меня действовать без оглядки на мнение окружающих, плыть против течения — и именно это дало мне те результаты, ко-

которые у меня есть сейчас.

Теперь давайте поговорим о том, как мы выстраиваем сюжетные линии.

Мы проживаем множество событий, не связанных между собой. Устанавливая связи между ними, мы выстраиваем сюжетные линии. И в зависимости от того, какие именно события и как именно мы их соединяем и оцениваем, мы меняем наше к ним отношение.

Скажем, меня били и травили в школе. Это может означать то, что я был изгоем. А может — то, что я был лидером, который постоянно и весьма успешно дрался за лидерство.

Мои одноклассники. Самая моя большая травма. Я не такой как все и из-за этого у меня никогда ничего не получается. Я вечный изгой.

Стоп. Попробуй посмотреть на себя их глазами. Что изменится?

Я попробовал это сделать и увидел совсем другую историю. Да, я не такой как все и это помогает мне достигать других целей. Более того, для всех моих одноклассников все эти годы я был источником мощнейшего давления, мощнейшего стресса. Когда я увлекался космосом — все вокруг меня должны были увлекаться космосом. Когда индейцами — все вокруг должны были играть в индейцев. Когда рок-музыкой — все должны были слушать и играть рок. Неудивительно, что они в конце концов взбунтовались против этого постоянного давления.

И мой разговор с тем одноклассником закончился очень интересно. Он вдруг сказал, что однажды девчонки из параллельного класса спросили у него, что это за такой Молчанов в нашем классе, который никому жизни не дает. И он им неожиданно для самого себя ответил — «вы ничего не понимаете. У вас извилины в мозгах горизонтальные, а у него — вертикальные».

Согласитесь, это уже совсем не выглядит как история про изгоя.

Да вообще, откуда взялось это ощущение изгоя?

В 17 лет первая публикация в главной областной газете.

В 22 — самый популярный репортер, звезда областной журналистики. В это время был проведен опрос — за кого девушки хотят бы выйти замуж. Около 60 процентов опрошенных девушек написали в анкете — «за Александра Молчанова». Нормальный такой изгой, да?

В 22 написан первый роман и сразу опубликован в самом крупном российском издательстве «ЭКСМО» («Ставка на Джокера», издан под псевдонимом Александр Кузнецов).

Заработан первый миллион рублей.

Заработан первый миллион долларов (политический пиар в то время был очень прибыльным делом).

В 26 лет — главный редактор самой тиражной — газеты области («Хронометр-Вологда»).

Согласитесь, это скорее выглядит как триумф. Но я все это время продолжал ощущать себя изгоем — просто пото-

му, что тогда еще не умел сознательно работать с личной историей.

Значение многих событий нашего прошлого мы сами можем понять только годы спустя. Например, я учился в университете 7 лет, дважды брал академку. Можно сказать — чел, да ты был двоечником, который еле-еле закончил университет. А можно — ты был настолько очевидно ценным для всех, что твоя декан дважды лично устраивала тебе академку, чтобы уберечь от армии.

То есть вам нужно понять как именно ключевые события вашей жизни повлияли на вашу жизнь и какую именно сюжетную линию вашей жизни вы будете считать основной.

Как это понять?

Вот смотрите. Начинаем мы с будущего и идем от будущего к прошлому.

Ваше будущее. Ваша большая жизненная цель — напомните, какова она? За что вам через 1000 лет откроют памятник? Запишите ее, она нам сейчас понадобится.

Ваше настоящее. Вы достигнете своей большой цели и через 1000 лет вам поставят памятник. А через 100 лет о вас напишут биографическую книгу.

Как будет описано ваше настоящее в вашей биографии? Одним предложением? Запишите!

Ваше прошлое. Какое событие в вашей жизни от 40 лет до настоящего момента — самое главное (если вы младше 40 — пропустите этот пункт)?

А теперь внимание: как это событие помогло тому, что вы достигли своей цели? Смотрите из будущего, в котором ваша цель уже достигнута.

Какое событие в вашей жизни от 30 до 40 лет — самое главное?

Как это событие помогло тому, что вы достигли своей цели?

Ваша жизнь между 20 и 30 годами. Как это событие помогло тому, что вы достигли своей цели?

Ваша жизнь до 20 лет. Как это событие помогло тому, что вы достигли своей цели?

А теперь давайте посмотрим на историю вашей семьи до вашего рождения. Какое событие до вашего рождения главное в истории вашей семьи? Как это событие помогло тому, что вы достигли своей цели?

А теперь давайте укрупним масштаб. Какое историческое событие прошлого за пределами истории вашей семьи самое

важное для того, чтобы вы достигли вашей цели?

И вот теперь, встроив вашу жизнь, ваши воспоминания и ваш жизненный опыт в большую историю, как бы вы одним предложением описали бы ваше прошлое?

Уверен, после этого упражнения ваше восприятие вашего прошлого очень сильно изменится.

Теперь давайте посмотрим всю линию времени — от прошлого к будущему.

сложим все вместе:

— Предложение о вашем прошлом.

— Предложение о вашем настоящем.

— Предложение о вашем будущем.

Как теперь выглядит ваша история?

Чувствуете ли вы прилив энергии? Уверен, что да.

Сохраните себе этот текст. Время от времени мы к нему будем возвращаться.

Конечно, вы можете сказать мне — мол, зачем нам этот масштаб? Нам бы поесть, да поспать. Не нужно нам никаких больших целей. Это вы там строите храм, а мы просто таскаем камни.

Нет.

Человек может быть цельным только тогда, когда он встроен в систему, которая больше него. Семья. Школьный класс. Университетский курс. Рабочий коллектив. Город. Область. Страна. Человечество. Вселенная.

И чем больше эта система, в которую человек встроен, тем более цельным человек является.

Домашнее задание:

Продолжаем осваивать техники визуализации света. Добавляем точку света над головой и под ногами. Серебряный свет на выдохе проходит сверху вниз сквозь тело через позвоночник, достигает точки под ногами и расходится во все стороны. Золотой свет на вдохе проходит снизу сквозь тело перед позвоночником, достигает точки над головой и расходится во все стороны.

Как часто и как много это делать? Как хотите. По ощущениям. Если вам обязательно нужна внешняя рамка — можно использовать четки.

