

ИГОРЬ АНИКАНОВ

УПРАВЛЕНИЕ ЖЕЛАНИЯМИ



Игорь Аниканов

Управление желаниями

<https://litres.ru/74382368>

SelfPub; 2026

Аннотация

Можно ли управлять желаниями, не подавляя себя и не превращая жизнь в бесконечную борьбу? Автор исследует природу желаний, мотивации, свободы выбора и кармы. Через современные примеры, ведическую философию и живые истории он показывает, почему исполнение желаний не всегда приносит счастье, как отличить истинную потребность от навязанной и как направить внутреннюю энергию к осмысленной цели. Книга помогает увидеть скрытые механизмы выбора и перейти от рабства импульсов к зрелой внутренней свободе.

Содержание

Реальность наших желаний	5
Желание как признак жизни	7
Сталкер, Золотая рыбка и ловушки исполнения	8
Алгоритм жадности и гнева	10
Безумие желаний	13
Порочный круг желаний	15
Четыре условия исполнения желаний	18
Природа и предназначение	22
Изнанка славы и проверка желаний	24
План или манна небесная?	26
Усилие и искусство слушать	28
Четвертый фактор: Время	31
Невидимый счет: Пунья	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Игорь Аниканов

Управление желаниями

Управление желаниями

Игорь Аниканов

Вот мы и снова на связи. Знаете, пока мы настраивали аппаратуру, произошла классическая история — потребовалась перезагрузка. И это само по себе отличная метафора.

Есть такой старый анекдот, который идеально описывает этот «русский метод». Едут люди в машине. Вдруг — бах! — мотор глохнет, машина встает как вкопанная. Водитель и пассажиры в панике, открывают капот, пинают колеса, ругаются — ничего не помогает. Полный тупик. И тут кто-то предлагает гениальное решение: «Слушайте, а давайте мы все выйдем из машины, а потом снова сядем?». Ну, делать нечего, вышли. Постояли. Сели обратно. Водитель поворачивает ключ — и машина заводится! Едут дальше и думают: «А что это было-то?». Да просто перезагрузились.

И этот метод работает не только с техникой. Иногда нам всем нужно сделать то же самое в собственной жизни. Выйти из суеты, подышать, «перезагрузить» систему и поехать дальше.

Реальность наших желаний

Мы с вами уже обсуждали, как важно понять природу своих желаний: «мои» они или навязанные, *экологичные*^[1] или токсичные. Но есть третий, критически важный фильтр: **сбыточные они или несбыточные?** Насколько они вообще реальны?

Почему это важно? Смотрите, какая ловушка. Если желание нереально, мы обречены на разочарование. Это больно. Но самое интересное начинается, когда мы задаем вопрос: «А что будет, если оно сбудется?».

Казалось бы, ответ очевиден — радость! Но давайте честно: надолго ли? Вот вы сделали ремонт. Вау! Ходите, любуетесь, гостям показываете. Проходит месяц. Тут обои отошли, там плинтус отвалился, здесь цвет уже раздражает. И возникает мысль: «Как бы это все перевернуть обратно?».

Бывает и тоньше. Желание сбылось, но *не так*, как мы себе рисовали. Или сбылось тогда, когда мы уже перегорели. «Уже не надо, я передумал», — а Вселенная говорит: «Получите, распишитесь».

Или, замечали такое? Мы бьемся головой об стену, прилагаем титанические усилия — ничего. А потом выдыхаем, отпускаем ситуацию, и — хоп! — с другой стороны приходит решение. И мы понимаем: оно исполнилось не благодаря

нашим потугам, а вопреки им. Мы тут вообще ни при чем.

Желание как признак жизни

Давайте копнем глубже. Что такое желание по своей сути? Я бы определил это так: **желание — это признак жизни**.

Согласитесь, живое существо не может не желать. Если сознание хоть немного развито, желание неизбежно. Даже кошка или собака чего-то хотят: чтобы было тепло, чтобы покормили, чтобы не обижали. Они делают это инстинктивно.

А человек? Кто из людей ничего не желает? Только мертвый.

