
АЛЕКСАНДР БРЯНЦЕВ
ТРИ УРОВНЯ
ЗДОРОВЬЯ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА
САМОДИАГНОСТИКИ
И ДУХОВНЫХ ПРАКТИК
ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ:
ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ
ДО ПОТЕРИ СМЫСЛА ЖИЗНИ
ПРИНЦИПЫ ЖИЗНИ
ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ
ПРИМЕРЫ ТРАНСФОРМАЦИЙ
СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ

Александр Брянцев

Три уровня здоровья и благополучия

«Эксмо»

2026

УДК 615.85
ББК 53.58

Брянцев А. В.

Три уровня здоровья и благополучия / А. В. Брянцев — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-256031-6

Книга построена последовательно: от теории к конкретным шагам. Вы получите готовую авторскую систему знаний и практик — работающий инструмент для решения ваших задач и проблем. После прочтения вы: • обретете душевное равновесие и внутренний Покой; • узнаете об истинных причинах беспокойств; • преодолеете свои страхи, комплексы; • научитесь управлять своими эмоциями и мыслями; • познаете себя и реализуете свой внутренний потенциал. Эта книга для тех, кто хочет построить гармоничную, продуктивную жизнь на фундаменте добра и духовности. Познайте себя — и ваша жизнь изменится!

УДК 615.85
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-256031-6

© Брянцев А. В., 2026
© Эксмо, 2026

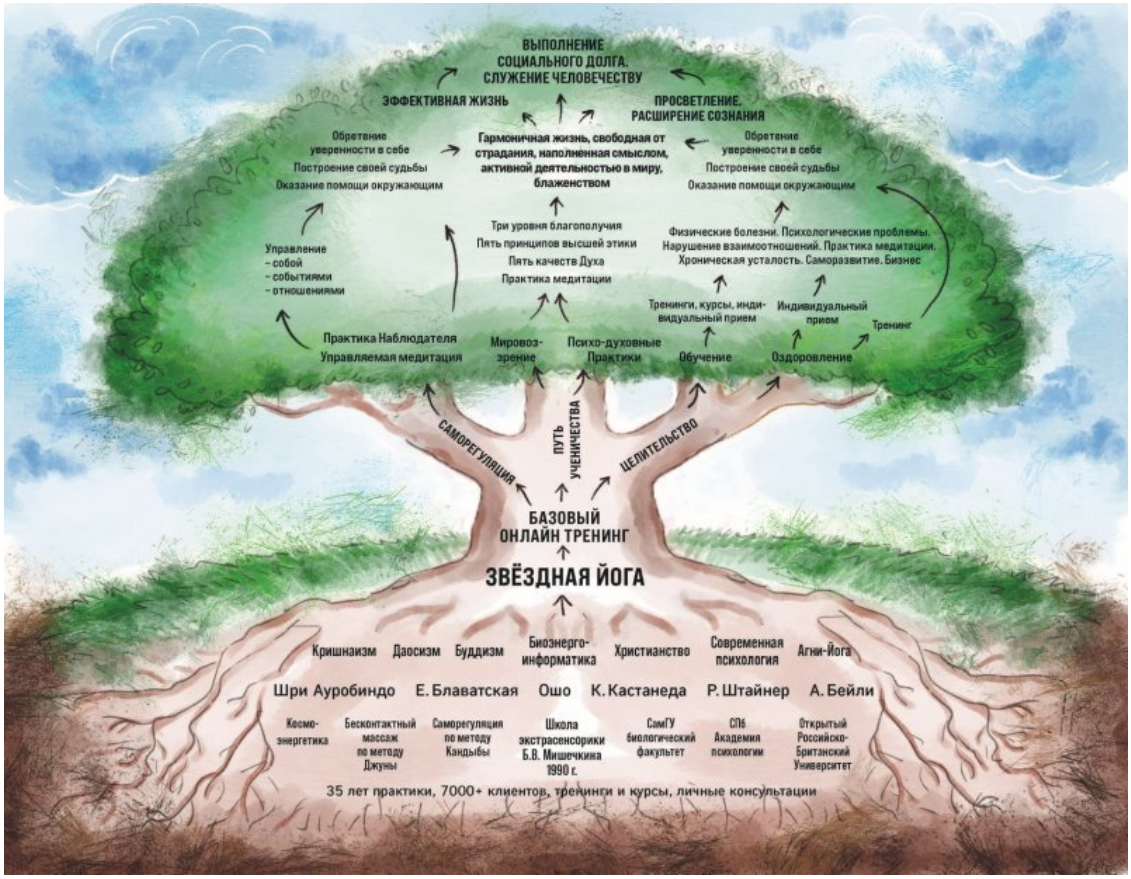
Содержание

Благодарности 6
Введение 7
Глава 1 12
Глава 2 26
2.1. Эго и дух 26
2.2. Практика наблюдателя 40
Глава 3 56
3.1. Принципы высшей этики, на которых строится жизнь 56
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Александр Валерьевич Брянцев
Три уровня здоровья и благополучия

© Брянцев А.В., текст, илл., 2026
© Давлетбаева В., илл., 2026
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *



Благодарности

Выражаю свою глубокую признательность тем, кто был рядом, верил, помогал и вкладывал в эту книгу не только труд, но и душу.

Моей жене Юлии – за её поддержку во всех моих начинаниях, за то, что она всегда остаётся моим лучшим другом, вдохновителем, самым откровенным и строгим судьёй.

Фокус-группе – Елене Седовой, Елене Фендель, Алле Бизюковой, Валентине Копп, Любови Татаренковой и Антону Крюкову – за активное участие в подготовке рукописи и рецензирование текста с точки зрения будущего читателя.

Литературному редактору Анне Кычаковой – за высокий профессионализм, за выверенную последовательность изложения, ясность смыслов и отсечение всего лишнего.

Людям, вложившим свои средства в издание, – Игорю Дубишкину, Анне Малыгиной, Антону Крюкову, Полине Поляковой, Лилии Воробьёвой, Людмиле Савельевой.

Всем моим ученикам и клиентам – за доверие, увлеченность идеей и за то, что предоставили мне обширный материал для исследований.

Введение

Представьте такие ситуации.

У матери на войне одновременно погибли два молодых сына, им было чуть за тридцать. Потеряв смысл жизни, она погрузилась в глубочайшую депрессию.

Молодая женщина чудом выжила в аварии, но потеряла близких. Она получила сильнейший стресс, который перерос в страх передвижения в любом транспорте.

Мужчина полностью разочаровался в жизни, превратился в больного и несчастного человека. Проблемы с алкоголем начались у него ещё в юности. Всё свободное от работы время он пил: пропил здоровье, потерял интерес к жизни и к 50 годам оказался абсолютно разбитым, несчастным, загнанным в угол и не знающим, что делать.

У женщины ребёнок болен сахарным диабетом, периодически у него случаются тяжёлые приступы. Мать находится в постоянном страхе и напряжении. Каждый день с утра до вечера она живёт в ожидании очередного приступа и видит смысл жизни лишь в одном – зарабатывать на лечение ребёнка и переживать за него.

Молодой парень в свои 25 лет осел дома, испытывая дикий страх перед жизнью. Он постоянно находится в переживаниях за свои жизнь и здоровье. У него глубокий вегетативный синдром: нарушение дыхания и сердцебиения, постоянное потоотделение и головокружение. Страхи начались ещё в пятилетнем возрасте и нарастали с годами. Кое-как отучившись в институте, он полностью закрылся и последние годы проводит в нескончаемых тревожных мыслях.

Женщина 35 лет не может построить отношения с мужчинами. Из-за несчастного опыта первой любви в девятом классе у девочки сформировалось стойкое недоверие к противоположному полу.

Человек, вложивший много сил и средств в совместный с товарищем проект, вдруг начал испытывать страх потерять всё и остаться обманутым. Прошло много лет. Сейчас этот мужчина – преуспевающий бизнесмен, но страх потерять имущество он так и не сумел преодолеть. Это привело его к глубокой психической проблеме.

Могут ли все эти люди вернуться к нормальной, здоровой и полноценной жизни? Разрешить глубинные психологические проблемы, вернуть спокойствие и радость, наполниться энергией, смотреть на жизнь оптимистично? Перестать жить прошлым и переживать, не копаться в старых проблемах? Решить свои задачи, построить здоровые отношения с противоположным полом, создать семью, стать успешными? Вырваться из бедности и постоянных неудач, восстановить здоровье? Да, это возможно. Именно поэтому я написал эту книгу.

Я, Александр Брянцев, основатель Звёздной йоги, психолог, целитель. С 1990 года ежедневно провожу консультации и тренинги, помогая людям разрешать внутренние противоречия, восстанавливать здоровье и обретать благополучие. Более 7 000 клиентов изменили свою жизнь к лучшему после работы со мной. Мой опыт включает свыше 100 000 часов практики: индивидуальные консультации, тренинги и медитации.

В 2005 году на основе своего опыта я создал **авторскую философско-мировоззренческую систему «Звёздная йога»,** которая объясняет устройство мира, взаимоотношения человека с миром и самим собой; определяет путь духовного развития, Самореализации, психологического и физического здоровья. Эта система схематично умещается на листе бумаги и несёт мудрость йоги, буддизма, даосизма, христианства, тантры, кришнаизма и современной психологии, позволяет определить источник бед, трансформировать ситуацию и найти путь к здоровью и благополучию.

В своей жизни я встречал уникальных специалистов, способных блестяще вести индивидуальную работу с клиентами и оказывать значительную помощь. Но у них отсутствовал важный элемент работы: структурированная система, которую они могли бы чётко изложить и успешно передавать другим.

Системный подход позволяет сформулировать цель и последовательность шагов для её достижения. Систему можно передать другим в ясном и доступном для применения виде. Решая свои задачи по определённому алгоритму, вы не зависите от настроения – своего или окружающих людей, от воли случая. Ваш результат спрогнозирован, этапы работы понятны, критерии оценки достижения желаемого ясны.

Вы двигаетесь по предложенной схеме и получаете результат. Моя система самопознания и самосовершенствования «Звёздная йога» отработана за многие годы на реальных ситуациях клиентов и учеников и привела их к хорошим результатам. Люди выздоравливали, решали свои психологические проблемы, восстанавливали ресурсное состояние, приходили к финансовому благополучию, создавали желаемые отношения.

Одно из важных свойств системы – **универсальность**. Это отличает её от психологии, которая узкоспециализирована. В ней, например, есть разделы детской, подростковой и взрослой психологии, есть психология пожилых людей, есть психология отношений… В психологии для каждой ситуации, группы людей, для каждого психотипа есть своё направление. То есть если вам нужно решить вопрос отношений с ребёнком в конкретной ситуации, вы должны изучить немало материалов по этому вопросу, а если после этого вы захотите разобраться во взаимоотношениях с партнёром – предстоит изучить уже другую литературу, пойти на другие тренинги и обратиться к другим специалистам.

А вы знаете психологов, которые занимаются вопросами здоровья? Как правило, это не их профиль. А ведь здоровье – это большой пласт жизни, влияющий на активность, энергичность, позитивное восприятие, работоспособность и продолжительность той самой жизни.

Проблемы со здоровьем вынуждают нас бесконечно ходить по поликлиникам и получать туманные диагнозы с малоэффективным лечением; вопросы профориентации, организации и ведения бизнеса, заработка и управления финансами – обращаться к карьерным и финансовым консультантам. Если же у вас есть интерес к духовному и личностному развитию, придётся искать отдельного специалиста.

Так в чём же заключается универсальность моей системы? Она основана на высших духовных законах взаимодействия человека с самим собой, с окружающими людьми и в итоге с любой ситуацией. Система «Звёздная йога» позволяет не только духовно и личностно развиваться, но и эффективно решать вопросы в сферах здоровья, отношений, работы, финансов, отдыха.

В книге я описываю, как работает психика, как мы реагируем на этот мир и как наши реакции влияют на формирование событий. На основе опыта духовных практик, размышле-

ний и ежедневной работы с людьми я даю изложение древней науки самопознания простым языком. Мою предыдущую книгу «Звёздная йога: путь любви», где я описываю десять законов построения гармоничных отношений, читают люди с 14 до 80 лет, и каждый находит в ней для себя что-то новое и полезное.

Звёздная йога отличается одновременно глубиной, простотой и эффективностью.

Система состоит из трёх уровней благополучия: философского, духовного и структурного. Важный процесс в моей системе – анализ ситуации на трёх уровнях. Это позволяет определить причины неудач, несчастий и болезней с трёх разных взаимодополняющих позиций, трансформировать их и построить своё благополучие.

Я подробно раскрываю такие понятия, как **Приятие и Покой – первые шаги на пути к благополучию.** Понятие Приятия лежит в основе решения многих жизненных проблем, однако, изучив литературу по психологии, я обнаружил лишь общие рассуждения, не имеющие практической пользы. Поэтому на протяжении нескольких лет регулярных медитативных практик я посвятил себя осмыслению этого вопроса. В итоге я создал и даю читателям пошаговую инструкцию, как от состояния Неприятия, гнева, Нелюбви, чувства несправедливости, сильной зависимости от человека или обстоятельств прийти к состоянию истинного Приятия. Этот сложный процесс внутренней трансформации ведёт человека к успокоению и позитиву, позволяя принять ситуацию и самого себя.

Кроме того, подробно описываю этап **духовного пробуждения** – достижение глубокого внутреннего Покоя. В этом состоянии ум успокаивается, тело и психика расслабляются, человек наполняется энергией, освобождается от переживаний и обретает ресурсное состояние. Специально для этого мной адаптирована древняя практика медитации, которую я дополнил понятными инструкциями и примерами, позволяющими легко её освоить.

Прочитав содержание, вы увидите, что структура моей книги идёт последовательно от общего понимания к конкретным шагам, которые нужно делать в первую очередь. В итоге вы получаете авторскую систему знаний и практик для решения своих задач.

Зачастую проблемы возникают неожиданно, и их надо решать. Обычно вы или пытаетесь разобраться сами, или общаетесь с друзьями, или идёте к специалистам. Я даю вам универсальный инструмент, который всегда с вами. Есть проблема – вы обращаетесь к полученным знаниям и находите ключ к решению вашей задачи.

В конце главы я привёл схему трёх уровней благополучия в Звёздной йоге. Постепенно, по мере чтения вы будете её расшифровывать, осознавать и таким образом получать навыки решения своих задач, духовно и личностно расти. Эта схема станет для вас живой, практичной и имеющей глобальную ценность. Взгляд на жизнь с позиции трёх уровней благополучия трансформирует вашу жизнь, наполнит позитивными жизнеутверждающими смыслами, даст Свободу и внутреннее спокойствие. Вы начнёте управлять своими эмоциями, отношениями и событиями, то есть управлять своей жизнью.