Чудо №4: Раскрываем вселенский источник силы (или Почему свет — это серьезно)

Вы думали, я вам какую-то новомодную медитацию из приложения подсунул в прошлой главе? «Вспоминайте про белый свет и засыпайте». Звучит, как совет от инфоцыгана из запрещенной соцсети.

А вот и нет.

Это был входной билет. Пробный шар. Первый, самый легкий глоток из океана света, который пьют боги, герои и святые всех времен и народов.

Да-да, не смейтесь. Я не сошел с ума. Тот самый «божественный белый свет», который вы (надеюсь) начали на себя проливать — это не моя выдумка. Это, пожалуй, самый охраняемый секрет в истории человечества. Секрет, который тысячелетиями передавался из уст в уста, от учителя к ученику, под страхом смерти, в пещерах, монастырях и тайных обществах.

Почему охраняемый? Да потому что тот, кто научился

этим управлять — перестает быть «человеком». Он становится тем самым «богом с предохранителями», о котором мы говорили в самом начале. Он получает доступ к источнику.

И сегодня мы с вами эти предохранители потихоньку снимем. Легально. Безопасно. И главное — осознанно.

Для начала — короткая экскурсия в элитный клуб светопоклонников. Посмотрите, в какой великой компании мы с вами оказались.

Исихасты (православные монахи): Они сидели в темных пещерах Афона, часами повторяя одну фразу и сосредотачиваясь на области сердца. Их цель? Узреть Нетварный Свет — тот самый, который осиял Христа на горе Фавор. Они верили, что этот свет — сама энергия Бога, и человек может с ней соединиться. Не представлять, а именно увидеть глазами. Их техника — это концентрация, дыхание и молитва. Звучит знакомо?

Суфии (исламские мистики): У них есть практика «зикр» — ритмичное повторение имен Бога. В продвинутых стадиях ученик визуализирует свет, нисходящий с небес, проходящий сквозь сердце учителя и наполняющий его собственное сердце. Этот свет — знак божественного присутствия (ан-

нур). Он очищает, просветляет и связывает все существа в одну сеть. Снова свет. Снова вертикаль. Снова сердце.

Каббалисты (еврейские мистики): Вся их система — это работа со Светом Бесконечности (Ор Эйн Соф), который, сжимаясь (цимцум), создал миры. Практик, через медитации и созерцание сложных диаграмм (сефирот), стремится «поднять искры света» из материального мира и восстановить единство. Они работают с потоками света, нисходящими и восходящими, как проводники космического электричества.

Буддисты (Ваджраяна): Здесь вообще праздник света. Практики ясного света (од-сал) в тибетском буддизме — ключ к пониманию природы ума. Медитирующий растворяет свое обычное восприятие в «ясном свете пустоты», который считается изначальной, чистой сутью реальности. А в практике деита (йидама) нужно в мельчайших деталях визуализировать божество, сияющее как радужный свет, а потом раствориться в этом свете, понимая его иллюзорную и одновременно совершенную природу.

Индуисты (тантра и йога): Концепция кундалини — это спящая сила, свернутая у основания позвоночника. Пробужденная, она поднимается в виде огненного света по центральному каналу (сушумна), освещая энергетические цен-

тры (чакры) и венчаясь сиянием над головой. Знакомый маршрут, не правда ли? А еще есть теджас — внутренний сияющий огонь, дающий жизненную силу и духовную мощь.

Даосы: Их ци — та самая жизненная энергия. В продвинутых практиках (нейгун) учатся видеть и направлять свет этой ци. Есть медитации на «золотой свет» (цзинь гуан), заполняющий тело и преобразующий его. А знаменитая «циркуляция света» (сянь тянь) — это именно что управление внутренним светом по малому небесному кругу, спина-голова-грудь, создавая алхимический эликсир бессмертия.

Уловили суть?

От Афона до Тибета, от пустынь Ближнего Востока до лесов Китая — все говорят об одном и том же. Разными словами, в разных контекстах, но суть одна: существует некая сияющая, разумная, всепроникающая энерго-информационная субстанция. И с ней можно установить контакт. Ей можно «напитаться». Ее можно провести через себя.

Именно это мы с вами и начали делать.

Но до сих пор мы работали как пассивные приемники. «Пролили свет» — и хорошо. Теперь пора стать сознательными проводниками. Не просто сосудом, а живым кабелем,

соединяющим Небо и Землю. Творцом собственной внутренней вселенной.

Для этого нужно усложнить схему. Включить направление, полярность, осознанное дыхание.

Итак, новая карта.

Забудьте на минуту о бесформенном облаке света. Представьте две точки:

Точка над головой (Брахмалойя). Это ваш личный портал в бесконечность. Источник нисходящего, «отцовского», структурирующего света. Место, откуда приходят озарения, вдохновение, чистая идея. Полюс Неба.

Точка под ногами (Антибрахмалойя). Это ваш портал в землю, в материю, в род. Источник восходящего, «материнского», питающего света. Место, откуда приходят силы, здоровье, ресурсы, поддержка предков. Полюс Земли.

Вы — мост между ними. А ваше дыхание — насос, который приводит эту систему в движение.

Домашнее задание: Техника «Золотой и Серебряный Столпы»

Подготовка. Сядьте удобно, спина прямая. Можно лечь, но есть риск заснуть. Закройте глаза. На несколько минут просто понаблюдайте за дыханием, как в прошлый раз.

Установка полюсов. Ярко представьте (увидьте, почувствуйте) сверкающую точку чистого белого света на расстоянии ладони над макушкой. Это Брахмалоя. Теперь так же ярко представьте такую же точку на расстоянии ладони под ступнями (если сидите) или под копчиком (если лежите). Это Антибрахмалоя.

Нисходящий поток (Серебряный Свет). Сделайте медленный, плавный **ВЫДОХ**. На выдохе представьте, как из точки над головой вниз по прямой линии, проходя строго через центр вашего тела (вдоль позвоночника), струится прохладный, серебристый, ясный свет. Он достигает точки под ногами и в момент завершения выдоха — мягко взрывается, растекаясь во все стороны, как корни дерева, связывая вас с самой основой мира.

Восходящий поток (Золотой Свет). Теперь медленный, глубокий **ВДОХ**. На вдохе представьте, как из точки под ногами вверх по той же центральной линии (но уже как будто перед позвоночником), поднимается теплый, золотой, живой свет. Он достигает точки над головой и в момент

рика вдоха — изливается фонтаном, рассыпаясь над вами сияющим куполом, связывая вас с небосводом.