Вспомните, если кто-то из вас терял сознание. Это мгновение провала. Пока ты там, в темноте, тебе ничего не нужно. Даже в первые секунды после пробуждения, пока ты не понял, где ты и кто ты, — желаний нет. Но как только сознание возвращается, на нас обрушивается лавина: «Ой, молоко на плите! Ой, дети ждут! Ой, на работу опаздываю!». Желания — это маркер того, что мы в сознании.

Если человек находится в измененном или больном состоянии сознания, он скатывается на уровень физиологии: поесть, поспать, согреться. Но мы с вами говорим о желаниях осознанных. О мечтах. О целях. О том, что сейчас модно называть «достигаторством».

Сталкер, Золотая рыбка и ловушки исполнения

Желание может быть источником счастья, а может стать проклятием. Помните фильм Андрея Тарковского «Сталкер»? Там была Зона. Удивительное место, где исполняются желания. Но был нюанс: Зона исполняла не то, что ты просишь вслух, и даже не то, что ты думаешь, что хочешь. Она исполняла твои *самые сокровенные*, истинные желания. Те, в которых ты сам себе боишься признаться.

Там рассказывают историю человека, который пришел просить здоровья для брата (вроде бы благородно), а получил кучу денег, потому что в глубине души он жаждал богатства, а брат вскоре погиб. Зона вытащила наружу его гнилую суть.

Или возьмем более приземленный пример. Анекдоты про Джинна или Золотую рыбку — это же кладезь народной мудрости.

Помните этот? Джинн говорит мужику:

— Исполню любое твое желание. Но знай: твоему соседу я дам ровно в два раза больше того, что попросишь ты.

Мужик думает: «Так... Хочу машину!».

— Да будет так! — щелкает пальцами Джинн. У мужика машина, у соседа — две.

Мужик скрипит зубами. Зависть гложет.

— Ладно, — говорит, — хочу красавицу-жену!

— Сделано! — у мужика жена-модель, а у соседа — две,

и обе в него влюблены.

Мужик уже красный от злости.

— Хочу огромный дом!

— Пожалуйста.

И вот он сидит в своем особняке, смотрит в окно, а у соседа — целый дворец, два дворца! Радости от собственных желаний — ноль. Потому что сравнение убивает счастье.

И тогда мужик говорит свое последнее желание:

— Джинн, выколи мне один глаз!

Представляете? Чтобы сосед ослеп полностью. Вот так иногда работают наши желания. Они вроде бы воплощаются, но приносят страдания из-за нашей же внутренней нечистоты.

Бывает и просто трагично, не экологично. Человек мечтает о квартире. И вдруг получает её в наследство, потому что умирает любимая бабушка. Желание сбылось? Формально — да. Но такой ценой, которую платить не хотелось.

Алгоритм жадности и гнева

Итак, мы подходим к главному парадоксу.

1. Если желание **не исполняется — мы чувствуем гнев**, досаду, разочарование.

2. Если желание **исполняется — мы чувствуем... жадность**. Нам нужно еще, нам нужно больше, нам нужно лучше.

Вспомните «Сказку о рыбаке и рыбке» Пушкина. Это же идеальное пособие по психологии желаний! Старик и старуха жили у «самого синего моря» 33 года. Все было стабильно.

Чего хотела старуха изначально? Новое корыто. Абсолютно нормальное, бытовое, понятное желание. Старое-то совсем раскололось, стирать невозможно.

Дед идет, просит. Рыбка дает корыто.

Старуха успокоилась? Сказала: «Спасибо, дед, теперь заживем»? Нет.

— Дурачина ты, простофиля! Выпросил, дурачина, корыто! В корыте много ль корысти? Воротись, поклонись рыбке: уж не хочу быть черной крестьянкой, хочу быть столбовою дворянкой...

Ой, простите, сначала изба была. Но суть та же. Аппетит приходит во время еды. Изба, дворянство, царица...

В «Бхагавад-Гите» Кришна объясняет Арджуне этот механизм с хирургической точностью. Он описывает цепочку,

по которой наше сознание летит в пропасть.