Итак, цель книги – поделиться опытом самопознания и передать систему, по которой складывается движение на пути к продуктивной, эффективной жизни, основанной на принципах добра. Конечная цель пути – самораскрытие, то есть знание самого себя с последовательным проявлением своего потенциала в жизни.

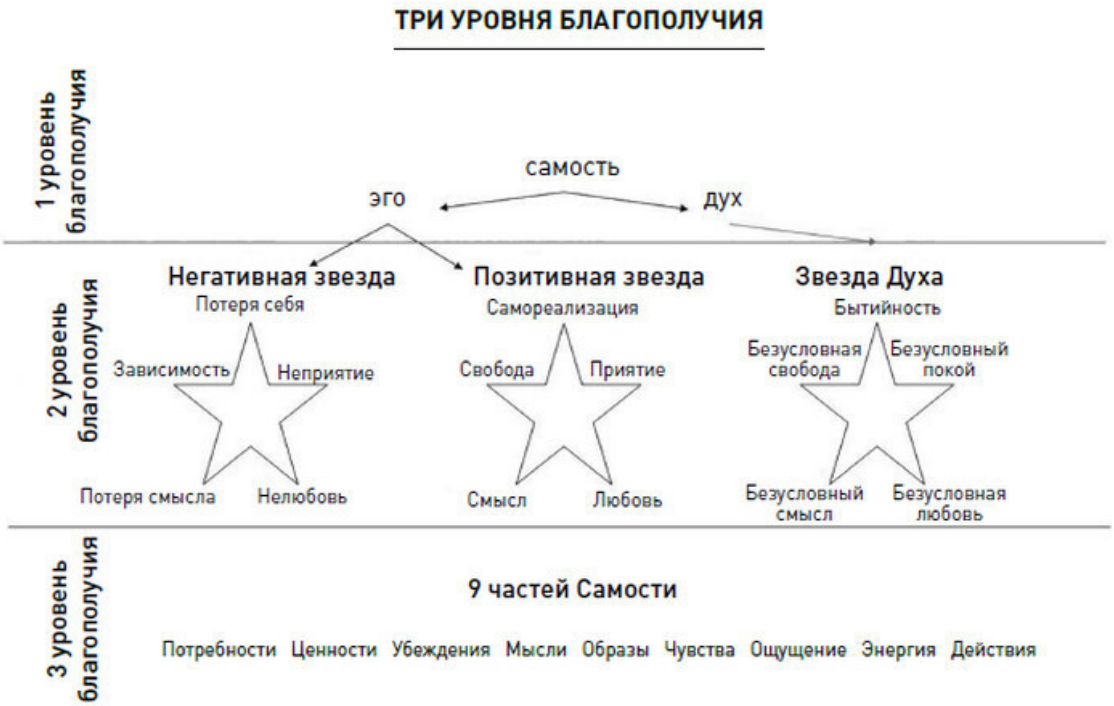
В итоге вы будете иметь инструмент для объяснения причин любой ситуации и путь выхода к здоровью и благополучию, получите базовые практики и навыки, способствующие вашему духовному и телесному преображению. И что самое важное: эти знания и навыки останутся в вашем сознании, вы сможете воспользоваться ими в любой момент без чьей-либо помощи, только за счёт собственных усилий.

Книга адресована всем, кто хочет построить эффективную благополучную жизнь на основе универсальных законов добра и пробуждения духовности. После её прочтения вы:

• обретёте душевное равновесие и внутренний Покой;

• узнаете об истинных глубинных причинах беспокойств и методах их преодоления;
• организуете свою жизнь на основе Доверия к себе, людям, миру;
• пробудите и увеличите личную Силу;
• разовьёте интуицию, получите истинные ответы на свои запросы;
• научитесь принимать и отпускать;
• преодолеете свои страхи, комплексы, вредные привычки;
• решите любые задачи, преумножив энергию и силы;
• научитесь управлять своими эмоциями и мыслями;
• познаете себя и реализуете свой внутренний потенциал;
• освоите эффективную и интересную технологию самопознания и управления собой – практику Наблюдателя.

Моя миссия – дать миру как можно больше благополучных людей!



Понятия и определения

Звёздная йога – авторская философско-мировоззренческая система, разработанная Александром Брянцевым. В основе системы – мудрость йоги, буддизма, христианства, даосизма, тантры, кришнаизма и знания современной психологии. Система предназначена для гармоничного развития личности и Духа. Она нацелена на реализацию потенциала человека через удовлетворение его глубинных потребностей и достижение здоровья и благополучия.

Философский уровень – первый уровень благополучия в системе Звёздной йоги, уровень глубинных причин, вследствие которых складывается наша жизнь, связанный с мировоззрением и отношением к миру, а также с глубинными духовными практиками.

Духовный уровень – второй уровень благополучия в системе Звёздной йоги, описывающий законы, по которым строятся гармоничные и эффективные взаимоотношения (с собой,

близкими, работой, жизнью). Нарушение этих законов ведёт к потере энергии, конфликтам и разрушению жизни.

Структурный уровень – третий уровень благополучия в системе Звёздной йоги, где Самость человека разделяется на части, и работа с отдельными частями «Я» позволяет диагностировать состояние и найти пути решения проблем.

Дух в системе Звёздной йоги – это структура, отличающаяся от личности и обладающая совершенно другими свойствами. Развитие Духа позволяет использовать его неограниченные возможности для преображения себя и жизни.

Приятие – первый шаг на пути к Самореализации и решению любой проблемы. Это глубокий внутренний процесс трансформации от состояния Неприятия, агрессии, несправедливости или зависимости к первичному успокоению и позитиву, принятию ситуации и самого себя.

Глубокий внутренний Покой – результат первой стадии духовного пробуждения, когда ум успокаивается, тело и психика расслабляются, человек наполняется энергией, освобождается от проблем и входит в ресурсное состояние.

Глава 1
Три уровня вашего благополучия по системе «Звёздная йога»

Каждый день я вижу, как люди годами живут с одной и той же болью, повторяя одни и те же жалобы, не замечая, что стали заложниками собственных ситуаций.

Люди хотят быстро убрать боль, страх, обиду, но при этом не готовы менять своё сознание. Примеры таких ситуаций встречаются повсюду.

> Сижу в сауне фитнес-центра, парюсь. Заходят двое знакомых мужчин среднего возраста после занятий йогой и начинают изливать душу: как их бросили жёны, не оценив по достоинству, как не дают общаться с детьми и как бы таких нерадивых жён наказать. И это я слышу от них лет восемь – всё об одном и том же.

Йога обязательно должна затрагивать работу с сознанием, очищением Души от обид, недовольства и претензий к миру. В противном случае, без переоценки ценностей в пользу Приятия, Любви и радости от каждого мгновения она не соответствует глубинным смыслам великой системы самопознания.

В этой главе я хочу кратко изложить основные идеи, цели и практики Звёздной йоги. Моя система названа йогой потому, что это слово охватывает множество смыслов и идей. Для меня йога – это не просто комплекс физических упражнений для поддержания здоровья. Йога, прежде всего, – это осознанное проживание жизни, уважительное и доброе отношение к окружающим и себе, работа над собой для полной Самореализации в обществе. Она включает в себя понимание устройства мира и высших законов человеческого бытия. Звёздная йога – это подход к жизни, способ мышления, повседневная практика; это путь к осознанию себя в мире и достижению внутренней гармонии, Покоя, удовлетворённости.

Поиск альтернативного пути в кризисе

Когда человек сталкивается с жизненными трудностями и привычные методы решения проблем не работают, он оказывается в состоянии глубокого внутреннего конфликта. В этот момент, переживая неудовлетворённость, страх или депрессию, человек начинает искать другой путь, пробует различные известные ему способы решения проблем. Например, обращается к врачам, чтобы поправить здоровье; идёт за советом к друзьям, чтобы решить вопросы волнующих его взаимоотношений; берёт очередные кредиты, чтобы поправить финансовое положение или сделать покупки.

После этого ситуация, как правило, усугубляется. Человек начинает нервничать и злиться, погружается в себя, срывается, поступает необдуманно и нерационально. Закапываясь всё глубже, он топит проблему в алкоголе, набирает кредиты, срывается на детях и партнёре, ищет виноватых… Именно в этот момент состояния безвыходности, глубокого внутреннего конфликта, потерянности и озлобленности человек начинает искать другой путь, основанный уже не на внешних факторах или известных решениях, – он подразумевает обращение внутрь себя, поиск истинных потребностей и внутренних возможностей. Именно так человек приходит к **идее изменения своей судьбы через самопознание.**

Познав себя, свои внутренние возможности и истинные потребности, изучив законы благополучия, по которым живёт общество, он может изменить свою судьбу в направлении Самореализации.

Я предполагаю, что если вы читаете эту книгу, то находитесь на этапе поиска или уже следуете по пути самосовершенствования. Это означает, что вы либо ищете решение своей проблемы, либо уже получили первые результаты и заинтересованы в углублении своего понимания.

Идея Самореализации

Основой жизни являются наши желания или потребности. Если вы зададите себе вопрос: «Чего я хочу в жизни?» – то получите ответ, ради чего вы сейчас живёте, какие события происходят, на что направлен вектор будущего.

Как текущие, так и более глубинные, заложенные семьёй, обществом, предками на генетическом уровне желания образуют потенциал, который стремится проявиться. Точно так же, как потенциальная энергия стремится преобразоваться в кинетическую (вспомним школьную программу по физике), то есть в проявленный результат, так и человеческая Душа хочет реализовать в обществе свой заложенный в ней потенциал.

Самая глубинная потребность любого существа – это стремление к Самореализации. Удовлетворение именно этой потребности приносит человеку глубокое ощущение целостности, воплощения своих стремлений, благополучности, счастья! Идея Самореализации – это главная цель Звёздной йоги, как и всех ранее известных направлений йоги и духовных практик. В понятие Самореализации входит как решение насущных задач, например, вернуть утраченное здоровье, заработать на кусок хлеба или квартиру, создать семью, родить ребёнка, повысить свой профессиональный уровень, развить сверхспособности, пробудить дух, так и достижение общественно и лично значимых целей. Практика показывает, что наиболее успешно решаются задачи, действительно важные именно для вас. Не стоит пренебрегать актуальными, пусть и маленькими, приземлёнными своими задачами в пользу глобальных или чужих.

Различия в подходах к Самореализации

Понятие Самореализации – центральное для всех видов йоги, психологии и духовных учений. Однако имеются существенные различия в подходах к нему.

Психология под Самостью – нашим большим целостным «Я» – подразумевает личность. Духовную составляющую человеческой природы она рассматривает как часть личности. Соответственно, психология фокусируется на успешности личности, акцентируя внимание на внешних ее достижениях. Такой подход к Самости сильно ограничивает возможности человека влиять на свою жизнь и не может привести к глубинной удовлетворённости и целостности.

Духовные учения выделяют в человеческой Самости, помимо личности, ещё и самостоятельную духовную составляющую. При этом они говорят о бренности человеческой жизни, принижая значимость личности для жизни. Они призывают человека отбросить личностные интересы и сосредоточиться на развитии своей духовности.

Я же придерживаюсь идеи двойственности, описанной Лао-цзы ещё в V в. до н. э. в книге «Дао дэ цзин», которая утверждает единство и борьбу двух противоположностей. Моя концепция основывается на том, что наша Самость состоит из двух равноправных структур: личности и духовной сущности. Эти две составляющие противоположны по своим свойствам (подробно опишу в следующей главе). Их взаимодействие и составляет ту самую единую и целостную Самость. Простая логика рассуждений говорит о важности и равноценности каждой части.

Идея двойственности позволяет примирить личность и Дух и создать гармонию. Важно понимать, что эта гармония имеет неустойчивый характер, поскольку личность и Дух постоянно борются: сначала на первый план выходят потребности одного, потом другого. Но

они не могут существовать друг без друга. Именно это динамическое равновесие и разнообразие жизни делают её интересной и составляют её суть.

Согласно Звёздной йоге Самореализация возможна лишь когда мы учимся удовлетворять потребности и личности, и Духа. Это приводит к благополучию, которое я отличаю от концепции успешности, активно продвигаемой в современном мире. Успешность направлена на достижения во внешнем мире: развитие личности, приобретение материальных благ и социального статуса. При таком подходе внутренние глубинные потребности Духа человека не принимаются во внимание.

Срединный путь: гармония двойственности

Мой опыт показывает, что последствия отказа от материального в пользу исключительно духовного развития разрушительны. И наоборот: развитие личности без внимания к духовной составляющей ведет к полному разрушению, потере смысла жизни, способности радоваться и чувствовать процесс бытия. Я полностью разделяю **стратегию срединного пути,** предложенную Буддой и Лао-цзы, ведь любая крайность приводит к печальным последствиям. Разберём примеры.

> Молодые супруги берут ипотеку и вдохновенно с утра до вечера пашут для её погашения. Через некоторое время осознают, что живого общения им катастрофически не хватает.
>
> Женщина, родившая ребёнка, с головой погружается в жизнь своего чада. И спустя время оказывается выжатой до предела, потеряв энергичность и смысл жизни.
>
> Мужчина, организовавший предприятие, на котором работают более 600 человек, со временем устаёт, выгорает эмоционально, теряет смысл жизни и не ощущает собственной ценности.
>
> А бывает и так. Женщина с двумя детьми дошкольного возраста была успешным предпринимателем. Вступив в духовное сообщество, она продала сначала свой бизнес, потом квартиру и уехала куда-то на Кавказ, в глухую деревню, с целью духовного пробуждения. Через три года вернулась. Это было очень жалкое зрелище. Без имущества, статуса, эмоционально выгоревшая в сложных нищенских условиях, павшая духом. Дети пропустили первые два класса обучения. Она устроилась уборщицей и начала свой путь сначала, теперь уже для удовлетворения самой простой потребности – выжить.

Идею гармоничного развития Самости можно выразить словами: «Развивая личность, помни о Духе! Пробуждая Дух, не забывай о личности!»

Идея благополучия, с одной стороны, предполагает удовлетворенность человека от личного развития, от достижения материального достатка и обретения общественного признания. С другой стороны, благополучие одновременно включает удовлетворение и духовных потребностей, таких как пребывание в процессе, наслаждение жизнью и нахождение в моменте «здесь и сейчас» безотносительно к достигнутым результатам. Только гармоничное удовлетворение потребностей Духа и личности приносит истинное благополучие.

Если думать о Самореализации как о пути к личному благополучию, цель становится куда понятнее и привлекательнее. Такой подход облегчит вам первый шаг.