Цикл. Продолжайте: выдох — серебро сверху вниз, вдох — золото снизу вверх. Не спешите. Пусть каждый цикл займет 10—15 секунд.

Синтез. Через 5—7 минут такой циркуляции позвольте двум потокам смешаться. Пусть они идут одновременно: на вдохе золотой свет снизу вверх, И **ОДНОВРЕМЕННО** по краям вашего тела — остаточное серебро течет сверху вниз. Создайте внутри себя живой, мерцающий столб сияющей энергии.

Что это дает?

Серебряный свет (сверху) — очищает, проясняет ум, смывает чужие программы, дает ясность.

Золотой свет (снизу) — наполняет силой, исцеляет, дает уверенность, связывает с реальностью.

Вы больше не просите свет. Вы им управляете. Вы становитесь тем самым богом, который сознательно включает в себе проводку между небом и землей.

И знаете, что самое главное? Теперь, когда вы знаете, что за вами стоят столпы мистиков всех конфессий, эта практика перестает быть упражнением. Она становится ритуалом. Таинством. Вашим личным, самым главным таинством.

Делайте это каждый день. Хотя бы по 5 минут. Перед сном, чтобы очистить день. Утром, чтобы наполниться силой. В момент сомнений, чтобы найти ясность.

Вы подключились к источнику. Осталось научиться не отключаться.

P.S. А теперь подумайте: как эта практика столбов света связана с вашей Большой Целью из первой главы? Как серебряный свет может помочь ей звучать четче? Как золотой — дать сил на первый шаг? Пишите в комментариях.

Чудо №5: Самый тихий и самый мощный инструмент влияния (или Искусство благословлять)

Вы помните нашу первую встречу? Я говорил: мы с вами — боги с предохранителями. В четвертой главе мы эти предохранители начали аккуратно снимать, подключаясь к источнику. Стали проводниками.

А теперь — ключевой вопрос: куда вы будете направлять эту полученную силу?

Можно, конечно, оставить ее себе. Накапливать, как скряга золото, сияя в темноте в одиночестве. Будете красивым, мощным... и одиноким фонарным столбом на пустыре. Скучно.

Истинная сила — та, что течет. Не та, что копится. Закон Вселенной прост: что не отдал — то протухло. Что не пропустил через себя дальше — то превратилось в яд.

Поэтому сегодня мы научимся самому элегантному, самому тихому и самому необратимо меняющему реальность способу тратить свою божественную энергию. Способу, до-

ступному даже тем, кто в жизни не перекрестился и слова «Бог» стесняется произносить.

Благословение

Да-да, не закатывайте глаза. Я не буду вас крестить и читать псалмы. Я расскажу вам о технологии. О простом, повторяемом, ежедневном действии, которое переписывает код вашей реальности.

Что такое благословение, если отбросить всю религиозную мишуру?

Это — сознательное, целенаправленное вложение частицы своего внимания и своей энергии в кого-то или во что-то с пожеланием добра.

Вы не просите у высших сил. Вы сами, как высшая сила, выступаете источником. Вы — даритель.

«Ну, подумаешь, пожелал добра мысленно. И что? Воздух потряс?»

А вот и нет. Это не просто мысль. Это — действие. Только действие тонкого плана. Вы же уже научились чувствовать свет, проводить его через себя. Теперь представьте, что этот свет можно упаковать в простой, чистый импульс: «Пусть у этого человека/в этом месте будет хорошо». И — выпустить из сердца. Как луч. Как семя. Как вирус счастья.

Почему это работает? Потому что мир — это сеть. Мы все в ней связаны. И каждый такой импульс — это не письмо в никуда. Это звонок по внутренней линии связи. Тихий. Но его слышат. На подсознательном уровне. На уровне той самой световой субстанции, о которой мы говорили.

Практика №1: Благословение пространства.

Вы заходите в помещение. Офис, кафе, квартира друга, собственная прихожая, вернувшись с работы.

Остановитесь на секунду. Мысленно, про себя, скажите: «Я благословляю это место. Пусть здесь будет мир/свет/радость/удача (выберите свое)».

Всё.

Что произошло? Вы не просто вошли как потребитель (пришел, сел, взял, ушел). Вы вошли как хозяин. Как создатель. Вы первым делом вложилась в это место. Сделал подарок. И пространство отвечает вам взаимностью. Начинает работать на вас. Конфликты сглаживаются, нужные люди встречаются, вещи находятся. Попробуйте. Это занимает две секунды, а эффект — как будто включили свет в темной комнате.

Практика №2: Благословение людей (мысленное объятие).

Вы находитесь среди людей. В метро, на совещании, на семейном ужине.

Не нужно лезть с реальными объятиями! Это будет странно и нарушит личные границы.

Просто мысленно направьте от своего сердца к сердцу каждого человека в помещении (или к тому, кто вам особенно важен/сложен) мягкий, теплый, золотистый свет. Как будто обнимаете их светящимися руками. И мысленно скажите: «Я благословляю тебя. Будь счастлив/здоров/умиротворен».

Всё.

Что происходит? Вы снимаете внутренний барьер. Страх, раздражение, конкуренцию — заменяете на связь. Вы перестаете видеть в человеке «функцию» (кассир, начальник, надоедливый родственник) и начинаете видеть человека. И он, опять же на подсознательном уровне, это чувствует. Меняется тон разговора, взгляд, готовность помочь. Вы разряжаете атмосферу вокруг себя одним лишь намерением.

Но есть нюанс. Чтобы щедро раздавать благословения, нельзя оставаться «дырявым сосудом». Ваше внутреннее сияние должно быть защищено. Иначе, благословляя других, вы можете растратить себя, подхватить чужой негатив.

Поэтому — ключевой навык перед выходом в мир: Кокон.

Домашнее задание: «Световой Кокон и ежедневная щедрость»

Часть 1: Создание Кокона

Вспомните технику из прошлой главы. Сядьте, выпрямите спину. Настройте дыхание.

Активируйте Брахмалою (точку над головой) и Антибрахмалою (точку под ногами). Ощутите, как между ними по центральной оси пульсирует двойной поток: серебряный сверху вниз, золотой снизу вверх.