Созерцая объекты чувств, человек развивает привязанность к ним. Из привязанности рождается вожделение, из вожделения возникает гнев.

Давайте разберем этот алгоритм на пальцах.

Шаг 1. Контакт. Чувства соприкасаются с объектом. Мы увидели красивую рекламу, роскошную машину, привлекательную женщину (или мужчину), дорогую сумочку. Для нашего ума это всё — объекты наслаждения.

Шаг 2. Привязанность. Мы прошли мимо один раз, второй. И вот уже мысль зацепилась: «Хочу».

Шаг 3. Желание (Вожделение). Это не обязательно про секс. Это про жажду обладания. «Я должен это получить».

Шаг 4. Планирование. Мы начинаем прикидывать, как это достать.

И вот тут развилка.

Если у нас **не получается (не хватает денег, кармы, удачи)* — рождается **ГНЕВ***. «Почему у других есть, а у меня нет?!». Мы злимся, как та старуха на деда.

А если **получается**? Думаете, наступает покой?

Гнев трансформируется. Он перерастает в потерю памяти.

Я замечал это на примере своей дочери-подростка. Сейчас телефон у нее уже не отберешь, это продолжение руки, но раньше я использовал это как воспитательную меру.

Она просит: «Пап, ну дай телефон поиграть».

Я даю на час. Казалось бы, ребенок должен быть счастлив.

Ей дали то, чего у нее не было.

Час проходит. Я говорю: «Время вышло».

Что я вижу? Благодарность? «Спасибо, папа, я так классно поиграла»? Нет! Я вижу вселенскую скорбь и обиду. Еще больше несчастья, чем до того, как я дал гаджет.

Почему так происходит?

**Гнев затмевает память. В этот момент она (как и пушкинская старуха) забывает, что час назад у нее вообще ничего не было. Она забывает исходную точку. Ей кажется, что телефон у нее отнимают, а не то, что ей его давали*.*

Безумие желаний

Гнев порождает полное заблуждение, а заблуждение затмевает память. Когда память затмевается, пропадает разум...

Вернемся к старухе. Получив всё — дворцы, слуг, власть, — она теряет рассудок.

Она говорит: «Хочу, чтобы Золотая рыбка была у меня на посылках».

Это уже не просто жадность. Это **иллюзия, переходящая в безумие**. Она перестала понимать реальность. Рыбка — это высшая сила, это источник всех её благ. Требовать, чтобы источник силы стал твоим лакеем — это суицид.

Это все равно что вы придете к владельцу огромной корпорации, в которой работаете, и скажете:

— Знаете, Иван Иванович, повышение мне уже не интересно. Партнерство тоже мелко. Давайте так: вы теперь будете мне кофе носить и бегать за сигаретами, а я буду в вашем кресле сидеть.

Что сделают? Вызовут охрану и санитаров. Потому что вы безумны.

Нам кажется, что это сказки, что мы-то умные. Но мы действуем точно так же. И дети, и взрослые.

Я хочу дать вам небольшое домашнее задание. Попробуйте вспомнить случаи из своей жизни, когда вы что-то страст-

но желали и получили это. Но вместо долгой радости это принесло еще больше проблем, гнева или разочарования. Может быть, вы это быстро потеряли? Или у кого-то оказалось лучше? Или вы поняли, что цена была слишком высока?

Поразмышляйте об этом. Это первый шаг к тому, чтобы научиться желать правильно.

Вот мы и подошли к самой интересной развилке. Понимаете, какая штука получается? Мы оказываемся в ловушке: либо жадность (хочу ещё и ещё!), либо гнев (почему мне этого не дали?!). Третьего, казалось бы, не дано. А почему? Да потому что исполнить *все* желания невозможно.

И тут мы попадаем в то, что я называю «порочным кругом». Давайте попробуем его визуализировать. У нас нет слайдов, но включите воображение, мы нарисуем это в воздухе.

Порочный круг желаний

Смотрите, как раскручивается этот маховик.

Всё начинается с **Желания**. Оно вспыхивает где-то внутри.