Идея самопознания в Звёздной йоге: три уровня благополучия

Для эффективного самопознания и управления жизнью я предлагаю изучить три уровня благополучия, на которых строится жизнь: философский, духовный и структурный. Они следуют от общего к частному, от фундаментальных законов к конкретным деталям. Одну и ту же проблему можно оценить с трёх различных позиций, которые дополняют друг друга и дают возможность более эффективно решить задачу.

Первый уровень благополучия – философский. На этом уровне мы соприкасаемся с вечными истинами и законами мироздания, которые управляют всем – от судьбы человека до движения галактик. Здесь происходит осознание закономерности причин сложившихся обстоятельств на самом глубоком уровне: почему это случилось и что делать для исправления ситуации.

На философском уровне не работает практически ни один психолог, психотерапевт, священник. Первый уровень иногда используют целители. Если к нему обращаются йоги, то изъясняются на очень сложном языке, малопонятном обычному человеку. Уникальность моей системы заключается в том, что глубинную философию я передаю просто и доступно. Вы сможете быть мудрыми и применять эту философию в обычной жизни.

Например, вы узнаете, как развить навык непривязанности или навык наслаждения процессом. Научитесь эффективно противодействовать давлению и агрессии, сохраняя спокойствие и энергию. Проживая вместе со мной новые знания и истории людей, вы постепенно станете иначе смотреть на жизнь и на себя, обретая добрую Силу и уверенность в себе.

Второй уровень благополучия – духовный. Здесь мы соприкасаемся с духовностью человека, которая состоит из непосредственного пробуждения вашего Духа и соблюдения универсальных принципов высшей этики. Я подробно раскрываю понятие духовности, её роль в жизни человека и способы её развития.

На этом уровне тоже практически не работают психологи и психотерапевты, так как их подход сфокусирован на личности. Всю жизнь человека, его взаимоотношения и проблемы они сводят к воспитанию и усилению качеств личности. К духовному уровню обращаются священники и целители. В своей системе «Звёздная йога» я описываю в чёткой последовательности пять принципов высшей этики и пять качеств Духа – составляющие духовной жизни каждого человека.

По универсальным принципам высшей этики строятся любые взаимоотношения – с самим собой, с любимым человеком, с родителями, с детьми, с подчинёнными, с начальством или с жизнью. Нарушение этих принципов ведёт к потере энергии, напряжению, конфликту с самим собой, с другими людьми, с миром. И жизнь начинает разрушаться. Человек движется к состоянию Нелюбви, к потере Смысла жизни и Свободы и в конечном счёте к потере себя. В результате этих нарушений человек входит в состояние депрессии.

Пробуждение пяти качеств Духа позволит почувствовать духовность в непосредственном переживании и присоединиться к неиссякаемому источнику Силы и мудрости. Тогда отпадёт необходимость в доказательствах существования Бога. Вы его почувствуете сами.

На втором уровне благополучия я показываю, как научиться принимать и любить себя, чувствовать Смысл в каждом своём движении, в отношениях, иметь Свободу и в итоге самореализовываться.

В моей системе точно так же, как и в любых духовных учениях, Дух – это структура, которая имеет свойства иные, чем наша личность. Эту структуру я описываю в главе «Философский уровень благополучия». В системе Звёздная йога Самость человека состоит из двух частей: Эго (личности) и Духа. Именно Дух на самом деле имеет мощнейшее влияние на человека. Мы можем идти к Духу, развивать его и пользоваться его неограниченным ресурсом:

энергетическим, физическим, эмоциональным, ментальным и собственно духовным. В этом огромная Сила людей, которые работают не только над развитием личности, но и пробуждают свой Дух, обращаются к нему напрямую и обретают эти неограниченные возможности.

И, наконец, **третий уровень благополучия** – структурный. На этом уровне я разделяю нашу целостную Самость на девять частей, и каждая из них обладает качественными характеристиками и функциями. Такое деление позволяет провести подробную диагностику состояния человека по каждой составляющей, что именно пошло не так, и найти средство, как это исправить.

Для каждой из девяти частей есть специальный вопрос. Достаточно задать себе эти вопросы – и вы получите ясное описание своего состояния в любой момент жизни. Даже без специального психологического образования вы, ответив на них, сможете сформировать чёткую картину своей проблемы и понять путь её решения. Это станет потрясающим открытием! Кроме того, на структурном уровне существует второй способ исследования и трансформации своего состояния – через управляемую медитацию.

На каждом из трёх уровней благополучия я даю систему знаний и действий, привожу примеры конкретных людей и проблем. Применив этот алгоритм к своей задаче, вы прямо здесь и сейчас определите путь к здоровью и благополучию.

Система трёх уровней благополучия даёт чёткое понимание того, как двигаться вперёд, когда возникает вопрос: как заниматься самопознанием? Познание этих уровней позволяет полностью управлять своей жизнью, формировать нужные события, улучшать здоровье и настроение. Каждый уровень благополучия универсален и самодостаточен. Кому-то больше понравится один, кому-то – другой, кому-то – все. Вы будете применять эти знания к конкретным ситуациям и задачам, находя эффективные решения.

Уровни не исключают, а дополняют друг друга. Вместе они дают объёмную, целостную картину и возможность не просто решить проблему, а выйти на новый уровень благополучия.

Применяя знания о трёх уровнях благополучия и духовные практики, вы овладеете знаниями и навыками на уровне духовных целителей, продвинутых йогов и психологов одновременно. При этом достигнете впечатляющих результатов в физическом и психологическом здоровье, в построении отношений, в работе и финансах. И главное – в формировании устойчивого, уверенного, бодрого, удовлетворённого собой и жизнью состояния.

Я применяю систему Звёздной йоги по трём уровням благополучия для решения всех вопросов, возникающих относительно самого себя, семьи, родственников, клиентов и учеников, и моё здоровье, настроение, психологическое состояние с каждым годом становятся более стабильными, несмотря на возраст, переваливший за 55.

Идея социальной активности

Человек живёт в обществе, и его развитие не может быть оторвано от социального взаимодействия. Идея отказа от личности и выхода за пределы интересов общества нелогична, абсурдна, вредна и в конечном счёте разрушительна.

Подавленные потребности личности неизбежно проявятся в виде болезней, депрессии или агрессии. Поэтому Звёздная йога предлагает развивать обе структуры – Эго и Дух – и выполнять свой социальный долг. Это включает в себя исполнение актуальных для большинства людей ролей: гражданина, друга, родителя, работника и других, где вы взаимодействуете с миром. В социальной среде вы осуществляете полезный энергообмен; проявляете себя, удовлетворяя одну из важнейших потребностей быть ценным; любите, создаёте семью, воспитываете детей; развиваетесь в контексте своего окружения.

Два пути познания: анализ и чувствование

Самопознание может осуществляться двумя способами: через путь умозаключений и анализа, а также интуитивного чувствования – медитацию. Звёздная йога предполагает использование обоих этих путей. Основной акцент делается на пробуждении духовности, которая обладает неограниченными возможностями и высокой достоверностью. А еще я подчёркиваю важность системного понимания и логического объяснения. Необходимо понимать, что именно вы делаете, как вы это делаете, куда движетесь и зачем всё это нужно. Звёздная йога – это интеллектуальная йога, которая структурирует знания, позволяет объяснить мир и задать чёткий вектор движения, одновременно помогает проживать всё это в чувствах, наполняться Духом, быть в моменте.

Звёздная йога, как и любая другая, опирается на **идею кармы – закона причинно-следственных связей,** или закона справедливости. Важно осознать, что текущая ситуация и развитие вашей жизни справедливы и являются следствием ваших прошлых поступков, мыслей и условий. Это понимание приносит глубокое спокойствие и Приятие.

Однако закон кармы даёт свободу выбора и действий. Изменяя своё отношение к миру, мышление и поступки, вы можете создавать другую, более благополучную карму, изменять свою судьбу.

Задача Звёздной йоги и этой книги – улучшить вашу карму через глубокую внутреннюю трансформацию. Это путь от внутреннего конфликта, неэффективного мышления и агрессии к ясности, ресурсному состоянию и гармонии. Он начинается с изменения вашего отношения к миру: необходимо определить свои истинные цели и потребности, сформировать внутреннюю опору и приобрести нужные знания, чтобы уверенно двигаться к подлинным ценностям.

В основе всего лежит идея Свободы – одной из главных потребностей человека. Речь идёт о жизни по интересам, без насилия, через добро и Приятие. Это означает умение отпускать прошлое, не копаться в нём, а делать выводы на будущее. Именно эти выводы должны превращаться в цели самосовершенствования, трансформации и движения к новой жизни. Таким образом, освобождаясь от груза старых ошибок и направляя энергию на созидание, вы шаг за шагом строите реальность, к которой стремится ваша Душа.

Усилия и терпение на пути трансформации

Несмотря на то что моя система представлена максимально просто и ясно объясняет сложные вещи, путь йоги подразумевает значительные усилия и терпение. Самосовершенствование – это большой труд, требующий мужества и самодисциплины. В сложных, закостенелых ситуациях может наступить буферный период, когда результаты не видны сразу. Однако именно в это время вы нарабатываете новый потенциал и останавливаете маховик неэффективности. Я желаю всем упорства и настойчивости на этом пути трансформации, ведь именно терпеливые люди достигают прекрасных результатов.

Звёздная йога представляет собой комплексный и глубоко структурированный подход к развитию человека, который я разработал на основе многолетнего исследовательского и практического опыта. Мы стремимся к реализации врождённого потенциала человека через гармоничное удовлетворение потребностей личности и духовной сущности, следуя срединному пути. Эта система учит не только осознавать свои внутренние желания и мотивы, но и активно взаимодействовать с миром, выполняя социальные роли и принимая кармические вызовы. Через самопознание, включающее анализ и интуицию, а также упорный труд можно изменить свою судьбу и достичь истинного благополучия. Использование трёх уровней благополучия поможет обрести ясность в вашей ситуации и даст понятный ответ, как и в каком направлении

двигаться. Звёздная йога призвана помочь каждому найти свой путь к стабильности, здоровью и глубокому удовлетворению, постоянно развиваясь и совершенствуясь в динамичном мире.

Моя миссия – дать миру людей умных, ответственных, эмоционально уравновешенных, умеющих сострадать и приходить на помощь, свободных и ценящих Свободу других, руководствующихся в своих действиях интуицией и принципами высшей этики, достигших Самореализации, раскрывших Бога внутри себя, исполненных добродетелью по отношению к миру, живущих в мире с окружающей природой, дающих пример сохранения душевной и физической молодости и здоровья.

Вглядитесь в схему, изображенную ниже, – перед вами целостный путь человека, который стремится к эффективной жизни, просветлению и служению человечеству.

Каждый элемент этой схемы наполнен знаниями, которые вы получите из этой книги. Здесь соединены и глубокая философия, и практика медитации, и пять качеств Духа, и мой многолетний опыт. Двигаясь по этому пути, вы осваиваете главное искусство – жить в мире активно, осознанно и без страданий. Схема станет вашей визуальной опорой: она напоминает, что самореализация возможна только через гармонию личности и Духа. Этот путь требует усилий и терпения, но ведёт к истинному благополучию и внутренней свободе.

Основные мысли главы

• Основная потребность человека – реализовать заложенный потенциал, это приносит удовлетворённость.

• Звёздная йога – это целостная система самосовершенствования, объединяющая личностное и духовное развитие.

• Система основана на идее двойственности (Эго и Дух) и стремлении к их гармоничному удовлетворению.

• Звёздная йога предлагает путь благополучия, сочетающий материальные достижения и духовные проживания действительности.

• Звёздная йога включает самопознание, самовоспитание, самоопределение и духовное просветление.

• Важные аспекты Самореализации – социальная активность, выполнение своего долга и осознание закона кармы.

• Система требует усилий и терпения. Она предлагает ясные методы познания через интеллект и интуицию.

• Название «Звёздная» символизирует бесконечный путь, сочетание индивидуальности и групповой работы, а также пять лучей – пять базовых принципов этической и духовной составляющей человека.

Понятия и определения

Звёздная йога – система самопознания и самосовершенствования, объединяющая идеи йоги, психологии и духовных учений для достижения гармоничного развития личности и Духа. Она нацелена на реализацию потенциала человека через удовлетворение его глубинных потребностей и выполнение социальных ролей.

Самореализация – процесс раскрытия и воплощения заложенного в человеке потенциала, который является главной потребностью и источником удовлетворения. Она достигается через развитие личностных и духовных аспектов бытия.

Благополучие – состояние гармоничного удовлетворения личностных (материальные блага, достижения, признание) и духовных потребностей (наслаждение моментом, бытие в процессе). Оно отличается от просто успешности, акцентируя внимание на внутреннем состоянии, а не только на внешних достижениях.

Срединный путь – стратегия, подразумевающая гармоничное развитие двух противоположных начал (личности и духовной сущности) без полного отказа от одного в пользу другого. Она признаёт двойственность человеческой натуры и стремится к балансу между ними.

Закон кармы – закон причинно-следственных связей, согласно которому текущее положение человека является результатом его прошлых действий, мыслей и условий. Однако он также подразумевает свободу выбора и возможность изменить свою судьбу через изменение отношения к миру, пробуждение Духа и совершение новых поступков.

Срединный путь: гармония двойственности

Мой опыт показывает, что последствия отказа от материального в пользу исключительно духовного развития разрушительны. И наоборот: развитие личности без внимания к духовной составляющей ведет к полному разрушению, потере смысла жизни, способности радоваться и чувствовать процесс бытия. Я полностью разделяю **стратегию срединного пути,** предложенную Буддой и Лао-цзы, ведь любая крайность приводит к печальным последствиям. Разберём примеры.

> Молодые супруги берут ипотеку и вдохновенно с утра до вечера пашут для её погашения. Через некоторое время осознают, что живого общения им катастрофически не хватает.
>
> Женщина, родившая ребёнка, с головой погружается в жизнь своего чада. И спустя время оказывается выжатой до предела, потеряв энергичность и смысл жизни.
>
> Мужчина, организовавший предприятие, на котором работают более 600 человек, со временем устаёт, выгорает эмоционально, теряет смысл жизни и не ощущает собственной ценности.
>
> А бывает и так. Женщина с двумя детьми дошкольного возраста была успешным предпринимателем. Вступив в духовное сообщество, она продала сначала свой бизнес, потом квартиру и уехала куда-то на Кавказ, в глухую деревню, с целью духовного пробуждения. Через три года вернулась. Это было очень жалкое зрелище. Без имущества, статуса, эмоционально выгоревшая в сложных нищенских условиях, павшая духом. Дети пропустили первые два класса обучения. Она устроилась уборщицей и начала свой путь сначала, теперь уже для удовлетворения самой простой потребности – выжить.

Идею гармоничного развития Самости можно выразить словами: «Развивая личность, помни о Духе! Пробуждая Дух, не забывай о личности!»