А теперь — ключевое движение. На глубоком, медленном вдохе представьте, как из обеих точек — и сверху, и снизу — начинает изливаться плотное, переливающееся, жемчужно-золотистое сияние. Оно стекает сверху и поднимается снизу, как две половинки сферы, и встречается вокруг вашего тела на расстоянии вытянутой руки.

На выдохе ощутите, как эти половинки соединяются, образуя вокруг вас идеальный, яйцевидный, светящийся кокон. Он плотный, непроницаемый для любого негатива, но полностью прозрачный для вашего света и ваших благословений наружу. Он — ваша личная атмосфера, ваш космический скафандр. Внутри него — ваш идеальный микроклимат: мир, сила, безопасность.

Походите с ощущением этого кокона. Поработайте. Побудьте среди людей. Периодически вспоминайте о нем, и он будет самовосстанавливаться, питаясь потоками из ваших полюсов.

Часть 2: Ежедневный ритуал щедрости.

Ваша задача на ближайшую неделю — каждый день:

Утром, создав кокон, мысленно благословить свой дом и всех, кто в нем живет.

В течение дня благословить минимум три пространства (офис, магазин, лифт) и трех людей (можно незнакомых — того, кто прошел мимо, или сложного коллегу).

Вечером, перед сном, находясь в коконе, мысленно обнять и благословить весь прошедший день и себя самого в нем.

Что это изменит?

Вы перестанете быть пассивным статистом в чужой игре. Вы станете активным творцом окружающей реальности. Сначала на тонком уровне. А затем, как по цепочке, изменения начнут проявляться и в грубой материи — в поступках людей, в случайных совпадениях, в общей атмосфере вашей жизни.

Вы запустите вирус доброты. И первый, кто от него излечится от хронического раздражения и страха — будете вы сами.

Благословляйте смело. Вы не обеднеете. Источник — бездонен.

Чудо №6: Как задавать вопросы Вселенной (и получать ответы, которые перевернут жизнь)

Вы уже умеете проводить через себя свет. Умеете благоговеть пространство вокруг. Вы стали передатчиком. Молодец.

Но любая связь — это диалог. Где приемник?

Сегодня мы его настроим. И название этому приемнику — Суперинтуиция.

Давайте сразу разделим мухи и котлеты.

Интуиция — это когда вы на автомате выбираете лучшее решение из того, что уже есть в вашем опыте. Как шахматист, который «чувствует» ход. Его мозг просто мгновенно просчитал варианты, а сознание получило готовый ответ.

Суперинтуиция — это когда ответ приходит из ниоткуда. Его не было в вашем опыте. Его невозможно вывести из имеющихся данных. Это — дар из будущего.

«Грозовой перевал». Эмили Бронте, провинциальная девушка, почти не выходившая из дома, пишет роман о стра-

сти, мрачной, как вересковые пустоши, и создает Хитклиффа — монстра-героя, которого мир до нее не знал. Откуда? Не из ее крошечного жизненного опыта. Это был пакет данных, скачанный напрямик из коллективного бессознательного. Суперинтуиция.

Так же приходят научные озарения. Менделееву приснилась таблица. Кекуле увидел во сне змею, кусающую себя за хвост, — и понял структуру бензольного кольца.

Они задали Вселенной правильный вопрос. И получили ответ не в виде мысли, а в виде образа, чувства, готового знания.

А теперь — стоп. Какой вопрос вы задаете Вселенной прямо сейчас?

«Как мне продавать больше?»

«Как перестать себя грызть?»

«Как найти мужа?»

Слабые вопросы. Они — про дыру, про недостачу. Вселенная в ответ на них посылает... сочувствие. И больше ничего. Это как спросить: «Как мне перестать хотеть есть?» Ответ очевиден: «Поешь, бро, не мучай себя». Но это не тот ответ, которого вы ждете.

Давайте ставить вопросы, достойные богов, которыми мы становимся.

«Как создать общество, способное к бесконечному развитию без войн?»

«Как дать каждому человеку право на личное, физическое бессмертие?»

«Как превратить всю планету в сад?»

Чувствуете разницу? Первые вопросы — от «маленького я», которое боится и хочет. Вторые — от «большого Я», которое творит и дарит. Вселенная обожает вторые. На них она отвечает с удовольствием.

Но одного вопроса мало. Нужна правильная антенна.

Техника запроса: «Световой цветок»

Подготовка антенны (Домашнее задание). Вы сделали кокон. Теперь нужно создать внутри него приемную матрицу. Сядьте в кокон, настройте дыхание.

На вдохе: Через точку под ногами входит поток теплого золотого света. Он поднимается по позвоночнику и выходит через макушку. Над головой представьте семь светящихся точек, расположенных одна над другой (это ваша восходящая антенна). Золотой свет, выходя, проходит через каждую

из них и расходится в бесконечность, как цветок с тысячей лепестков. Он уносит ваш запрос.

На выдохе: Из точки над головой входит поток холодного серебряного света. Он проходит через тело и выходит через точку под ногами. Под ногами — такие же семь светящихся точек (нисходящая антенна). Серебряный свет, выходя, проходит через них и уходит вглубь земли, таким же сияющим цветком. Он заземляет вас и готовит принять ответ.

Формулировка и отправка. Пока световые цветки пульсируют в такт дыханию, сформулируйте ваш Великий Вопрос. Не мелкий, а тот, от которого стучит сердце. Произнесите его мысленно и представьте, как он, упакованный в искру золотого света, уходит вверх, в цветок над головой. Отправлен.

Забвение — ключ. А теперь — самое важное. Забудьте. Идите мыть посуду, гулять, работать. Займитесь чем угодно. Навязчивое ожидание ответа — это статический шум, который заглушает сигнал. Вы отправили письмо. Не стоит каждые пять минут трясти почтовый ящик.

Внимание к знакам. Ответ придет. Не факт, что в виде голоса с небес. Скорее — как случайная фраза в книге, странный сон, внезапная мысль в душе, неожиданная встреча. Будьте внимательны ко всему необычному в ближайшие

дни. Вселенная говорит на языке символов, синхронистичностей и инсайтов.

А что если ответ пришел, а действовать все равно не можешь?

Знакомо? Инсайт есть, энергия есть, а «первый шаг» будто привален камнем. Вы не одиноки. Большинство людей застревают здесь.

Для вас — план для прокрастинатора, который получил озарение.