Желание становится причиной наших **Мыслей**. Мы начинаем гонять это в голове, планировать, смаковать. Мы погружаемся в своё «хочу» с головой. Настоящий момент проходит мимо — я не здесь, не сейчас, я где-то там, в своих фантазиях о будущем обладании.

Эти навязчивые мысли неизбежно порождают **Слова и Поступки**. О чём мы думаем, о том и говорим, замечали? «Слушай, а ты видел ту машину?», «Ох, как я хочу вот это, но никак не могу купить...». И мы начинаем действовать.

Наши поступки, повторяясь раз за разом, формируют **Привычки**.

А наши привычки, затвердевая, формируют наш **Характер**.

Характер, в свою очередь, определяет нашу личную **Культуру**.

Чувствуете связь? Наши маленькие «хочу» в итоге формируют нашу культуру. А из культур отдельных людей складывается общая, совокупная культура общества. И вот тут круг замыкается: **Общая культура порождает новые желания**.

И мы побежали по второму кругу. Новое желание — мысль — поступок — привычка... Мы живем в обществе потребления. Задайте себе честный вопрос: могла бы экономика развиваться, если бы мы не были такими жадными потребителями? Конечно, нет. Система заточена на то, чтобы мы хотели.

Неужели мы настолько слабы? О, вы даже не представляете.

Провели один безумный эксперимент. Дело было в Америке, в самое «непраймное» время — два часа ночи. Нормальные люди спят. Но есть такое явление — «магазин на диване». Кому он нужен глубокой ночью?

И вот, представьте: в прямом эфире продают пустую жестяную банку из-под собачьего корма. Просто вскрытую, пустую жестянку. Цена — 8 долларов. Для Америки, может, и мелочь, но, согласитесь, для мусора — дорогогато.

И что вы думаете? Продали! Двадцать штук продали! Ведущие с энтузиазмом рассказывали: «Сюда можно класть шурупчики, гаечки, можно использовать как карандашницу...». И люди в два часа ночи звонили и заказывали пустую банку за 8 долларов.

Вот в таком мире мы живем. Мир потребления навязывает нам желания с пугающей легкостью. А сейчас, с развитием искусственного интеллекта, это вышло на новый уровень. Мы с вами тут беседуем, а «они» уже знают, чего мы хотим. Расскажу смешной случай из личного опыта. Мы как-то

просто разговаривали с другом. Зашла речь про космос. Я упомянул телескоп «Хаббл», мол, старый он уже. А друг говорит: «Так сейчас новый изобрели, он летает дальше, видит глубже...» Я даже названия не запомнил.

Прихожу домой, открываю YouTube — первый раз за день! — и что я вижу в рекомендациях? Видео с названием того самого нового телескопа. Понимаете? Мы просто поговорили! Микрофоны в телефонах работают, алгоритмы анализируют.

Они провоцируют наше желание желать еще. Наши чувства соприкасаются с объектами — неважно, в реальности или на экране смартфона — и ум тут же кричит: «Хочу!». Семинар хочу, тренинг куплю, куртка новая нужна (в ней же зимовать можно, спать можно, что угодно!). Культура порождает желания, и этот круг не заканчивается. Поэтому, друзья мои, нужно быть предельно аккуратными с тем, что мы впускаем в свою голову.

Четыре условия исполнения желаний

Допустим, мы проделали титаническую работу. Мы отделили свои желания от чужих (хотя это та еще задача, долгая история). Отбросили навязанное рекламой, убрали неэкологичное. Оставили только чистое, светлое, своё.

И тут возникает вопрос: почему оно все равно не сбывается? Вроде и моё, и полезное, и всем благо принесет — а вот нет, и всё тут.

Существует четыре условия, которые позволяют желанию воплотиться. Но есть один нюанс — нужен определенный запас заслуг. Или, говоря проще, плюсов в карме.

Я сейчас скажу про *карму*^[2], только не смейтесь, это вполне практичная вещь. Возьмем факт: два человека рождаются в одно и то же время, в одном роддоме, в одной палате. Астрологически — почти близнецы. Но у одного судьба складывается так, а у другого — совершенно иначе. Вы можете называть это как угодно: случай, везение, «не судьба». Но это работает.