Идея благополучия, с одной стороны, предполагает удовлетворенность человека от личного развития, от достижения материального достатка и обретения общественного признания. С другой стороны, благополучие одновременно включает удовлетворение и духовных потребностей, таких как пребывание в процессе, наслаждение жизнью и нахождение в моменте «здесь и сейчас» безотносительно к достигнутым результатам. Только гармоничное удовлетворение потребностей Духа и личности приносит истинное благополучие.

Если думать о Самореализации как о пути к личному благополучию, цель становится куда понятнее и привлекательнее. Такой подход облегчит вам первый шаг.

Идея самопознания в Звёздной йоге: три уровня благополучия

Для эффективного самопознания и управления жизнью я предлагаю изучить три уровня благополучия, на которых строится жизнь: философский, духовный и структурный. Они следуют от общего к частному, от фундаментальных законов к конкретным деталям. Одну и ту же проблему можно оценить с трёх различных позиций, которые дополняют друг друга и дают возможность более эффективно решить задачу.

Первый уровень благополучия – философский. На этом уровне мы соприкасаемся с вечными истинами и законами мироздания, которые управляют всем – от судьбы человека до движения галактик. Здесь происходит осознание закономерности причин сложившихся обстоятельств на самом глубоком уровне: почему это случилось и что делать для исправления ситуации.

На философском уровне не работает практически ни один психолог, психотерапевт, священник. Первый уровень иногда используют целители. Если к нему обращаются йоги, то изъясняются на очень сложном языке, малопонятном обычному человеку. Уникальность моей системы заключается в том, что глубинную философию я передаю просто и доступно. Вы сможете быть мудрыми и применять эту философию в обычной жизни.

Например, вы узнаете, как развить навык непривязанности или навык наслаждения процессом. Научитесь эффективно противодействовать давлению и агрессии, сохраняя спокойствие и энергию. Проживая вместе со мной новые знания и истории людей, вы постепенно станете иначе смотреть на жизнь и на себя, обретая добрую Силу и уверенность в себе.

Второй уровень благополучия – духовный. Здесь мы соприкасаемся с духовностью человека, которая состоит из непосредственного пробуждения вашего Духа и соблюдения универсальных принципов высшей этики. Я подробно раскрываю понятие духовности, её роль в жизни человека и способы её развития.

На этом уровне тоже практически не работают психологи и психотерапевты, так как их подход сфокусирован на личности. Всю жизнь человека, его взаимоотношения и проблемы они сводят к воспитанию и усилению качеств личности. К духовному уровню обращаются священники и целители. В своей системе «Звёздная йога» я описываю в чёткой последовательности пять принципов высшей этики и пять качеств Духа – составляющие духовной жизни каждого человека.

По универсальным принципам высшей этики строятся любые взаимоотношения – с самим собой, с любимым человеком, с родителями, с детьми, с подчинёнными, с начальством или с жизнью. Нарушение этих принципов ведёт к потере энергии, напряжению, конфликту с самим собой, с другими людьми, с миром. И жизнь начинает разрушаться. Человек движется к состоянию Нелюбви, к потере Смысла жизни и Свободы и в конечном счёте к потере себя. В результате этих нарушений человек входит в состояние депрессии.

Пробуждение пяти качеств Духа позволит почувствовать духовность в непосредственном переживании и присоединиться к неиссякаемому источнику Силы и мудрости. Тогда отпадёт необходимость в доказательствах существования Бога. Вы его почувствуете сами.

На втором уровне благополучия я показываю, как научиться принимать и любить себя, чувствовать Смысл в каждом своём движении, в отношениях, иметь Свободу и в итоге самореализовываться.

В моей системе точно так же, как и в любых духовных учениях, Дух – это структура, которая имеет свойства иные, чем наша личность. Эту структуру я описываю в главе «Философский уровень благополучия». В системе Звёздная йога Самость человека состоит из двух

частей: Эго (личности) и Духа. Именно Дух на самом деле имеет мощнейшее влияние на человека. Мы можем идти к Духу, развивать его и пользоваться его неограниченным ресурсом: энергетическим, физическим, эмоциональным, ментальным и собственно духовным. В этом огромная Сила людей, которые работают не только над развитием личности, но и пробуждают свой Дух, обращаются к нему напрямую и обретают эти неограниченные возможности.

И, наконец, **третий уровень благополучия** – структурный. На этом уровне я разделяю нашу целостную Самость на девять частей, и каждая из них обладает качественными характеристиками и функциями. Такое деление позволяет провести подробную диагностику состояния человека по каждой составляющей, что именно пошло не так, и найти средство, как это исправить.

Для каждой из девяти частей есть специальный вопрос. Достаточно задать себе эти вопросы – и вы получите ясное описание своего состояния в любой момент жизни. Даже без специального психологического образования вы, ответив на них, сможете сформировать чёткую картину своей проблемы и понять путь её решения. Это станет потрясающим открытием! Кроме того, на структурном уровне существует второй способ исследования и трансформации своего состояния – через управляемую медитацию.

На каждом из трёх уровней благополучия я даю систему знаний и действий, привожу примеры конкретных людей и проблем. Применив этот алгоритм к своей задаче, вы прямо здесь и сейчас определите путь к здоровью и благополучию.

Система трёх уровней благополучия даёт чёткое понимание того, как двигаться вперёд, когда возникает вопрос: как заниматься самопознанием? Познание этих уровней позволяет полностью управлять своей жизнью, формировать нужные события, улучшать здоровье и настроение. Каждый уровень благополучия универсален и самодостаточен. Кому-то больше понравится один, кому-то – другой, кому-то – все. Вы будете применять эти знания к конкретным ситуациям и задачам, находя эффективные решения.

Уровни не исключают, а дополняют друг друга. Вместе они дают объёмную, целостную картину и возможность не просто решить проблему, а выйти на новый уровень благополучия.

Применяя знания о трёх уровнях благополучия и духовные практики, вы овладеете знаниями и навыками на уровне духовных целителей, продвинутых йогов и психологов одновременно. При этом достигнете впечатляющих результатов в физическом и психологическом здоровье, в построении отношений, в работе и финансах. И главное – в формировании устойчивого, уверенного, бодрого, удовлетворённого собой и жизнью состояния.

Я применяю систему Звёздной йоги по трём уровням благополучия для решения всех вопросов, возникающих относительно самого себя, семьи, родственников, клиентов и учеников, и моё здоровье, настроение, психологическое состояние с каждым годом становятся более стабильными, несмотря на возраст, переваливший за 55.

Идея социальной активности

Человек живёт в обществе, и его развитие не может быть оторвано от социального взаимодействия. Идея отказа от личности и выхода за пределы интересов общества нелогична, абсурдна, вредна и в конечном счёте разрушительна.

Подавленные потребности личности неизбежно проявятся в виде болезней, депрессии или агрессии. Поэтому Звёздная йога предлагает развивать обе структуры – Эго и Дух – и выполнять свой социальный долг. Это включает в себя исполнение актуальных для большинства людей ролей: гражданина, друга, родителя, работника и других, где вы взаимодействуете с миром. В социальной среде вы осуществляете полезный энергообмен; проявляете себя, удовлетворяя одну из важнейших потребностей быть ценным; любите, создаёте семью, воспитываете детей; развиваетесь в контексте своего окружения.

Два пути познания: анализ и чувствование

Самопознание может осуществляться двумя способами: через путь умозаключений и анализа, а также интуитивного чувствования – медитацию. Звёздная йога предполагает использование обоих этих путей. Основной акцент делается на пробуждении духовности, которая обладает неограниченными возможностями и высокой достоверностью. А еще я подчёркиваю важность системного понимания и логического объяснения. Необходимо понимать, что именно вы делаете, как вы это делаете, куда движетесь и зачем всё это нужно. Звёздная йога – это интеллектуальная йога, которая структурирует знания, позволяет объяснить мир и задать чёткий вектор движения, одновременно помогает проживать всё это в чувствах, наполняться Духом, быть в моменте.

Звёздная йога, как и любая другая, опирается на **идею кармы – закона причинно-следственных связей,** или закона справедливости. Важно осознать, что текущая ситуация и развитие вашей жизни справедливы и являются следствием ваших прошлых поступков, мыслей и условий. Это понимание приносит глубокое спокойствие и Приятие.

Однако закон кармы даёт свободу выбора и действий. Изменяя своё отношение к миру, мышление и поступки, вы можете создавать другую, более благополучную карму, изменять свою судьбу.

Задача Звёздной йоги и этой книги – улучшить вашу карму через глубокую внутреннюю трансформацию. Это путь от внутреннего конфликта, неэффективного мышления и агрессии к ясности, ресурсному состоянию и гармонии. Он начинается с изменения вашего отношения к миру: необходимо определить свои истинные цели и потребности, сформировать внутреннюю опору и приобрести нужные знания, чтобы уверенно двигаться к подлинным ценностям.

В основе всего лежит идея Свободы – одной из главных потребностей человека. Речь идёт о жизни по интересам, без насилия, через добро и Приятие. Это означает умение отпускать прошлое, не копаться в нём, а делать выводы на будущее. Именно эти выводы должны превращаться в цели самосовершенствования, трансформации и движения к новой жизни. Таким образом, освобождаясь от груза старых ошибок и направляя энергию на созидание, вы шаг за шагом строите реальность, к которой стремится ваша Душа.

Усилия и терпение на пути трансформации

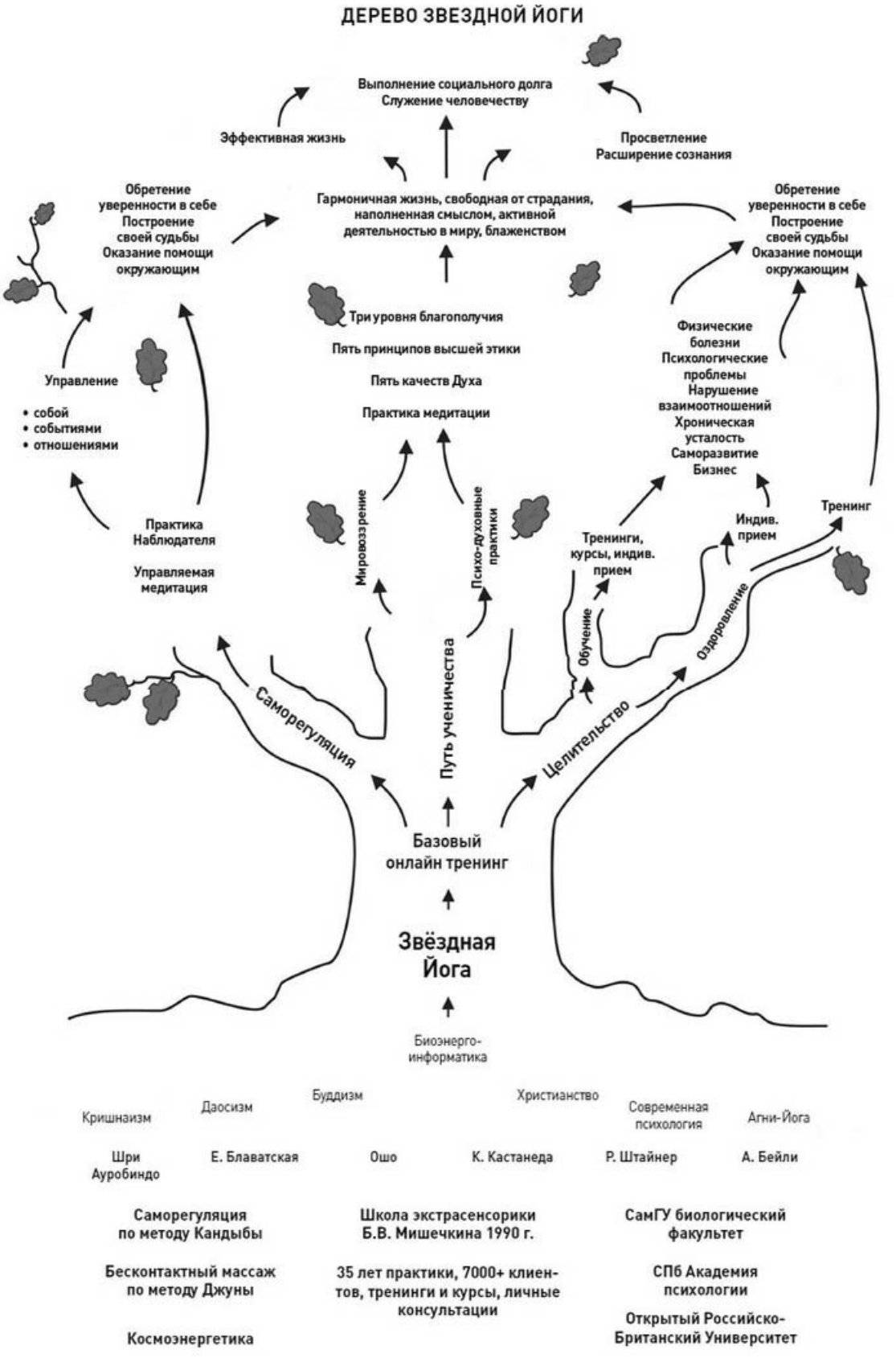
Несмотря на то что моя система представлена максимально просто и ясно объясняет сложные вещи, путь йоги подразумевает значительные усилия и терпение. Самосовершенствование – это большой труд, требующий мужества и самодисциплины. В сложных, закостенелых ситуациях может наступить буферный период, когда результаты не видны сразу. Однако именно в это время вы нарабатываете новый потенциал и останавливаете маховик неэффективности. Я желаю всем упорства и настойчивости на этом пути трансформации, ведь именно терпеливые люди достигают прекрасных результатов.

Звёздная йога представляет собой комплексный и глубоко структурированный подход к развитию человека, который я разработал на основе многолетнего исследовательского и практического опыта. Мы стремимся к реализации врождённого потенциала человека через гармоничное удовлетворение потребностей личности и духовной сущности, следуя срединному пути. Эта система учит не только осознавать свои внутренние желания и мотивы, но и активно взаимодействовать с миром, выполняя социальные роли и принимая кармические вызовы. Через самопознание, включающее анализ и интуицию, а также упорный труд можно изменить свою судьбу и достичь истинного благополучия. Использование трёх уровней благополучия поможет обрести ясность в вашей ситуации и даст понятный ответ, как и в каком направлении

двигаться. Звёздная йога призвана помочь каждому найти свой путь к стабильности, здоровью и глубокому удовлетворению, постоянно развиваясь и совершенствуясь в динамичном мире.