Цель. У вас она уже есть. Тот самый Великий Вопрос, на который вы начали получать ответы. Сформулируйте цель конкретнее: не «спасти человечество», а «написать манифест о новой экономике» или «создать стартап по очистке океана».

Погружение с головой. Не просто почитать на тему. Утонуть в ней. Найти всех, кто пытался сделать похожее. Успешных и неудачников. Интервью, биографии, отчеты, форумы. Наполниться информацией до тошноты. Это не подготовка, это закваска.

Резкое переключение. Заккрыть все вкладки. Уехать на

природу. Лечь спать. Заняться ремонтом. Дать мозгу отключиться. Именно в этот момент закваска начинает бродить.

Инсайт. Он придет сам. Внезапное, кристально ясное понимание первого шага. Если не пришел — ваша цель была не вашей. Она не выдержала проверки погружением и отключением.

Черновой план. Не идеальный, на 10 лет. А план на первые три шага от того инсайта.

Действие с коррекцией. Делайте первый шаг. Потом второй. Постоянно сверяйтесь с ощущениями: становится ли путь легче? Приходят ли новые подсказки? План — не догма, а маршрутный лист. Его можно и нужно менять в пути.

Сверка и оценка. Достигли промежуточной точки — сравните результат с ожидаемым. Не корите себя за расхождения, а анализируйте: что эта разница говорит о реальности?

Праздник. Обязательно отпразднуйте любой, даже микроскопический успех. Выпейте хорошего кофе, сходите в кино. Это не самообман. Это закрепление положительной обратной связи для вашего подсознания. Теперь оно знает: двигаться к цели — приятно.

Итог: Вы больше не проситель. Вы — соавтор реальности. Вы задаете ей дерзкие, красивые вопросы через свои световые антенны. А получив ответ, не замираете в благоговении, а включаете четкий, почти механический алгоритм движения.

Сначала это будет похоже на игру. Потом — на магию. А потом вы поймете, что это просто ваш новый способ жить.

Задайте свой Великий Вопрос сегодня. И приготовьтесь удивляться.

Чудо №7: Ты — главный сценарист

(Часть первая: Новая реальность)

До сих пор мы с вами занимались ремонтом и апгрейдом. Чистили проводку (свет), налаживали связь (благословение, интуицию), разбирали завалы в прошлом и чертили карты будущего.

А теперь — главный вопрос: ЗАЧЕМ?

Зачем богу, которым вы постепенно становитесь, все эти инструменты? Чтобы починить протекающий кран в старой, облупившейся квартире? Нет.

Чтобы построить новый мир. Свой мир. Тот, в котором жить — не борьба, а творчество. Не выживание, а сверх-игра.

И сегодня мы с этим миром начнем. С чистого листа.

Забудьте на время про «реальность». Та самая, с квартплатой, дураками-начальниками и плохими новостями. Она — лишь декорация. Грубая, временная материя, ждущая, когда в нее вдыхают дух.

Дух — это вы. Ваше сознание.

С научной точки зрения (чтобы успокоить внутреннего скептика): наш мозг не обрабатывает всю информацию. Он ее фильтрует. Из миллиарда бит данных в секунду он выбирает горстку — и называет это «реальностью». На что падает ваш взгляд — на мусор у дороги или на цветок, пробивающийся сквозь асфальт — определяет не только ваше настроение, но и ваши решения, поступки и, в итоге, вашу судьбу.

Вы всегда живете внутри истории, которую сами же и рассказываете. «Я неудачник». «Меня все используют». «Мир жесток». Или: «Я исследую эту планету». «Я здесь, чтобы учиться и любить». «Я создаю нечто великое».

Какую историю вы выбираете сегодня?

Давайте выберем осознанно. Давайте напишем сценарий фильма вашей жизни. И начнем его снимать прямо сейчас.

Шаг 1: Выбираем ЖАНР.

Какие фильмы заставляют ваше сердце биться чаще? От каких вы выходите из зала с чувством: «Вот так надо жить!»?

Героическая эпопея? (Где поражение — лишь ступень к

победе).

Умная комедия? (Где любая проблема — повод для шутки и изящного решения).

Фэнтези-приключение? (Где в обычном переулке может быть портал, а в соседе — мудрый маг).

Детективная история? (Где ваша жизнь — это расследование великой тайны Вселенной).

Драма становления (ЖЗЛ)? (Где каждый день — это шаг к величию).

Не тот жанр, в котором вы сейчас, а тот, в котором вы хотите жить. Запишите. Главная особенность этого жанра? (Например, в комедии даже поражение смешно и ведет к хорошему).

Шаг 2: Определяем СЕТТИНГ (время и место).

Большинство людей — путешественники во времени. Они живут не сейчас.

Ностальгисты живут на 20—30 лет назад (винил, старые фильмы, «раньше было лучше»).

Мечтатели живут в будущем («вот выплачу ипотеку — тогда заживу»).

Психолог Курт Левин называл это «выходом из поля». Но выйти можно не только в прошлое или будущее. Можно — в параллельное настоящее. Я, например, в конце 80-х, живя в провинции, большую часть времени сознательно проживал в начале XIX века — в мире Пушкина и декабристов. Это было мое поле. Оно давало мне кодекс чести, язык и смыслы, которых не хватало вокруг.

Где и когда ВАШЕ настоящее?

Может, вы — пионер космической эры, живущий в 2100-м?

Или джентльмен-детектив викторианской эпохи, расследующий дела в современном мегаполисе?

Или мудрец из далекого будущего, наблюдающий за развитием человечества в XXI веке?

Выберите. Вы имеете право.

Шаг 3: Создаем ПРАВИЛА МИРА.

Это самый важный пункт. Здесь вы — творец. Ответьте честно:

Ваш мир скорее доброжелателен или враждебен?

Люди в нем в целом хорошие (заблудшие, но стремящиеся к свету) или плохие?

Есть ли в нем магия (чудеса, синхроничности, инсайты)?
(Подсказка: если вы дочитали до этой главы — ответ «да»).

Животные и природа в нем — союзники, фон или ресурс?

Он цветной и яркий или серый и тусклый?

Справедливость в нем — закон мироздания или редкая случайность?

Работа в нем — это служение/игра/творчество или каторга за деньги?

Какие еще ваши личные законы должны в нем действовать? (Например: «Каждая встреча — неслучайна», «Слова обладают силой», «Тело — храм»).