Кстати, о внимании. Говорят, женщины могут делать два дела одновременно? Да? Я вам приведу сухую статистику. Я даю семинары и тренинги с 2000 года.

Человек запоминает лишь *10%* от услышанного.

Чтобы запомнить **70%**, нужно активно участвовать в обсуждении.

А чтобы усвоить **90%** — нужно самому этот семинар провести.

Участвовать сложно, я понимаю. И даже если у милых дам оба полушария работают одновременно, всё равно что-то важное может пролететь мимо ушей, если отвлекаться на телефоны или разговоры. Поэтому давайте договоримся: если есть срочные дела — лучше перенести. Мы же сюда не отвлекаться пришли, правда? Я делюсь с вами знанием, которое *реализовано*. В моем случае это значит — оно работает на практике. И мне очень важно, чтобы оно сработало и у вас.

Итак, если желание не исполняется, нужно прогнать его через четыре вопроса.

Вопрос первый: А кому-то, кроме меня, вообще нужно исполнение этого желания?

Это вопрос отношений. И здесь я открою вам главный секрет, который может вас шокировать.

99,9% наших желаний — не наши.

Как так? А вот так. Истинных, глубинных желаний у любого живого существа всего три. Все остальное — лишь декорации.

Мы все хотим:

1. **Быть** (не умирать).
2. **Знать всё**.

3. **Быть счастливыми**.

На санскрите это описывается формулой *Сат-Чит-Анан-да*^[3].

Посмотрите вокруг — это желание прошито в каждой клетке мироздания.

Нежный росток подорожника пробивает толстый асфальт. Зачем? Он хочет жить.

Закройте дерево в коробку — оно найдет щель и потянется к солнцу.

Начните капать водой на муравья — он побежит спасаться. Попробуйте поймать паука — он не дается.

Все хотят **быть счастливыми (наслаждаться жизнью) и никогда не умирать**, чтобы это счастье длилось вечно. Мы хотим умереть только в одном случае — когда страдания становятся невыносимыми и счастья нет. Но как только счастье появляется, мы готовы жить вечно. Это наша природа.

И третье — мы хотим **знать всё**. Почему? Потому что знание — это сила. Это могущество, слава, богатство и, главное, безопасность.

Там, где невежество, всегда живет страх. «Я не знаю, что меня ждет в темном подъезде...» Незнание порождает ужас перед будущим. А если вы знаете прошлое, настоящее и будущее — вы спокойны.

Посмотрите на детей. Сначала он тянет всё в рот — познает вкус. Потом ползет — познает пространство. А потом начинается эпоха «почемучек». «Папа, что это?», «Мама, а

где пластырь?», «А почему небо синее?». И попробуй скажи: «Я не знаю». Ребенок удивится: «Как не знаешь? Ты же мама! Мама должна знать всё!»

Вы спросите: «Ну хорошо, дети понятно. А старушки у подъезда?» То же самое! «А что там у соседки?», «А что в новостях передавали?», «А что газеты пишут?». Это всё то же стремление к *Чит* — к знанию.

Поэтому, если копнуть глубоко, всё остальное — это просто производные от этих трех базовых стремлений, часто извращенные или навязанные социумом.

Природа и предназначение

Теперь вернемся к нашим «земным» желаниям. Чтобы желание сбылось и принесло радость, оно должно соответствовать вашей **природе**.

Вот пример. Ребенок говорит: «Хочу стать космонавтом!».

— Отлично, малыш. А ты знаешь, что там перегрузки дикие? У тебя вестибулярный аппарат слабый, тебя на карусели тошнит.

Или: «Хочу продавать мороженое!».

— Хорошо, ты в детстве хотел, это мило. Но сейчас ты взрослый человек, пишешь глубокие книги, рисуешь картины. Ты точно будешь счастлив, стоя за прилавком с мороженым?

Как взрослому человеку определить свою природу? Это, на самом деле, довольно легко.

Ваша природа — это то, что вы готовы делать бесплатно.