Моя миссия – дать миру людей умных, ответственных, эмоционально уравновешенных, умеющих сострадать и приходить на помощь, свободных и ценящих Свободу других, руководствующихся в своих действиях интуицией и принципами высшей этики, достигших Самореализации, раскрывших Бога внутри себя, исполненных добродетелью по отношению к миру, живущих в мире с окружающей природой, дающих пример сохранения душевной и физической молодости и здоровья.

Вглядитесь в схему, изображенную ниже, – перед вами целостный путь человека, который стремится к эффективной жизни, просветлению и служению человечеству.



Каждый элемент этой схемы наполнен знаниями, которые вы получите из этой книги. Здесь соединены и глубокая философия, и практика медитации, и пять качеств Духа, и мой многолетний опыт. Двигаясь по этому пути, вы осваиваете главное искусство – жить в мире

активно, осознанно и без страданий. Схема станет вашей визуальной опорой: она напоминает, что самореализация возможна только через гармонию личности и Духа. Этот путь требует усилий и терпения, но ведёт к истинному благополучию и внутренней свободе.

Основные мысли главы

• Основная потребность человека – реализовать заложенный потенциал, это приносит удовлетворённость.

• Звёздная йога – это целостная система самосовершенствования, объединяющая личностное и духовное развитие.

• Система основана на идее двойственности (Эго и Дух) и стремлении к их гармоничному удовлетворению.

• Звёздная йога предлагает путь благополучия, сочетающий материальные достижения и духовные проживания действительности.

• Звёздная йога включает самопознание, самовоспитание, самоопределение и духовное просветление.

• Важные аспекты Самореализации – социальная активность, выполнение своего долга и осознание закона кармы.

• Система требует усилий и терпения. Она предлагает ясные методы познания через интеллект и интуицию.

• Название «Звёздная» символизирует бесконечный путь, сочетание индивидуальности и групповой работы, а также пять лучей – пять базовых принципов этической и духовной составляющей человека.

Понятия и определения

Звёздная йога – система самопознания и самосовершенствования, объединяющая идеи йоги, психологии и духовных учений для достижения гармоничного развития личности и Духа. Она нацелена на реализацию потенциала человека через удовлетворение его глубинных потребностей и выполнение социальных ролей.

Самореализация – процесс раскрытия и воплощения заложенного в человеке потенциала, который является главной потребностью и источником удовлетворения. Она достигается через развитие личностных и духовных аспектов бытия.

Благополучие – состояние гармоничного удовлетворения личностных (материальные блага, достижения, признание) и духовных потребностей (наслаждение моментом, бытие в процессе). Оно отличается от просто успешности, акцентируя внимание на внутреннем состоянии, а не только на внешних достижениях.

Срединный путь – стратегия, подразумевающая гармоничное развитие двух противоположных начал (личности и духовной сущности) без полного отказа от одного в пользу другого. Она признаёт двойственность человеческой натуры и стремится к балансу между ними.

Закон кармы – закон причинно-следственных связей, согласно которому текущее положение человека является результатом его прошлых действий, мыслей и условий. Однако он также подразумевает свободу выбора и возможность изменить свою судьбу через изменение отношения к миру, пробуждение Духа и совершение новых поступков.

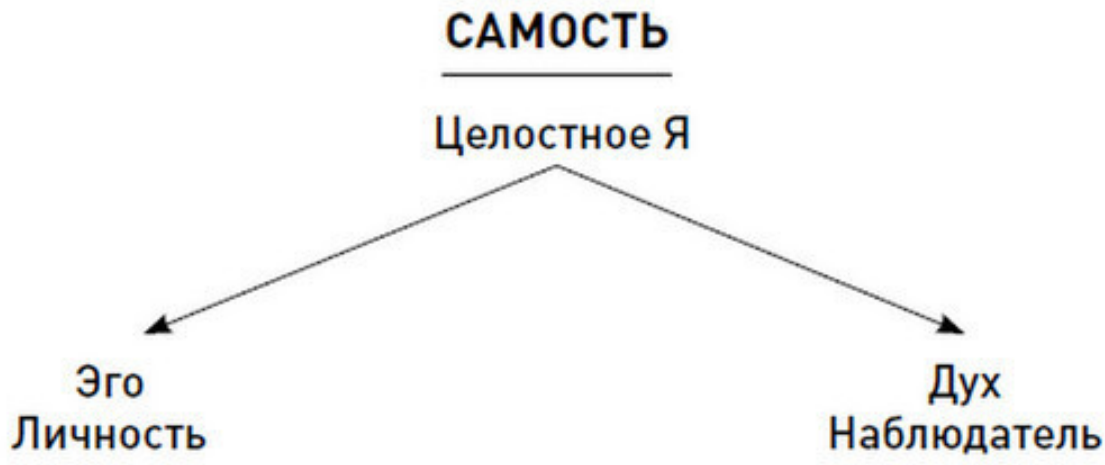
Глава 2
Философский уровень благополучия

2.1. Эго и дух
Две опоры человеческой целостности

В этой главе я расскажу о причинах наших переживаний, о глубинных потребностях и пути к благополучию на философском уровне.

Почему я назвал этот уровень философским и почему он самый глубокий? Древние восточные философы говорили: «Одно рождает два. Из двух рождается вся тьма вещей». В нашем случае Самость рождает Эго (личность) и Дух. Из взаимодействия Эго и Духа складывается уникальная жизнь отдельного человека во всём многообразии.

Наша жизнь наполнена переживаниями, как позитивными (радость, счастье, удовлетворение), так и негативными (беспокойство, страх, одиночество, безысходность, депрессия, гнев, обида). Прочитав эту главу, вы узнаете, где возникает беспокойство, а где живёт радость, не зависящая от обстоятельств, в которых вы находитесь. Я покажу, где рождается желание, как отличить истинное желание от ложного и помогу найти ближайший путь к достижению цели.



Двойственная природа «Я»:

Эго и Дух

Мы воспринимаем мир двумя способами, каждый из которых обладает противоположными свойствами. Это создаёт во взаимодействии весь калейдоскоп восприятий человека.

Наше целостное «Я», в дальнейшем Самость, состоит из двух равноценных структур: Эго (личности) и Духа. Эти структуры обладают взаимно противоположными свойствами и потребностями. Истинное благополучие наступает в состоянии целостности, когда устранены внутренние конфликты и удовлетворены потребности обеих частей нашей Самости, именно поэтому я подробно разберу свойства и потребности Эго и Духа. Много лет я собирал мате-

риал, размышлял, осознавал эту тему в медитациях. Вряд ли вы найдёте в какой-либо книге по духовному развитию столь подробный перечень свойств Эго и Духа с объяснениями и примерами.

Согласно древнекитайскому даосскому учению, энергия Вселенной делится на активную мужскую энергию Ян и пассивную женскую энергию Инь. Точно так же головной мозг человека разделён на левое и правое полушария, различные по функциональным особенностям. Левое полушарие отвечает за восприятие мира в словесно-логической форме – это наш ум, который всегда активен и олицетворяет энергию Ян. Правое полушарие головного мозга воспринимает мир в чувствах, образах и ощущениях. К семи годам, когда личность формируется, восприятие мира через чувства и ощущения становится пассивным, и ребёнок переходит на взаимодействие с миром через сформированные стереотипные реакции.

Дух – пассивная, иньская часть Самости. Это чувства, образы, ощущения, это деятельность правого полушария головного мозга – центр Безусловного Покоя, энергии, Свободы и самодостаточности.

Эго – активная, янская часть Самости. Это ум, это работа левого полушария головного мозга – центр желаний, достижений, личностного развития и социальной значимости.

Для чего я показываю связь между левополушарным Эго-умом и правополушарным Духом-чувствами? Я хочу донести связь между прозорливым толкованием двойственности нашей Самости, описанной Лао-цзы ещё в V веке до н. э., и современными научными знаниями в области анатомии и физиологии мозга, с которыми я познакомился во время обучения в университете.

Привязанность и Свобода

Каждое свойство Эго и Духа обладает и положительным, и негативным потенциалом. Негативные моменты ведут к проблемам в жизни, поэтому ниже я расскажу о том, каким образом разрешать подобные ситуации, а в конце главы дам сводную таблицу свойств этих структур.

Основное свойство Эго – связываться с чем-либо. Например, человек связан со своим именем и на протяжении жизни на него отзывается. Или он связан с распорядком дня, договорённостями, целями, и из этого формируется порядок его жизни. Эго планирует и живёт согласно этому плану.

Наиважнейшим моментом является формирование желаний в результате связывания. Как только Эго с чем-то связывается, возникает желание – двигатель жизни! Именно через желания человек и чувствует ее кипение. Когда есть желания, хочется двигаться, достигать и снова желать. Формируются цели, мечты. Смысл жизни становится определённым, убедительным и ярким: жить, чтобы вырасти, создать семью, родить детей, построить дом, посадить дерево и умереть в окружении благодарных детей и внуков. Каждый хочет быть здоровым, счастливым и богатым; да просто съесть мороженое или реализовать то, чего хочется, прямо сейчас. Тут мы видим, что Эго ориентируется на результат, ему важно достигнуть желаемого.

И вы, уже лишь читая эти строки, отмечаете: чтобы удовлетворить Эго, нужно реализовать свои желания. Причём реализованы они должны быть согласно плану.

Первые важные **свойства Эго – это связываться, желать, планировать, ориентироваться на результат и в конечном счёте владеть.** Эти свойства организуют в жизни порядок, прогресс, интерес и достижения.

Но есть важный момент. Оглянитесь на свою жизнь, даже на сегодняшний прожитый день. Все ли ваши планы воплотились, достигли ли вы желаемых результатов? Вряд ли! Реальность всегда вносит коррективы в наши планы. По разным причинам планы нарушаются, желания не воплощаются. Мало того, произойти может диаметрально противоположное изначальному плану: предполагал поступить в институт, а провалился на экзаменах; думал, до 60 лет

будешь абсолютно здоров, а в 15 серьёзно заболел; настраивалась в день рождения на цветы от мужа, а он напился…

Помните, Эго привязывается. Когда оно чего-то желает, возникает ожидание, привязка. При несовпадении желаемого и действительного происходит расстройство, которое проявляется во всех известных негативных эмоциях: страх, тревога, гнев, разочарование, боль, униженность и прочее. В этом глубинная причина всех бед. Будда сказал: «Жизнь есть страдание!» Именно это он имел в виду. И предложил главной стратегией освобождения от болезней и страдания освобождение от желаний.

Но яс ним не соглашусь. Простая логика рассуждений говорит о том, что Эго – неотъемлемая часть нашего целостного «Я» (Самости). Оно не может исчезнуть. Так как основное свойство Эго – желать и владеть, то удовлетворённым оно почувствует себя, когда желание реализуется. Йоги, которые пытаются полностью убить собственное Эго, полностью освободиться от желаний и владения материальными ценностями, борются с тенью. Для меня очевидно: чтобы освободиться от страданий и болезней, необходимо освобождаться от привязок и ожиданий. Иметь возможность переключиться, изменить план, снизить значимость ожиданий. Чем выше ожидания и ценность того, к кому или к чему вы привязались, тем сильнее расстройство и боль.

В 2005 году в моей практике одновременно произошли два случая.

Мужчина, живший с семьёй в трёхкомнатной квартире, теряет ещё одну квартиру в долевом строительстве. Не справившись с глубокими переживаниями, он сходит с ума.

Женщина с ребёнком, живущая в двухкомнатной хрущёвке с родителями, тоже теряет свою квартиру и понимает, что уже не сможет приобрести новое жильё. Применяя практики Звёздной йоги, она успешно справляется с переживаниями.

Помимо Эго, в каждый момент жизни, в каждой ситуации внутри вас присутствует Дух (Наблюдатель). В дальнейшем я буду использовать оба термина равнозначно:

Дух = Наблюдатель. Понятие «Наблюдатель» я позаимствовал у моего книжного учителя медитации Ошо.

Наблюдатель обладает противоположными свойствами. Он разотождествлён, спонтанен, живёт в процессе, результат для него не важен. **Основная потребность Духа – быть.**

Это значит, что в каждый момент времени внутри вас уже есть способность разотождествиться, отстраниться, разорвать привязку, какой бы сильной она ни была. Повторюсь: вам не надо формировать навык разотождествления с болезненной привязкой – эта способность уже есть в природе вашего Духа (Наблюдателя). Это его неотъемлемое свойство. Например, какой бы длительной и сильной ни была привязка к человеку, при внезапном разрыве отношений Наблюдатель поможет разотождествиться и правильно завершить отношения. Вы становитесь свободным. А значит, уходят боль и зависимость, приходит освобождение.

Чтобы трансформировать боль и переживания, переосмыслить произошедшее и вернуться к полноценной жизни, человек часто затрачивает месяцы и годы – даже при профессиональной поддержке. Понадобится преодолеть чувство несправедливости, потери, отказаться от ожиданий, увидеть новую реальность и примириться с ней, преодолеть гордыню, обрести уверенность в себе. Это непросто! В случае же активации Духа сама природа Наблюдателя гарантирует вхождение в процесс безоценочного пребывания здесь и сейчас. Основной вашей задачей будет попасть в состояние Наблюдателя, активировать Дух, а свойства включатся автоматически. В следующей главе я дам простую технику уверенного переключения вашего сознания с Эго на Наблюдателя.

Наблюдатель отстранён, не зацеплен и объективен. Вы наверняка замечали, что на ситуацию другого человека мы можем посмотреть со стороны: нет зацепки, нет боли и страхов, а есть объективная оценка, и она очень точна и эффективна.

Когда женщина приходит к подруге и рассказывает, что муж пьёт, бьёт, унижает и Любви у неё уже не осталось, та легко даёт ей совет разорвать зависимые отношения и уйти от мужа. При этом сама не может разобраться в своих сложных отношениях с мужчиной.

Друг спокойно советует товарищу найти новую работу с достойной зарплатой, хотя сам не получает зарплату уже полгода и не может решиться уволиться.

Пробуждая Дух через практику Наблюдателя, вы сможете смотреть на себя, свои переживания со стороны и принимать эффективные решения. Да, наши мысли и эмоции кипят, мы погружены, вовлечены в переживания, кажется, что вырваться из этого невозможно, пока ситуация не разрешилась. Но это всё свойство нашего Эго, игры ума. В любой момент вы имеете возможность переключиться на Наблюдателя. Вы гарантированно расцепитесь, посмотрите на свои переживания со стороны и найдёте верное решение. Это будет хладнокровное, объективное, учитывающее все влияющие факторы и обстоятельства верное решение.