Ваш мир должен давать вам СИЛУ, а не отнимать ее. Все, что отнимает силу — это баг в системе. Баг, который вы вправе исправить.

Шаг 4: Даем миру ИМЯ.

Не «моя жизнь», а:

ФРОНТИР (если вы — первооткрыватель).

ТЕАТР (если вы — актер и режиссер своей судьбы).

ЛАБОРАТОРИЯ (если вы — ученый, ставящий эксперименты над реальностью).

САД (если вы — выращиваете прекрасные события и отношения).

РОМАН (если вы — пишете увлекательную историю день за днем).

Придумайте свое. Одно слово, которое будет вашим паролем, вашим тотемом.

Как это связать с «реальной жизнью»? Через НАМЕРЕНИЕ и ИГРУ.

Есть три слоя:

Общепринятая реальность (очереди, долги, новости).

Реальность вашего сценария (Фронтир, Театр, Сад — с

вашими правилами).

Ваше НАМЕРЕНИЕ — мост между ними. Оно сшивает их воедино.

Вы — агент вашего воображаемого мира в этом, временном. Вы — джедай в Новогиреево. Мушкетер в офисе. Волшебник в поликлинике.

Ваша задача — не убежать от «реальности», а насытить ее смыслами из вашего мира.

Игра: «Я не иду на скучную встречу. Я, как посол Театра, собираю материал для новой пьесы о человеческих типах».

Знаки: Внимательно смотрите по сторонам. Вселенная будет подмигивать вам, подтверждая ваш выбор. Неожиданная фраза, нужная книга, случайная встреча — это синхроничности, знаки, что вы на верном пути.

Проекция идей: Что главное в мире мушкетеров? Не шпаги, а честь. Носите эту честь в сердце, и ваши решения изменятся. Что главное в мире Лаборатории? Любопытство. Смотрите на любую проблему не как на катастрофу, а как на интересную задачу.

Враги и препятствия? Конечно, будут! Но в жанре «Герои-

ческой эпопеи» враг — это возможность для подвига. В жанре «Комедии» — это повод для остроумного выхода. Они — часть сюжета, который делает вашу историю захватывающей.

Домашнее задание (Практика Света Сценария):

Визуализация корней. Сядьте, войдите в состояние потока света. Представьте, как из точки под ногами (вашей Антибрахмалой) вниз, вглубь времени, уходит луч света. Он соединяется с точками в вашем прошлом, где вы уже были этим светом. С тем моментом детской радости, с первым творческим успехом, с мгновением бесстрашной честности. Ощутите, как ваше новое, выбранное «Я» из будущего имеет глубокие, реальные корни в вашем же прошлом. Вы не притворяетесь. Вы вспоминаете себя настоящего.

Написание Манифеста Мира. Возьмите лист бумаги. В свободной форме, но не больше одной страницы, опишите мир, в котором вы хотите жить.

Его название.

Его жанр и главное правило.

Его время и место (сеттинг).

3—5 ключевых законов этого мира.

Что из текущей реальности вы в этот мир возьмете (что уже дает силу)?

Что уберете (что силу отнимает)?

Что добавите (чего пока нет, но должно быть)?

Главное: Какое первое, конкретное действие вы сделаете в ближайшие 24 часа, как житель и творец этого мира?

Не просто напишите. Объявите. Шепотом, но вслух: «Добро пожаловать в мой мир. С сегодняшнего дня правила — такие».

Сценарий принят в работу. Камера включена. Action.

Чудо №8: Точка отсчета. Событие, с которого все началось (и начнется)

Итак, у вас теперь есть мир. Свой собственный. С жанром, правилами и названием. Вы — его творец и главный герой.

Прекрасно. Но у любой великой истории есть первая сцена. Та, после которой уже ничего не может остаться по-старому. Звонок, который будит спящего. Зерно, из которого вырастает дуб.

До этой сцены — была предыстория. Биография. Хронология. «Родился, учился, женился, работал». Это — не жизнь. Это — существование. Машина, плывущая по течению.

Мераб Мамардашвили говорил: чтобы жить, человек должен сперва родиться. И многие так и живут — не родившись. Гурджиев называл это сном. Вы спите, а ваша жизнь проходит мимо.

Событие — это и есть рождение. Ваше второе, настоящее, сознательное рождение.

Давайте начистоту: ходить на работу — не событие. Желаться может быть событием, а может — просто продолжением сна. Событие — это взрыв реальности. Трещина в привычном мире, сквозь которую пробивается свет вашего истинного «Я». После него все меняется: ваши решения, ваши поступки, сам способ смотреть на мир.

Это как в астрономии: событие — это изменение, которое создает новые правила наблюдения. Вы открыли новый закон своей вселенной.

Моя сознательная жизнь началась с события, которое снаружи выглядело как простая встреча в глухой деревне. Но для меня это был разрыв шаблона. Я понял, кто я и куда мне идти. Зависело ли это только от меня? Нет. Но только я решил, что это — важно. И выжал из этого все, что можно.

А теперь — к вам. Нам нужно найти или создать эту точку отсчета.

Часть 1: Археология вашей судьбы

Мы проведем раскопки. Будем искать следы будущего в прошлом. Если не хотите делиться подробностями — пишите «секретное событие». Это ваш диалог с собой.

До вашего рождения. Какое ключевое событие в истории

вашей семьи определило ваш старт? У меня — дед в 16 лет ушел на фронт вместо старшего брата. Это встроило в наш род код жертвенности и долга. А у вас? Эмиграция? Любовь? Предательство? Подвиг?

От рождения до школы. Первое яркое воспоминание. Не просто картинка, а то, что запало. Первая победа, первый страх, первое осознание «я — это я».

Школа — 30 лет. Здесь обычно случаются первые прозрения: первая любовь (настоящая), первое предательство друга, первый самостоятельный выбор (против всех), первое творческое достижение. Где был ваш взрыв?

30 лет — сейчас. Взрослая жизнь. Карьера, отношения, кризисы. Какое событие выбило вас из колеи настолько, что вы увидели новую дорогу?

Взгляните на эту цепочку. Видна ли нить? Есть ли событие, про которое можно сказать: «Моя настоящая жизнь началась вот с этого»?

Если нет — не страшно. Это значит, оно еще впереди. И это — прекрасная новость.