Вот я сейчас пришел к вам, делюсь знаниями, и я кайфую. Это моя природа.

Есть люди — прирожденные мастера. Хлебом не корми, дай что-нибудь починить. Приходит такой друг в гости и говорит: «Слушай, давай я тебе полку повешу?». Ты ему: «Сколько я должен?», а он машет рукой: «Да ты что, обижа-

ешь! Мне просто в радость руками поработать».

Актеры в любительских театрах готовы играть бесплатно после работы. Почему? Потому что это *их*.

Конечно, идеально, если это приносит деньги. Но лакмусовая бумажка — готовность делать это просто так, ради процесса. Если ваше желание лежит в плоскости вашей природы — у него гораздо больше шансов на успех.

Вот ваш фрагмент, бережно перенесенный на бумагу, расширенный и оформленный так, словно мы с вами беседуем за чашкой чая о природе наших желаний и успеха.

Изнанка славы и проверка желаний

Давайте посмотрим правде в глаза. Мы часто думаем, что знаем, чего хотим, но редко задумываемся, что стоит за этими желаниями.

Я много работал в шоу-бизнесе и видел эту кухню изнутри. Возьмем, к примеру, наших звезд. Вы удивитесь, но если их приглашают на съемки — будь то Первый канал или «Россия» — они часто работают бесплатно. Абсолютно бесплатно! Особенно если это какой-то благотворительный концерт или просто рейтинговое шоу. Каналы снимают, эфир идет, а гонораров нет. Почему они на это соглашаются?

Понимаете, им нужна эта подпитка. Им нужно быть на виду. Но предложите им поехать куда-нибудь в Раменское или, скажем, в глухую деревню выступить в местном ДК. Даже за деньги они скривят нос. «Какой смысл петь в деревне? Что я там получу?» — думают они. Там нет камер, нет масштаба, нет того «наркотика» славы, к которому они привыкли. А ради эфира они готовы петь даром.

Это зависимость. И когда эта пора проходит, когда телефон перестает разрываться от звонков продюсеров, начинается настоящая трагедия. Даже когда они уже не востребованы, они продолжают бегать по кастингам: «Ну снимите меня

хоть в этом эпизоде, хоть где-нибудь!» Они невероятно страдают. Приходят новые, молодые, дерзкие, а «старая гвардия» теряет почву под ногами.

Я лично знал Семена Фараду. Великий актер, любимец публики. Но вы бы видели, в каком забвении он уходил... Простите за тяжелые подробности, но он умирал в тоске, о нем никто уже не помнил. Никто к нему не приезжал. Его жена звонила, жаловалась, плакала: «Когда был звездой — нужен был всем, телефон не умолкал. А как инсульт случился — всё. Ни друзей, ни знакомых, никого». Тишина.

Они теряют славу, теряют эту энергетическую подпитку, и это ломает их жизни. Почему я рассказываю вам эти грустные истории? Чтобы мы вернулись к нашим желаниям.

Мы уже выяснили: даже если желание навязано извне, нам нужно задать себе первый и самый важный вопрос: **а нужно ли исполнение моего желания кому-то еще, кроме меня?**

Если ответ «да» — это классно. Это здорово. И тут работает простая математика: чем большему числу людей принесет благо ваша мечта, тем выше вероятность, что Вселенная скажет: «Окей, давай сделаем это».

План или манна небесная?

Теперь переходим ко второму вопросу. Допустим, цель благая. А как мы собираемся её достигать? Мы вообще поставили «цель по цели»? Наметили план? Или мы сидим у окна и ждем, пока манна небесная сама по себе свалится — то ли слева, то ли справа?

Знаете, есть такой тип мечтателей: мы не визуализируем, никаких аффирмаций не делаем, план не расписываем, цифры не считаем. Просто «хочу».

— Я хочу заработать миллион! — говорит мне человек.

Первый вопрос, который я ему задаю (и который вы должны задать себе):

— А куда ты его потратишь?

Серьезно. Вот представь: завтра ты выигрываешь в лотею этот миллион. Или тебе падает наследство. Куда конкретно уйдут эти деньги?