Уникальность Эго и общность Духа

Эго обязательно должно быть отделено от остального мира, так мы выделяем себя из общей массы и осознаём как отдельную, имеющую собственные границы, самостоятельную личность. Если кто-то или что-то пытается нарушить нашу личную границу, то Эго активно защищается, всеми силами пытаясь отстоять свою территорию, – такова природа. Эго нужно для того, чтобы мы воспринимали себя как самостоятельную боевую единицу Вселенской жизни, способную желать и исполнять желания по своему усмотрению. Эго даёт себе имя, наделяет определёнными качествами – так формируется индивидуальность, уникальное сочетание только нам присущих черт. Стремление к самосовершенствованию, желание завтра быть лучше, чем сегодня, – это прерогатива Эго, поэтому прогресс, развитие, в первую очередь, связаны с природным стремлением Эго к расширению своего влияния и владений.

Когда мы в состоянии Наблюдателя (Духа), включается пассивная, иньская часть нашей Самости. Наблюдателю важно то, что нас объединяет. Точнее, всё, что находится и внутри, и вокруг нас. Ему важен процесс взаимодействия, ему важно быть таким, каков он есть; быть с теми, с кем он находится; быть в тех обстоятельствах, в которые он попал. Для Эго важно то, что стало лично его, т. е. результат присвоения: это моё, я стал лучше или хуже, я стал богаче или беднее. Для Наблюдателя же важен сам процесс участия вне зависимости от результата.

Сколько бы людей ни участвовали в какой-либо ситуации, у каждого Эго будет свой взгляд на неё и потребность настоять именно на своём мнении. Наблюдатель же у всех участников ситуации будет иметь схожий взгляд. Он изначально стремится к объединению, учитывает пожелания всех и выдаёт наиболее подходящее решение для всех.

Вспомните, сколько у вас было конфликтов с близкими людьми из-за несовпадения интересов, мнений относительно возникающих жизненных ситуаций!

На тренинг приходит семейная пара. Они недавно выплатили ипотеку за однокомнатную квартиру. Вроде бы радость. Но на почве вопроса, что делать дальше, возник жёсткий конфликт. Женщина устала от того, что все деньги шли на оплату ипотеки. Сейчас она хочет уделить внимание себе: купить косметику, платья, походить к косметологу… Мужчина желает улучшить жилищные условия и взять в ипотеку двухкомнатную квартиру, чтобы выделить комнату гиперактивному ребёнку, спокойно работать на удалёнке и иметь личную жизнь с женой. Оба желания важны, насущны, и никто не хочет уступать. Что делать?

Эго находится внутри своего желания, мнения, привязывается к ним, особенно если они имеют высокую значимость. Создаёт аргументы в их пользу и обосновывает целесообразность. Потребности и мнение другого оцениваются как менее значимые, неуместные, несвоевременные, лишённые здравого смысла. Наблюдатель же выходит за пределы своих воззрений, освобождается от привязки и видит одновременно позицию партнёра и свою. И главное, Наблюдатель формирует решение, которое будет устраивать обоих.

С семейной парой из примера так и произошло. В состоянии Наблюдателя они уладили конфликт, поняли позицию друг друга и приняли общее решение: отложили на время финансовые вложения и дали себе время отдохнуть и собраться с силами для новых свершений.

Эго внушаемо и склонно проецировать на себя чужие потребности, мнения, эмоции, поступки.

Все купили, и я купил. Зачем – непонятно.

Мне сказали, что я ни на что не способен, и я поверил. Почему?

Родственник заболел, а я проецирую это на себя. Мне становится тоскливо и страшно. В чём логика? Почему я тоже должен заболеть?

Девушка при знакомстве говорит: «Почему у тебя нет машины?» Парень берёт в кредит самый дорогой автомобиль. Девушка всё равно уходит, а у парня остаётся кредит на ближайшие 20 лет.

У нас всегда есть истинные цели. Они соотнесены с реальными обстоятельствами, нашими способностями, возможностями и интересами. Непредвзятый, свободный от влияния общественного мнения Наблюдатель поможет из эмоционального ажиотажа желаний Эго уверенно выделить истинные. Кроме того, что истинные цели заряжены интересом, они ещё и на сто процентов реализуемы.

Наблюдатель поможет освободиться из-под влияния людей, подавляющих вашу свободу.

> Женщине 48 лет. Она перенесла сложную операцию. Её мама ведёт себя авторитарно, мнение и состояние дочери игнорирует. «Мне нужно, чтобы ты отвезла меня на дачу тогда-то и во столько-то», – указывает она. Возражения не принимаются. Дочь испытывает смешанные чувства долга, вины, несправедливости, беспомощности и даже ненависти и всё же едет в назначенное время с матерью на дачу.
>
> По моему совету она начинает практиковать Наблюдателя, и ситуация меняется. Помните, я уже писал, что в состоянии Наблюдателя присущие человеку от природы свойства активируются сами и начинают влиять на наше сознание, восприятие себя и окружающей жизни? В итоге женщина стала спокойнее и свободнее. Могла отказать маме без чувства вины. С удовольствием помогала, когда могла. Мама тоже изменила своё отношение к дочери. Спрашивает, как она себя чувствует, когда та может ей помочь и во время чаепития интересуется её мнениями и планами.

Эго может вести себя агрессивно, причиняя боль другим или себе. Это происходит или из-за особенностей воспитания или из-за отсутствия сил и умений этично справиться с сопротивлением, несправедливостью, непониманием и прочими несовершенствами окружающих. В этом случае Эго переходит к унижению личности и провоцирует ещё больший конфликт, противостояние, проблему.

Наблюдатель осознаёт ситуацию, он всё видит, но в конфликт не погружается. Ведёт себя по отношению к оппоненту уважительно, тактично передаёт своё отношение к поступку и чувства.

> Ребёнок принёс двойку. Мама говорит ему: «Бестолочь!» Что происходит в этот момент? Пока ребёнок шёл домой, он чувствовал свою

неправоту, испытывал перед мамой неудобство, был готов работать над исправлением. Но когда мама ругается, в сознании ребёнка всё меняется. Внимание смещается со своей неправоты на агрессию матери. Теперь неправа она: не любит, несправедлива, ей лишь бы уроки, а я не важен… Человек, унижающий личность другого, становится неправым вне зависимости от поведения оппонента.

Муж напился. Жена ему: «Алкаш недобитый!» И у пьяницы уже есть серьёзные аргументы в пользу пьянства: ты чёрствая, не любишь меня, какой смысл быть трезвым.

В следующей главе я подробно опишу, каким чудесным образом действует Наблюдатель, как вы в подобной ситуации останетесь в ресурсном состоянии, а у оппонента наступит просветление по поводу своих поступков.

Двойственность ума и интуитивный выбор

Эго по своей природе двойственно: сравнивая и выбирая из двух или более вариантов, оно зачастую переживает и сомневается в правильности своего выбора. Наблюдатель – суть йоги. В состоянии Наблюдателя человек испытывает так называемую недвойственность, целостность, единство с самим собой и миром. Наблюдатель совершает выбор, доверяя своей интуиции, и всегда уверен, что это единственно правильное решение.

В молодые годы для меня было большой проблемой определиться с решением, а если выбор всё-таки осуществлялся, то потом ещё долго меня преследовали переживания и сомнения в правильности решения. Это сильно истощало мои нервные и физические силы. Начав практиковать Наблюдателя, я стал быстро и легко делать выбор, появилась уверенность в единственно верном решении. Так я стал принимать решения по важным и весьма значительным вопросам. Зачастую там, где логика не работала, именно интуиция давала верный ответ.

В настоящее время многие люди нацелены на результат. Постоянные дела, одна задача сменяется другой. Не успели выполнить одно дело, голова уже думает о десятках дел, которые ещё предстоит осуществить. В итоге наступают перевозбуждение и переутомление. Человек эмоционально выгорает и теряет не только силы, но и смысл стремления к этим самым результатам.

Для здоровья и удовлетворённости нужно, добиваясь результата, уметь наслаждаться процессом. Погружение в процесс даёт энергию и удовольствие от того, что вы делаете прямо сейчас, снимает ожидания, ответственность, тревогу за результат, даёт ощущение Свободы, творчества и погружение в деятельность.

К примеру, воспитывая детей, важно почаще с ними просто быть. Многие мамы целеустремлённо ведут детей из школы, чтобы скорее накормить и усадить делать уроки. А ведь можно просто взять за руку и почувствовать тепло маленькой ладошки и единение с ребенком на уровне чувств. Или внимательно слушать его болтовню, отбросив важные планы по воспитанию. Дети, кстати, часто обвиняют своих мам в Нелюбви, если не чувствуют чистого присутствия, не ориентированного на результат.

Делая что-либо, наслаждайтесь процессом; заботьтесь о ком-то, иногда просто будьте рядом; работу перемежайте с отдыхом; ментальную активность дополняйте чувственными впечатлениями; чрезмерную важность результата снижайте философией бренности этого мира.

Стереотипы и объективная реальность

Эго (личность) – это ум. Наблюдатель (Дух) – это чувства, ощущения и образы.

Ум оценивает, формирует суждения, создаёт картину мира и живёт согласно этой реальности. Формирование картины мира происходит через родительское воспитание, социальное окружение и личный опыт.

Когда мы говорим про человека-робота, речь идёт про человека ума. Он живёт не действительностью, а обдумыванием этой действительности, прошлыми воспоминаниями, имеет стереотипные реакции, сформировавшееся мировоззрение.

> Отец молодого парня служил в горячей точке и научил сына первому правилу выживания в экстремальных условиях: «Хочешь выжить – не раздумывай, бей первым». Применяя с детства этот стереотипный взгляд на жизнь, парень стал неуживчивым, агрессивным, прошёл все детские комнаты полиции, и над ним нависла угроза провести жизнь в скитаниях по колониям и тюрьмам.

Наши мысли и оценки строятся на прошлом опыте, и поэтому Эго никогда не живёт в настоящем, оно никогда не видит реальности. Ему говорят, например: «Ты уволен». Одно мгновение Эго воспринимает информацию, после чего сразу погружается в размышления, в представление, что будет завтра. Возникают чаще отрицательные переживания, основанные на страхах, комплексах, прошлом негативном опыте. Одним словом, **Эго стереотипно, консервативно, оно придерживается в этой жизни какого-то плана.** И если план не срабатывает, если ситуация напоминает какую-то пережитую травму, если у человека нет навыков решения проблемы, то он не может адаптироваться, собраться с силами и решить задачу. Личность хороша, сильна, когда у неё есть ресурс, навыки, силы и когда ситуация находится под её контролем. Как только что-то непредсказуемо меняется, Эго рассыпается.

Наблюдатель, в отличие от Эго, находится в процессе, он не зацеплен, гибок, подвижен, энергичен. Наблюдатель, безусловно, силён в любой момент. **Наблюдатель всегда находится в настоящем моменте, он видит реальность, он её чувствует, исследует,** не отвлекаясь, не погружаясь в воспоминания, не сравнивает и не оценивает. Он видит всё как есть, объективно, он констатирует.

Это называется **осознанностью – чувственным переживанием действительности** . Осознанность позволяет естественно преодолеть непродуктивные стереотипы. Именно осознанность приближает к объективной реальности.

> Например, невозможно курить или пить алкоголь в состоянии осознанности. Достаточно посмотреть на процесс курения взглядом Наблюдателя, и вы гарантированно бросите курить. Курение – это привычка ума. Ум придумал, что таким образом снимает стресс и убивает время. В действительности это не так. Тело никогда не привыкнет к никотину, оно отторгает его даже спустя 20 и 30 лет употребления. В состоянии осознанности заядлый курильщик начнёт откашливаться, отторгать дым, как в первый раз. Негативные переживания на уровне чувств и ощущений в теле окажутся настолько яркими, что снова закурить будет уже трудно. Да и не захочется.

В состоянии осознанности мать не сможет накричать на ребёнка, врун – соврать, а вор – украсть. Одна из универсальных стратегий достижения благополучия – быть осознанным в каждый момент времени, быть Наблюдателем.

Условность Эго и безусловность Наблюдателя

Наблюдатель безусловен. Мир Эго условен, то есть изменчив в зависимости от обстоятельств.

> Парень ушёл от девушки накануне свадьбы. Это стало для неё шоком, она целыми днями страдала и плакала. Через три месяца девушка познакомилась с другим молодым человеком, более достойным. Теперь она рада, что первые отношения рассыпались, и она смогла встретить свою истинную Любовь.

В мире Эго условно всё: и дружба, и предательство, и Любовь, и измена, и Свобода, и Зависимость, и Смыслы, и их отсутствие, даже ваши результаты условны. Это не плохо и не хорошо. Важно осознавать условность жизни.

> Например, если руководитель ценит вас, поддерживает, создаёт условия для работы, вы расцветаете. Если же на работе высокая конкурентность, неуважение к персоналу, низкая зарплата, душный кабинет, вы чувствуете подавленность.

> Другой пример: в семье рождается желанный ребёнок, молодые радуются. А потом малыш плачет и не спит по ночам (или, не дай бог, ребёнок тяжелобольной) – и радость превращается в переживание. Не каждая пара может пройти через такие испытания. То, о чём они мечтали, вдруг стало причиной, разрушившей семью.

Этот мир условен. То, что сегодня хорошо, завтра может быть плохо, и наоборот.

Гармония между «владеть» и «быть»

Наблюдатель всегда находится в процессе, для него одна из основных потребностей – просто быть здесь и сейчас. А для Эго очень важно владеть. Даже при создании семьи Эго важно ощущение, что оно владеет партнёром. Например, я говорю «моя жена», «мои дети», «моя собственность». Этого не нужно стесняться, но помните: если мы впадаем в крайность, то такие чувства переходят в деспотизм, а отношения разрушаются.

Когда мы находимся в процессе, мы бытуем! Между мной и женой, детьми есть просто присутствие, и нам хорошо вместе, просто потому что мы есть. Вот тогда возникает гармония между собственностью и бытием, Безусловной Свободой, то есть просто присутствием вне времени.

Время и пространство: смертность Эго и бессмертие Духа

Эго живёт во времени. А время у нас линейно и последовательно. Есть прошлое, настоящее и будущее. Многие спорят о том, смертен человек или нет. На самом деле верно и то, и другое. Эго рождается в определённую дату, растёт, развивается и умирает. Это линейное движение по вектору времени. И одновременно Эго бессмертно. Это отражается в делах, детях, воспитании, в генетической памяти, которая передаётся из поколения в поколение и даёт ощущение продолжения рода. Например, создавая эту книгу, я становлюсь бессмертным. Рожая и воспитывая детей, мы с женой становимся бессмертным в смысле продолжения рода и родовых ценностей. **Дух живёт в пространстве вне времени.** Поэтому он бессмертен.

Те, кто практикует пробуждение Духа, замедляют течение времени. Пожилые люди, заметно потрёпанные жизнью, начиная практиковать Наблюдателя, не просто замедляют старение, а с каждым годом становятся здоровее и моложе.