Часть 2: Обнуление и выбор

Есть закон: более важное событие вытесняет менее важ-

ные. Одна большая правда делает мелкие обиды незначительными. Одно великое «Да» стирает тысячу маленьких «Нет».

Вы можете обнулить прошлое. Не забыть, а — переоценить. Сказать: «Все, что было до этого момента, — лишь подготовка. Пролог. Тренировка».

А теперь — главный вопрос. Вопрос, который делает вас соавтором Вселенной:

Какое событие ДОЛЖНО случиться в вашей жизни, чтобы вы сказали — «ВСЁ. Моя жизнь началась вот с этого момента»?

Не «хотелось бы». Не «может быть». А — должно. С той же неизбежностью, с которой восходит солнце.

Это — разговор с определенным человеком?

— Публичная речь перед тысячей людей?

— Завершение великого проекта?

— Решение уехать и начать все с нуля?

— Признание в любви, которое вы боитесь сделать?

— Поединок с вашим главным внутренним демоном?

Опишите его. Даже если это «секретное событие». Опишите так, как будто оно уже случилось. Как оно выглядит? Что вы чувствуете? Кто рядом? Что изменилось в воздухе?

А теперь — ключ от всех дверей. Вопрос, который превращает мечту в план:

Что ВЫ должны сделать, чтобы это событие произошло?

Не «что должно случиться», а — что сделаете ВЫ? Прямо сейчас. Завтра. На следующей неделе. Какой первый, пусть микроскопический, шаг вы можете совершить сегодня, чтобы запустить цепную реакцию, ведущую к этому взрыву?

Запишите этот шаг. И сделайте его. Пока читаете эту главу. Отправьте это письмо. Напишите эту первую строчку. Позвоните этому человеку.

Домашнее задание: Практика света «Столп Миров»

Мы будем строить ваш личный мост между всеми слоями реальности — от самых глубин до самых высот. Это антенна

для приема сигналов вашего События.

Сядьте с прямой спиной. Настройте дыхание. Войдите в состояние кокона.

Нисходящий поток: На выдохе представьте поток серебряного света, идущий из бесконечности над головой. Он последовательно проходит через семь светящихся точек над головой (это уровни высших миров, от грубых к тонким: Бхур, Бхувар, Свар, Махар, Яна, Тапа, Сатья). С каждым проходом свет становится все чище, звонче, невесомее. Пройдя через точку Сатья (чистая истина), он вливается в ваше тело через макушку, проходит по позвоночнику и выходит через точку под ногами.

Восходящий поток: На вдохе представьте поток золотого света, идущий из центра Земли. Он последовательно проходит через семь светящихся точек под ногами (это уровни глубинных миров, от тонких к грубым: Атала, Витала, Сутала, Талатала, Расатала, Махатала, Патала). С каждым проходом свет становится все плотнее, насыщеннее, сильнее. Пройдя через точку Патала (основа основ), он вливается в ваше тело через ступни, проходит перед позвоночником и выходит через макушку.

Столп: Ощутите себя живым столпом, по которому одно-

временно струится вниз серебряный свет Высших Миров и вверх — золотой свет Глубинных Миров. Вы — место их встречи, точка синтеза, где рождается новая реальность. В сердце этого столпа — ваше Событие. Подержите его там, в свете, как семя.

Намерение: Мысленно произнесите: «Я — проводник всех миров. Мое Событие уже на пути ко мне. Я принимаю его и делаю первый шаг ему навстречу».

Практикуйте это 5—7 минут в день. Это не просто визуализация. Это — настройка всей вашей многомерной сущности на частоту вашего пробуждения.

Ваша предыстория закончена. Пора ставить первую сцену. ACTION.

Чудо №9: Кастинг на главную роль (в вашей жизни играет вы)

У вас есть Мир. Есть Событие, с которого все начнется. Остался последний, самый важный элемент сценария.

Главный герой.

И здесь — главная ловушка. Вы автоматически думаете: «Ну я же и есть герой». А вот и нет.

Большинство людей в своей истории — не герои, а статисты. Они играют роли, написанные родителями, обществом, страхами: «Послушный сын», «Усталая мать», «Офисный винтик», «Вечный должник». Они не пишут сценарий. Они его заучивают.

Сегодня мы проведем кастинг. И на главную роль возьмем того, кем вы должны стать. Того, на кого вам самому захочется быть похожим.

Часть 1: Зеркала героизма.

На себе героизм не виден. Нужны зеркала.

Первое зеркало — обратная связь. Что люди в вас чаще всего видят и ценят? Не то, что говорят из вежливости, а то, за чем к вам возвращаются. За советом? За решительностью? За умением слушать? Соберите эти отзывы в голове, найдите общее. Это — внешний контур вашего героя.

Но важнее второе зеркало — ваши кумиры. На кого вы

хотели быть похожи в 7, 14, 25, 35 лет? (Бэтмен, Тони Старк, ваш дед, Илон Маск, какой-нибудь монах-отшельник). Выпишите их.

А теперь — магия. Что между ними общего? Не внешние атрибуты (богатство, слава), а внутреннее ядро.

Допустим, ваши кумиры: Брюс Ли, Мария Кюри, Филеас Фогг и ваш бывший тренер.

Общее: беспредельная дисциплина в сочетании с безудержным любопытством. Жажда испытать пределы возможного.

Вот оно! Это и есть главное содержание вашего героизма. То, что вас манило на протяжении всей жизни.

Я, например, читал очерки о великих. И видел не их учения, а их стержень:

Будда — отвага перед лицом пустоты.

Франциск Ассизский — сплав доброты и негибкой воли.

Конфуций — спокойная, некричащая мудрость.

Пророк Мухаммед — абсолютное доверие Силе, говорящей через него.

И я понял: мое ядро — способность слышать сигнал (как пророк) и воплощать его в идеально точном действии (как Игнатий Лойола). Писатель — это не профессия. Это — следствие. Следствие умения быть проводником.

Часть 2: Роли и Зонтик.

Герой в своем мире исполняет роли. Важно — не путать социальные маски с сюжетными ролями.

Вы можете ощущать себя Капитаном (лидером), но всю жизнь играть Бунтовщика (критикующего, но не берущего ответственность). Или чувствовать себя Мудрецом, а на деле быть Юнгой (вечным учеником, который так и не вышел в море).

Выпишите ВСЕ свои роли:

Социальные: отец, муж, сын, добытчик, друг, покупатель.