Мне однажды, когда я был еще совсем юным, задали такой вопрос на одном тренинге:

— Если у вас будет доход 50 тысяч долларов в день, вы знаете, куда вы их потратите?

Пятьдесят тысяч! В день! Для меня тогда (да и сейчас, по большому счету) это были огромные деньги. Я задумался... и понял, что я не знаю. Я просто завис.

И наставник мне тогда сказал гениальную вещь:

— Вот поэтому у вас и нет 50 тысяч в день.

Вселенная не дает ресурсы под «ничего». Я понял, что так дело не пойдет. Если я мечтаю, я должен ставить цель. Я должен оформить эту мечту в конкретный проект.

Поэтому, друзья, второй пункт нашего чек-листа: **А вы план-то вообще составили?**

Вы представляете, как это будет выглядеть в реальности? Не абстрактно «хочу дом», а какой дом, где, на какие средства его содержать? Или мы надеемся, что оно как-то само... откуда-то там...

Усилие и искусство слушать

Третий пункт анализа, если наши желания буксуют.

Хорошо, проверили: миру это нужно. Отлично.

План составили, бизнес-смету набросали, цифры сошлись. Супер.

А дальше — третий вопрос: **А какие усилия мы приложили?**

Что ты конкретно сделал, чтобы этот план ожил?

— Ну как что... — отвечает мне иной мечтатель. — Я медитирую на этот план! Я посылаю запросы в космос. Думаю, сейчас Вселенная поможет, сейчас кто-нибудь позвонит...

Нет, дорогие мои. Личные усилия должны быть. Медитация — это сильная вещь, я не спорю. Seriously, очень сильная. Но в наше время качественная медитация — это почти подвиг, потому что наш ум невероятно беспокойный. Он скачет как обезьяна: туда-сюда, в прошлое, в будущее. Сфокусироваться на чем-то одном архисложно.

Поэтому древние тексты говорят: надо медитировать на звук. В частности, на звук, который вы сами произносите, или на мудрые слова. На мой голос сейчас тоже, кстати, медитируйте — это полезно!

Почему звук? Потому что медитация, по сути, означает **слышание и слушание**.

Весь процесс познания состоит из шести этапов. Давайте

разберем их, чтобы вы понимали механику успеха.

1. **Слушание* (Шраванам*). Это чисто механический процесс. Просто нужно, чтобы уши были свободны и не заткнуты бананами. Но даже это у нас не всегда получается!

Вы видели, как разговаривают музыканты на концертах или в клубах? Музыка грохочет, басы бьют в грудь, а они пытаются общаться. Причем орут друг другу в ухо, перекрикивая динамики.

— ЧТО?! — кричит один.

Второй ему уже по второму кругу рассказывает историю.

— ДА?! — удивляется первый.

На самом деле он ничего не понял, он слушает музыку, а не собеседника. Это имитация общения. Чтобы услышать, надо сначала просто внимательно слушать.

2. **Слышание**. Это когда информация не просто вошла в ухо, а достигла разума.

3. **Размышление* (Мананам*). Вот это и есть настоящая медитация. Вы услышали что-то и начинаете крутить это в голове: «А как это применить ко мне? А что здесь ценного? А как это меняет мою жизнь?».

4. **Применение**. Вы встаете с дивана и идете делать. «Надо попробовать, что-то отозвалось в сердце», — говорите вы и совершаете действие.

5. **Опыт* (Виджняна*).

Здесь нам понадобятся санскритские термины, чтобы быть точными.

Есть *Джнана*^[4]. Это то, что вы прочитали в книге или слышали от меня.

А есть *Виджняна*^[5]. Это когда вы применили теорию и получили свой личный опыт. Это уже не просто вера — это ваша твердая уверенность. «Я знаю, что огонь жжет, не потому что мне сказали, а потому что я сунул туда палец».

6. **Передача опыта**. Шестой этап познания — это когда мы делимся с другими. И, как ни странно, это тоже способ учиться. Делясь с вами сейчас, я сам получаю какие-то внезапные реализации, озарения, афоризмы рождаются на ходу. Вы задаете мне мысленный вопрос, я начинаю размышлять и думаю: «Ого, а я ведь под таким углом на это и не смотрел!». Мы дополняем друг друга.