Известно, что есть психологическое восприятие времени. Чем интенсивнее человек думает, тем быстрее для него течёт время. Чем больше дел, тем больше мыслей. Человек торопится, не успевает, закапывается в груду недоделанного. Парадоксально, но чем больше он делает, тем больше не успевает. Человек входит в перевозбуждённое состояние, которое ведёт к энергетическому и эмоциональному истощению и глубокой неудовлетворённости собой. Тут и до болезней недалеко. Бывает, что и руки опускаются перед необходимостью всё успеть.

Активируя Дух, мы, во-первых, замедляем время, а во-вторых, наполняемся энергией. Вы бывали в ситуации, когда время течёт медленнее, чем по часам, и вы всё успеваете? Субъективно кажется, что прошло много времени, а часы показывают обратное? Это тот случай, когда вы полны сил, энергичны и бодры, и результат получается более эффективным. Практика, которую я дам в следующей главе, позволяет активировать Дух, то есть замедлить время, суету мысли и вернуть размеренную деятельность, получить от неё позитивные впечатления прямо в процессе бытия.

Сейчас много говорят про стратегию успешности. Корень слова «успешность» – спех, то есть поспешать. Кто сделает больше, тот получит больше материальных благ и станет богатым. Но на самом деле спешить – людей смешить. Когда мы спешим, то тратим огромное количество энергии и в итоге чувствуем опустошение, вплоть до эмоционального выгорания и потери смысла жизни. Через это прошли многие успешные бизнесмены. Если они не уделяют внимания позитивным душевным переживаниям, отдыху, общению с друзьями, то все дела для них в итоге теряют смысл. Поэтому идея благополучия в Звёздной йоге как раз формируется на философском уровне: во взаимодействии и гармонии Эго и Наблюдателя.

Наблюдатель, реальность и осознанность

Наблюдатель живёт в настоящем. Эго – в прошлом и будущем. Практика Наблюдателя ведёт к жизни в настоящем и видению реальности, в отличие от фантазий, характерных для Эго. Многие ошибочно считают пробуждение Духа уходом от реальности, но я утверждаю, что он, напротив, погружает в неё. Наблюдатель осознаёт мир через чувства и ощущения, что намного ближе к реальности, чем анализ и размышления ума. Состояние осознанности, когда вы просто присутствуете здесь и сейчас, позволяет решать проблемы, дистанцироваться и получать энергию. Ошо призывал: «Будьте Наблюдателем», – так как в этом состоянии вы можете решить всё.

> Ко мне на консультацию пришла женщина в состоянии депрессии. Они с мужем несколько лет назад, когда позволяли доходы, взяли ипотеку. Сначала жили хорошо, работали, растили замечательных сыновей, всё было прекрасно. Потом начались проблемы на работе, зарплату урезали, ипотеку платить стало нечем. И женщина из-за проблемы в настоящем потеряла связь с реальностью, ушла в своих мыслях в прошлое, стала жить воспоминаниями школьных лет, когда ей было очень хорошо в родительском доме. В такой ситуации возникает парадокс: женщина живёт в настоящем, где есть финансовые проблемы, но ёё Эго не справляется с ситуацией, и она переключается на счастливое прошлое, в то время как проблемы в настоящем усугубляются.

В молодости я очень много фантазировал, но когда в 90-х пришёл в экстрасенсорику, чтобы развить ясновидение, был вынужден полностью уйти от фантазий к осознанию реальности. Если вы перед собой видите дуб, то не надо представлять берёзу, а если вы слышите, что

вам говорит партнёр, то не надо придумывать что-то ещё. Именно ум начинает додумывать, искажать реальность. Практика Наблюдателя ведёт к осознанию реальности.

Личные усилия и воля высших сил

Эго – это всегда личные усилия. Мы создаём цель, даём команду и через усилия достигаем цели. Природа Наблюдателя другая. Там всё происходит как бы само собой. Мы формируем образ – и события начинают складываться, а мы идём вслед за ними.

Покой для Эго возможен только тогда, когда человек находится в благоприятных и безопасных условиях или полон сил для разрешения любой проблемы и твёрдо убеждён в позитивном исходе. Но жизнь переменчива и не может гарантировать исключительно комфортное и спокойное существование. Покой для Наблюдателя возможен в любой ситуации и не зависит от обстоятельств и наших представлений о жизни. Каждый из нас в любой момент, в любых обстоятельствах может достигнуть состояния Покоя, используя практику Наблюдателя.

Образы и их действие

Наблюдатель работает в пространстве, поэтому образы, чувства и ощущения, созданные внутри нас, слышит вся Вселенная. Создавая образ своего успеха, мы потенцируем пространство к его реализации. Находясь в состоянии Наблюдателя, мы можем свободно перемещаться своим сознанием в пространстве. Именно так целитель проходит внутрь тела, перемещается там и делает диагностику.

Эго, ум воспринимает мир линейно и привязывается к своему выбору. Даже если выбор неудачный и несёт в себе разрушительное действие, Эго не так-то просто с ним расцепиться. Наблюдатель смотрит на мир объёмно, и поэтому перед Наблюдателем одновременно есть различные варианты действий, возможных реакций. Особенность такова, что Наблюдатель выбирает самый подходящий вариант. И вы помните, что выбор Наблюдателя сомнению не подлежит.

Ещё один важный момент для повышения эффективности вашей жизни. Мысль порождает мысль. Это может быть длительный процесс перед переходом к действию. А чувства и образы потенцируют к действию.

> Например, можно месяцами думать, что с понедельника вы пойдёте заниматься фитнесом. Если это представить и прочувствовать, то действие будет мгновенным. Почувствовали вечером – утром уже в спортзале.

Эго чувствует себя совершенным, самодостаточным, только когда достигло всех желаемых уровней своего развития. С одной стороны, это мощный мотиватор. С другой стороны, для многих это оборачивается сниженной самооценкой, тяжёлым переживанием несовершенства. У Наблюдателя взгляд на себя безоценочный, там присутствует безусловный тесный контакт с самим собой и ощущение своего полного совершенства. Для людей со сниженной самооценкой, завышенными требованиями к себе и неверием в свои способности переключение на Наблюдателя окажется трансформирующим. Освободиться от самопоедания, Неприятия себя, почувствовать примирение и внутреннее успокоение за счёт овладения практикой Наблюдателя дорогого стоит.

Таким образом, **механизм приведения вашего внутреннего мира к гармонии предельно прост:** надо лишь позволить противоположным свойствам Эго и Духа естественно взаимодействовать и сменять друг друга. Для начала их надо различать. Выше я описал их характеристики. В большинстве случаев проблемы возникают от чрезмерной активности Эго и отсутствия Духа, поэтому универсальным способом решения практически любых ваших задач

будет практика пробуждения Духа. В момент практики вы можете делать акценты на свойствах Духа, которые актуальны в настоящий момент. Приведу несколько примеров.

При сниженной самооценке вы понимаете, что эту оценку вам даёт Эго. Она условна, субъективна, зависит от воспитания и влияния травмирующих обстоятельств. Вы понимаете, что свойств Духа не хватает, и принимаете решение эти свойства оживить. Делаете практику, описанную в следующей главе. Разотождествляетесь, освобождаетесь от болезненного переживания и делаете акцент восприятия на своём безусловном совершенстве. Вы ничего не придумываете, вы просто чувствуете своё совершенство, так как совершенство – это природное свойство вашего Духа. Ваша самооценка и уверенность в себе приходит в норму.

Вы находитесь в токсичных зависимых отношениях, но у вас нет сил их разорвать. Каким образом найти выход на философском уровне благополучия? Необходимо осознать, что зависимость рождается от свойств Эго: привязанность, страхи, сниженная самооценка, что-то ещё. Понимаете, что свойств Духа сильно не хватает. Принимаете решение делать практику, в которой разотождествляетесь, освобождаетесь от боли, смотрите на отношения со стороны, осознаёте нелепость, токсичность отношений, чувствуете Свободу, накапливаете Силу и уверенность действовать.

Вы хотите вылечить болезнь[1]. Необходимо соотнести этот недуг с перечнем негативных свойств Эго. Например, понимаете, что зацепились за покупку новой квартиры, нервничаете, и на этой почве у вас начала болеть голова или открылась язва. Нужно расцепиться, снизить чрезмерную значимость, вернуть Покой. Делаете практику с акцентом на успокоении.

Вы хотите освободиться от тревог и панических атак. Осознаёте, что тревоги и страхи переживает только ваше Эго. Вам необходимо остановить бегущий ум, застрявший в навязчивых тревожных мыслях, расслабить тело и снять неприятные вегетативные симптомы. Для этого вы делаете практику, чтобы выключить тревожный ум. Напитываетесь Безусловным Покоем и расслаблением в состоянии Наблюдателя.

Вас не интересует бренное, вы хотите пробудить духовное. Практика Наблюдателя активирует в вас духовное начало, разовьёт способность разотождествляться, пробудит интуицию и связь с энергоинформационным полем Земли. Вы начнёте чувствовать энергию и тонкие смыслы жизни.

Далее я даю сводную таблицу парных противоположных свойств Эго и Духа. Чтобы ей воспользоваться, представьте свою ситуацию и по таблице определите:

• какие свойства Эго запускают в вашем случае механизм переживаний, оттока энергии, сложностей с поиском выхода, болезней или иных жизненных неустройств;

• каких свойств Духа вам, напротив, не хватает – именно их и нужно активировать.

Выполняя практику по пробуждению Духа, сосредоточьтесь на том, чтобы проявлять, проживать и закреплять в себе эти недостающие свойства.

---

[1] Все истории излечения болезней, описанные в этой книге, являются примерами из личной практики автора. Они не отменяют необходимости обращения к квалифицированным врачам и не служат гарантией излечения. Работа с Духом рассматривается как важный, но не единственный элемент восстановления целостности. – *Прим. авт.*

Свойства	
Эго	**Наблюдатель**
Отождествление	Разотождествление
Ум	Чувства, образы, ощущения
Словесно-логическое восприятие	Образно-чувственное восприятие
Левое полушарие	Правое полушарие
Логика	Интуиция
Порядок условный	Порядок вселенский
Рационально	Иррационально
Двойственность	Недвойственность
Стереотипно	Нестандартно
Субъективно	Объективно
Радость и страдание	Блаженство
Условный	Безусловный
Время	Пространство
Форма	Содержание
Следование общественному	Следование себе
Реализация в социуме	Реализация в Духе
Там и тогда	Здесь и сейчас
Понимание	Осознание
Через усилия	Без усилий

Свойства	
Эго	**Наблюдатель**
Планирование	Спонтанность
Напряжение	Расслабление
Личная воля	Божья воля
Мировоззрение	Состояния
Наработка кармы	Освобождение
Результат	Процесс
Преходяще	Вечно
На основе предыдущего опыта	Непосредственный опыт
Стремление владеть	Стремление быть
Отделённость	Объединение
Сравнение, оценка	Констатация факта
Соперничество	Взаимодействие
По выгоде	По сути
Ответственность	Свобода
Присвоение	Пользование
Информация	Энергия

Основные мысли главы

• Наше целостное «Я», Самость состоит из двух противоположных и взаимодополняющих частей: Эго (личности) и Духа (Наблюдателя). Гармония достигается умением использовать свойства обеих частей.

• Эго связывает нас с миром, формирует желания и ориентирует на результат, что является двигателем прогресса. Излишняя привязанность к результату и несовпадение желаемого с действительным приводят к страданиям.

• Дух (Наблюдатель) обладает свойством разотождествления, позволяя дистанцироваться от проблем, переживаний, мыслей и боли, что активирует противоболевой эффект и способствует приобретению энергии и ресурсов.

• Эго живёт умом и во времени, оценивает и стремится владеть, будучи условным и смертным. Наблюдатель воспринимает мир чувствами, живёт в процессе, в пространстве, безусловен, бессмертен и наполнен энергией.

• Гармоничное сочетание свойств Эго и Наблюдателя, умение привязываться и разотождествляться, владеть и быть, действовать и ощущать поток – это ключ к здоровью и благополучию. Позволяет избежать выгорания и обрести внутреннюю Силу.

• Практика Наблюдателя даёт возможность замедлить время, обрести энергетический ресурс, проявить интуицию и выйти из состояния одиночества, чувствовать себя частью Вселенной.

Понятия и определения

Эго (личность) – часть нашего целостного «Я» (Самости), которая формирует желания, преобразует их в цель и ориентируется на результат. Она воспитывается социумом, живёт умом, находится или в прошлом, или в будущем.

Дух (Наблюдатель) – часть нашего целостного «Я» (Самости), которая обладает свойством разотождествления, дистанцирования и безусловного восприятия. Дух живёт в процессе, в настоящем, в пространстве и связан с чувствами и ощущениями.

Разотождествление – способность дистанцироваться от мыслей, эмоций, ситуаций или боли, что позволяет выйти из состояния страдания и обрести внутреннее спокойствие. Это основное свойство Наблюдателя.

Условность бытия – принцип, согласно которому наше самочувствие и успешность зависят от внешних условий. То, что сегодня хорошо, завтра может стать плохим и наоборот. Это характерно для восприятия мира Эго.

Безусловность бытия – состояние, в котором человек испытывает блаженство и спокойствие независимо от внешних обстоятельств. Это состояние присуще Наблюдателю, который не оценивает мир как плохой или хороший.

Медитация – чувственно-образное восприятие мира, которое активируется при включении правого полушария головного мозга и замедлении работы ума (левого полушария головного мозга). Это естественное состояние, позволяющее пробудить свойства Духа.

2.2. Практика наблюдателя Медитация, которая преображает жизнь

В начале 90-х я ещё был двадцатилетним студентом и, чтобы оплачивать курсы по обучению экстрасенсорике, устроился работать в два детсада сторожем-дворником. Этих зарплат как раз хватало покрыть затраты на обучение. А университетскую стипендию в 40 рублей я тратил на приобретение книг по духовному развитию. Тогда подобных книг было мало. Их тиражировали вручную на копирах, и такие экземпляры улетали вмиг по 40–60 рублей. Благодарю своих родителей, которые поддержали мою увлечённость и освободили меня от вклада в общий бюджет семьи.

В одной из таких книг буквально в одном абзаце было описание основного упражнения йогов: нужно нарисовать на листе бумаги точку, сесть напротив и неотрывно смотреть на неё в течение 20 минут.

Поначалу, выполняя упражнение, я просто смотрел на точку. Глаза слезились, но меня это не смущало. Мотивация зашкаливала: я хотел развить способность ясновидения, научиться управлять энергией. И продолжал тренироваться. Через неделю взгляд стал более устойчивым, появились зрительные эффекты: точка начала то возникать, то исчезать, вокруг точки образовалось свечение. Спустя ещё неделю ожило пространство: я увидел, почувствовал энергию не только окружающего пространства, но и свою. Для меня, человека материалистического мировоззрения, это было шокирующим, незабываемым впечатлением. Новые, неизведанные ранее состояния повлияли на моё представление об устройстве мира.