Сценарные (в вашем Мире!): Первопроходец, Хранитель, Шут, Воин, Творец, Тайный советник.

А теперь найдите зонтичную роль. Ту, под которую все остальные подстраиваются. Ту, в которой вы — самый настоящий. Возможно, это Творец. Тогда даже роль «добытчика» вы исполняете творчески, а роль «отца» — как творец новой личности.

Как называется ВАШ герой? Не имя. А титул, призвание. Не «Александр», а «Проводник».

Не «Ольга», а «Созидательница Сада».

Не «Максим», а «Инженер Возможностей».

Дайте ему имя. Это — ваша мантра, ваш пароль.

Часть 3: Кодекс героя (Сокровище, Тайна, Недостаток, Цель).

У каждого великого персонажа есть «досье». Составим ваше.

1. СОКРОВИЩЕ (Суперспособность).

Вопрос 1: Какой способности вам сейчас не хватает для вашей Великой Цели? (Например: «неумение делегировать» или «страх публичных выступлений»). Это — ваша ближайшая «прокачка».

Вопрос 2 (главный): В чем вы можете развиваться настолько, чтобы стать лучшим? Не среди всех в мире, а в своем уникальном качестве. Ваша гипотеза верна: Суперспособность дается под Цель. Если ваша цель — «объединять людей», ваша суперсила — «видеть в каждом его лучшую версию». Если цель — «исследовать границы науки», суперсила — «неугасимое любопытство и терпение к ошибкам».

Сформулируйте свою Суперсилу одним словом или фразой. У меня это — «Слышать и Воплощать».

2. ТАЙНА. Что вам нужно скрывать от окружающих? Не из стыда, а как стратегический ресурс. Маг не раскрывает секреты фокусов. Полководец — своих слабых мест. Ваша Тайна — это источник вашей силы, который не стоит выставлять напоказ. (Например: «Источник моих идей — не опыт, а голоса, которые я слышу в тишине»).

3. НЕДОСТАТОК (который станет достоинством). Ваша «хромота Игнатия Лойолы». То, что вы считали слабостью, — на самом деле ваша уникальная черта. Может, это ваша медлительность (которая позволяет видеть то, что другие пропускают). Или излишняя эмоциональность (которая дает доступ к невероятной эмпатии). Не исправляйте его. Освой-

те. Превратите в фирменный прием.

4. ЦЕЛЬ. Она у вас уже есть из первой главы. Теперь взгляните на нее глазами этого нового Героя. Как она звучит теперь? Не «написать книгу», а «передать Послание, которое мне доверили».

Домашнее задание: Практика света «Расширение Вселенных» и Описание Героя.

Практика:

1. Войдите в состояние «Столпа Миров» (из прошлой главы). Ощутите 7 точек над головой и 7 точек под ногами.

2. Начните с нижней точки под ногами (Патала). На вдохе представьте, как эта крошечная точка света начинает расширяться. Она увеличивается до размеров комнаты, города, планеты, галактики... до размеров вселенной. Вы находитесь в ее центре. Ощутите ее энергию — плотную, фундаментальную, опорную.

3. На выдохе верните ее к размеру точки.

4. Перейдите к следующей точке над ногами (Махатала) и повторите. Пройдите последовательно все 14 точек, снизу вверх и сверху вниз. С каждым разом вы будете чувствовать, как расширяется не только свет, но и ваше сознание, вмещающая в себя целые миры.

5. В конце, ощутите себя существом, в чьем энергетическом каркасе существуют и сменяют друг друга 14 вселенных. Вы — больше, чем ваше тело. Вы — носитель космоса.

Письменная работа (главное!):

Возьмите лист бумаги. Озаглавьте: «Мой Герой».

И опишите его по пунктам:

1. Зонтичная роль/Титул (Кто он в Мире?): _____

2. Внутреннее ядро героизма (Что общего у всех моих ку-миров?): _____

3. Суперспособность (В чем я могу стать лучшим, чтобы достичь Цели?): _____

4. Тайна (Что я скрываю как источник силы?): _____

5. Превращенный Недостаток (Какая моя «слабость» — мое секретное оружие?): _____

6. Одна черта характера, которую я добавляю ему прямо сейчас: _____

Последний шаг. Прочитайте описание. И спросите себя: «Что я сделаю в ближайшие 24 часа, как этот Герой?»

Не как «я, усталый». А как Проводник. Созидатель Сада. Инженер Возможностей.

Кастинг окончен. Роль утверждена. Костюм и характер прописаны.

Выходите на съемочную площадку. Камера продолжает работать.

Чудо №10: Код доступа к будущему.

Проверка цели на вшивость

Итак, у вас есть Герой. С своим миром, ролью, суперсилой. Прекрасно.

Но у каждого Героя должна быть Зонтичная Цель. Та, что накрывает собой все остальные, как купол. Достигнешь ее — и под ним автоматически окажутся деньги, признание, творчество, отношения. Не потому что они «прилагаются», а потому что на пути к такой Цели ты неизбежно становишься человеком, который все это создает и притягивает.

Пример: стать Мастером своего Дела (зонтик). Под ним — финансовое благополучие, уважение коллег, интересные проекты, чувство самореализации.

А теперь — стоп. Откуда вы знаете, что эта цель — ваша? Не общества, не родителей, не травмированного эго, жаждущего доказать что-то миру? Что, если вы карабкаетесь на чужую гору?

Сегодня мы поставим нашу цель в суд. Будем проверять ее на истинность. Потому что ложная цель истощает. Истинная

— наполняет силой.

Для начала разберемся в терминах, чтобы не путать теп-
лое с мягким:

Мечта: «Хочу, но лежу на диване». Пассивно.

Хотелка: «Было бы неплохо, но не обязательно». Фон.

Задача: «Знаю как, делаю». Техника.

Цель: «Не знаю в точности как, но точно пойду и найду
путь». Это — наша территория. Здесь живет магия.

Цель всегда связана с желанием. А истинное желание —
это сложный коктейль из нужды, энергии, ценностей и эмо-
ций. Его не «придумывают». Его распознают.

14 Законов Истинного Желания (чек-лист для вашей це-
ли):

Проверьте свою Главную Цель по этим пунктам. Если она
истинна, вы почувствуете, как с каждым «да» внутри что-то
щелкает и становится на место.

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.