Четвертый фактор: Время

Итак, давайте резюмируем чек-лист «Почему желание не сбывается?».

1. **Отношение** (Кому это нужно?).
2. **Цель** (Есть ли план?).
3. **Усилие** (Конкретные действия, аскеза, труд).

Вроде бы всё сделали. И то, и другое, и третье. А не сбылось! Почему?

Тут вступает в игру четвертый фактор. Как вы думаете, какой?

Время.

А достаточно ли времени прошло?

Мы часто полагаем: «Ну, за месяц я заработаю миллион». Ставить амбициозные цели — это хорошо, это нас подстегивает. Но законы природы никто не отменял. Беременность длится девять месяцев, как ни старайся ускорить процесс. Картошка должна созреть.

Иногда мы всё сделали правильно, но просто... еще не время. Это вопрос терпения.

Нетерпеливые люди похожи на грибников-неудачников. Зашел в лес, прошел десять метров: «Здесь нет грибов!». Побежал в другую сторону: «И здесь нет ягод!». Бросил, побежал к реке: «И рыбы здесь нет!».

А нужно было просто остановиться, присмотреться, по-

дождать. Нетерпеливые, как правило, не получают многого. Им просто не хватает выдержки дождаться урожая.

Невидимый счет: Пунья

Но бывает и так: время прошло (и много!), усилия приложены титанические, план идеальный, а результата нет. Ноль.

Тогда нам нужно взглянуть правде в глаза и признать существование пятого, скрытого фактора.

Не хватает «плюсиков» в карме.

Просто на вашем счету недостаточно средств.

На санскрите это называется *Пунья*^[6]. Это невероятно интересная вещь. Представьте, что у вас есть невидимый банковский счет во Вселенной.

Однажды меня вез таксист. Мы опаздывали, и он, недолго думая, проскочил на красный свет.

Я ему говорю:

— Опа, списали!

Он улыбается, смотрит на столбы:

— Не-не, тут камеры нет, я знаю.

Я говорю:

— Друг мой, не с банковской карты списали. С другого счета списали. С твоего личного счета благочестия.

Почему? Потому что за все нужно платить.

Вы видели людей, которые бегают по электричкам от контролеров? Особенно в дальних электричках до Рязани или Тулы. Станные люди, если честно.

Они постоянно в напряжении, постоянно перебегают из вагона в вагон.

Я как-то смотрел на это и подумал: вот дай ему 100 рублей и скажи: «Пробегись-ка для меня туда-сюда пару раз через весь состав». Он же оскорбится! Скажет: «Ты кто такой вообще? Что я тебе, мальчик, бегать за сотку?».

А тут он бегаёт бесплатно! Точнее, он *думает*, что бесплатно. Он бегаёт за те же 50-100 рублей, которые сэкономил на билете.

Я однажды разговорился с таким пареньком в тамбуре. Похож был на беспризорника, дерзкий такой. Я ему говорю:

— Слушай, ну вот ты бегаешь. Давай я тебе дам 50 рублей, пробегись ещё раз?

Он так набычился:

— Че это я буду бегать?

— Ну ты же сейчас бегаешь за эти 50 рублей (тогда билеты недорого стоили).

Он задумался. Видно было, что у него денег нет, может, и родителей нет, сложная судьба.

Я ему объяснил:

— Смотри, если денег нет, их надо где-то взять. Желательно честным способом. Но когда ты бегаешь «зайцем», ты думаешь, что ничего не теряешь. На самом деле — теряешь колоссально.

Как это работает?

За любое исполнение желания надо платить. В данном

случае желание — **проехать бесплатно и быть не пойманным**.

Ты не заплатил деньгами — значит, заплатишь удачей. Заплатишь своим благочестием (*Пуньей*).

Это закон. Поверьте мне. Его нельзя проверить в академической лаборатории под микроскопом, но жизнь доказывает его каждый день.

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.