С тех самых пор работа с точкой стала моим основным упражнением по пробуждению Духа. Эта практика способствует уверенному выходу в медитацию (состояние Наблюдателя), в которой я решаю различные психологические, физические, энергетические и ситуативные задачи.

> Практикуя медитацию, я за несколько месяцев исцелил хроническое заболевание печени и желчного пузыря, с которым не могли справиться врачи на протяжении нескольких лет. Попутно исправился небольшой сколиоз. С тех пор уже 35 лет к врачам я не хожу. С помощью этой практики я развил все способности, которые передаю вам через книгу: от выключения беспокойного ума, нерешительности, тревожности до формирования желаемых событий.
>
> Я до сих пор помню одну медитацию на точке, которая исполнила мою заветную мечту и начала новый этап жизни. Я послал образ-желание в пространство «встретить девушку своей мечты». Через две недели я её встретил. Через год мы создали семью. Растим в Любви двух дочек, имеем общие взгляды, поддерживаем друг друга, преодолеваем испытания вместе. Жена участвует во всех моих творческих проектах, включая написание этой книги.

Суть практики Наблюдателя

Что же это за универсальная практика? Внимательно наблюдая за тем, что происходит во время медитации, я определил её этапы и последовательность.

Для начала хочу ввести понятие медитации. По моему определению, это выключение ума и переход на восприятие мира чувствами, образами и ощущениями. То есть медитация – это не что-то мифическое, непонятное, неизведанное, доступное только избранным. Это естественный процесс на физиологическом уровне, при котором затормаживается работа левого

словесно-логического полушария и активируется правое, пробуждая Дух со всеми его свойствами. В этом состоянии мы осознанно проживаем свои ситуации и одновременно смотрим на них со стороны как Наблюдатель, поэтому я буду использовать понятия-синонимы: медитация – Наблюдатель – Дух.

В медитации всегда должна быть цель. Сама по себе медитация не цель, а средство для достижения важной цели. Практика Наблюдателя – это состояние нашего сознания, в котором можно эффективно решать жизненно важные задачи. После овладения практикой вы можете ставить перед собой актуальную задачу медитации: проработать здоровье, зарядиться энергией, ответить на волнующий вопрос, успокоиться, развить интуицию, соединиться с Богом…

Расфокусированный взгляд и сила магнетического взгляда

Состояние медитации одно у всех, способов выхода в медитацию много. Наиболее распространённые: при помощи молитвы, мантр, медитативной музыки или дыхания. Мне нравится упражнение с точкой потому, что оно простое для изучения, гарантирует быстрый и уверенный выход в медитацию, его применение практично.

У человека есть центральное и боковое зрение. В обычном состоянии у нас активно центральное зрение, оно связано с левым полушарием, то есть с умом. Когда мы думаем, активно центральное зрение. Мы сконцентрированно смотрим на предметы, а чтобы увидеть что-то сбоку, поворачиваем голову. Выполняя упражнение с точкой, мы расфокусируем своё зрение. Такой расфокусированный взгляд формирует объёмное восприятие пространства, он связан с правым полушарием. Мы видим перед собой пространство целиком, при этом очертания предметов несколько размыты. При расфокусировке взгляда мы переходим на чувственно-образное восприятие мира и активируем Дух со всеми его природными свойствами. Получается, что расфокусировка зрения физиологически, естественным путём запускает механизм выхода в состояние Наблюдателя, то есть медитацию.

Практика Наблюдателя через расфокусированный взгляд проста и обеспечивает уверенный выход в медитацию, даже если вы ранее этого не практиковали.

> Например, человек падает на улице и испытывает сильную боль. Если он мгновенно расфокусирует взгляд, то ощутит свойственные медитации расслабление и обезболивание.

> Другой пример: спикер взволнован перед публичным выступлением. Расфокусировал взгляд – ушли страхи и переживания, присущие уму. Стало спокойно, появилась уверенность, свойственная состоянию Наблюдателя.

Примеры подобных ситуаций ещё впереди. Этими примерами я хочу показать, что выйти в состояние Наблюдателя через расфокусировку взгляда вы можете в любой момент, в любой ситуации.

Практикуя предложенную мной технику выхода в медитацию через расфокусированный взгляд, вы не только уверенно входите в состояние Наблюдателя, но и вырабатываете прямой, уверенный, открытый магнетический взгляд.

Неуверенного в себе человека выдаёт бегающий и растерянный взгляд. Такой человек не смотрит в глаза другому, отводит взгляд, опускает голову. Это неприятно собеседнику и воспринимается как неуверенность, неискренность, неуважение.

> В 20 лет, когда я начал практиковать это упражнение, я был таким же. Гонял неуверенные мысли в своей голове, робел, боялся проговорить мнение в группе, терялся в новых непривычных ситуациях, когда считал, что поступил не так, как надо. И конечно, отводил взгляд, когда мне смотрели в

глаза. Моим первым шагом стала практика с точкой. Затем я начал смотреть в глаза своему отражению в зеркале, – кстати, отличное упражнение для самоприятия. Важно лишь смотреть как Наблюдатель: безоценочно, просто присутствовать и наблюдать. Именно так приходит ощущение, что ты себе приятен, и самооценка начинает расти. Со временем я стал смотреть в глаза другим людям, научился спокойно встречать безапелляционный, упорный взгляд.

Через практику такого взгляда у вас автоматически сформируются уверенность в себе, способность быть сконцентрированным, чётким, собранным и открытым к контакту. Взгляд – очень важный элемент коммуникаций. Вы почувствуете, насколько более живой станет связь с другим человеком, сможете легче и понимать другого, и доносить ему своё послание.

Часто ко мне на приём приводят детей, ставших изгоями в садике или школе. Нередко у таких ребят есть неврологические нарушения и проблемы в установлении эмоционального контакта с окружающими. Если ребёнку уже есть пять лет, я даю ему практику прямого взгляда.

Мальчик учится в пятом классе. На насмешки одноклассников он реагирует агрессивно: начинает их колотить. В итоге остаётся виноватым. Родителей вызывают к директору, предъявляют претензии в плохом воспитании и ставят вопрос об отчислении из школы. Таким детям сложно объяснить словами логику поведения сверстников и необходимость проявлять лояльность, прощать, переводить всё в шутку, сохраняя при этом чувство собственного достоинства. У мальчика была низкая самооценка: он не мог смотреть в глаза, голова постоянно опущена, взгляд направлен в пол. Мы вместе освоили практику магнетического взгляда. Уже через две недели учителя стали замечать на уроках:

«Почему ты на меня так смотришь? Отведи взгляд!» Когда одноклассники начинали подшучивать и издеваться над мальчиком, он просто смотрел им в глаза. Спустя месяц к нему перестали приставать.

Невозможно издеваться над человеком, смотрящим прямо тебе в глаза. Невозможно кричать, обзывать, давить, приказывать, навязывать, манипулировать тем, кто смотрит на тебя магнетическим взглядом.

Приятно встречать человека с прямым уверенным взглядом, к его мнению прислушиваешься, веришь, с таким человеком охотно общаешься. И в ответ собеседник тоже принимает стратегию открытости, искренности и Уважения.

Как практиковать Наблюдателя: техника и нюансы

Практику важно делать в специально отведённом месте. В скором времени вы почувствуете своеобразную атмосферу, энергетику этого места – это способствует эффективной медитации. Лучше практиковать регулярно, в одно и то же время, тогда будет нарабатываться привычка медитировать.

Важно проводить практику с правильным положением тела. Главное – позвоночник должен быть прямым. Начинать медитировать лучше сидя на стуле. Любые наклоны, сгорбленность, поза вразвалку препятствуют здоровому течению энергии в теле. Ноги расставлены, колени под углом 90 градусов. Руки лежат на коленях ладонями вверх или вниз. Когда ладони развёрнуты вверх, комфортно ловить энергетические потоки и расслабляться, а если вниз – более сосредоточенно работать над какими-либо задачами. Медитировать можно стоя, сидя на стуле, в позе лотоса, если это вам комфортно и привычно.

На стене напротив себя на уровне глаз на расстоянии от 0,5 м до 2,5 м повесьте нарисованную на белом листе точку диаметром около 1 см. Сядьте напротив, примите правильное положение тела, зафиксируйте взгляд на точке. Смотрите неотрывно, по возможности не моргая, 10–20 минут.

Через 1–3 минуты взгляд сам начнёт расфокусироваться, как бы расплываться по стене. Вы начнёте видеть одновременно и точку, и плоскость стены. С течением времени поле зрения будет расширяться. Точка начнёт светиться и двигаться. Вскоре возникнет объёмное восприятие, и вы, не отрывая взгляда от точки, начнёте видеть всё помещение целиком.

При расфокусировке взгляда могут возникать различные зрительные эффекты. Например, вы можете увидеть туманность и движение энергии. Не пытайтесь погружаться в зрительные эффекты или пытаться расшифровать их. Они говорят лишь о том, что вы вошли в состояние Наблюдателя, вы реально медитируете.

Во время медитации, соприкасаясь с положительными свойствами Духа и проживая их, вы будете пробуждать в себе ответные навыки. Например, способность освобождаться от зацепки, расслабляться в любых условиях, безусловно принимать себя, выключать негативный внутренний диалог. В медитации вы будете использовать неограниченный энергетический и информационный потенциал Духа для своего развития и реализации целей.

Основная сложность в том, что придётся преодолеть свою невротичность, остановить бегающий ум. Легче напевать мантру или делать дыхательную практику, потому что так ум чем-то занят. В тишине же вы остаётесь один на один со своим беспокойным умом. Он будет отвлекать, говорить вам, что это пустая трата времени, что ничего не получится.

Справиться с сомнениями вам поможет хорошая мотивация. Повторюсь, что **медитация – это не цель, а средство достижения цели**. Если перед вами стоит важная задача, появится и Смысл в освоении медитации для решения этой задачи. Делая первые шаги в освоении экстрасенсорики, я очень хотел чувствовать энергию и управлять ею, открыть ясновидение. Я упорно практиковал и получил желаемое. Вы тоже получите свои первые результаты через 2–3 недели ежедневной практики. Способность концентрироваться вырастет, вы станете спокойнее и увереннее.

Важный нюанс в упражнении: при расфокусировке взгляда ваше внимание должно быть в окружающем пространстве. Бывают ситуации, когда взгляд у людей расфокусированный, отсутствующий, стеклянный, но при этом они погружены в себя, напряжённо о чём-то думают. Это грубейшая ошибка. Вместе с расфокусировкой вы должны вывести свое внимание в окружающее пространство.

Три ключевых этапа практики и их эффекты

Сядьте в правильную позу перед точкой. **Первый этап – фиксация внимания на точке.** Важно мысленно своим вниманием «выйти из себя» и сосредоточиться в точке, словно вы её исследуете, прикасаетесь к ней и чувствуете себя внутри неё.

Эта практика помогает уйти от фантазий и предположений, начать видеть реальность такой, какая она есть. Не избегать неприятных моментов, а научиться их осознавать.

> Мужчина живёт на скромную зарплату, которая едва покрывает повседневные расходы. Несмотря на ограниченные финансовые возможности, он продолжает надеяться на многомиллионные доходы в ближайшем будущем. В попытках приблизить желаемый уровень жизни, он начинает брать кредиты. Не рассчитав реальные риски, мужчина оказывается в долгах, которые нечем выплачивать.

Навык по фиксации внимания, который вы получите, выполняя упражнение, поможет увидеть реальность. Истинное благополучие мы можем построить только на основе реальности.

> После многих лет стабильной работы на предприятии начались проблемы: уходят специалисты, падают продажи. Руководитель объясняет уход людей их ограниченностью, падение продаж – случайностью. Навык фиксации на реальности позволит ему увидеть и осознать реальность.

> После 15 лет счастливой жизни муж изменился: стал раздражительным, холодным и часто уходит из дома. Женщина живёт прошлым, боясь встретить дурные предвестники настоящего. Важно обрести смелость принять настоящее, чтобы двигаться дальше, в благополучное будущее.

А чего избегаете вы? Представьте себе то, что вас не устраивает в текущий момент жизни: здоровье или отношения, или финансы. Это и есть предмет для медитации, для осознания и трансформации.

В наилучшем варианте жизни вас должны устраивать происходящие события, ваше состояние, отношение к себе, к людям и их отношение к вам. Это и определяет состояние здоровья и благополучия.

> Я пришёл в науку самопознания через болезнь. С годами она усугублялась. Каждый шаг отдавался болью. Мне хотелось вырвать, вырезать этот участок тела. Я его ненавидел. Исцеление началось с фиксации на нём внимания с последующей трансформацией в Приятие и Любовь.

Навык фиксации внимания на реальности важен и для исцеления панических атак у тревожных людей.

> Например, у человека поднялся пульс до ста ударов в минуту. Предположения ума, что пульс может подняться ещё выше и от этого можно умереть, порождают панику. Навык фиксации поможет человеку сосредоточиться на реальности. Реальность такова: пульс сто, и человек жив. Это просто констатация факта, это не плохо и не хорошо. Нет тревожных мыслей: «А что будет дальше»? И человек успокаивается, пульс стабилизируется.

На пути раскрытия духовности важен контакт с реальностью. Чтобы добиться желаемого, нужно опираться на реальность. Чтобы принять и полюбить себя, нужно опираться на реального себя. Чтобы развить интуицию, способности к духовному целительству, вступить в чувственный контакт с Богом, нужна способность к взаимодействию с реальностью.

Кроме работы с точкой, вы можете отрабатывать навык фиксации внимания в повседневных делах. Посмотрели на дверь и на некоторое время зафиксировали внимание, осознали этот момент. Посмотрели на себя в зеркало и зафиксировали взгляд. Подумали о предстоящем выступлении и зафиксировали внимание.

Второй этап медитации – это концентрация внимания. После фиксации вы некоторое время концентрируетесь на точке. Это даёт навык концентрации внимания, что делает вас более целеустремлённым, ваше мышление – ясным, а действия – чёткими. Известный факт: где внимание, там и энергия. Уже на этом этапе вы станете более энергичными и начнёте осознавать: куда направлено ваше внимание, насколько оно сконцентрировано. От этого и будет зависеть ваша эффективность.

> Приходит ко мне знакомая женщина и говорит, что хочет зарабатывать много денег. Я чувствую, что глубоко в её Душе это не так, и говорю прямо, что на данный момент она внутренне не готова работать и зарабатывать.

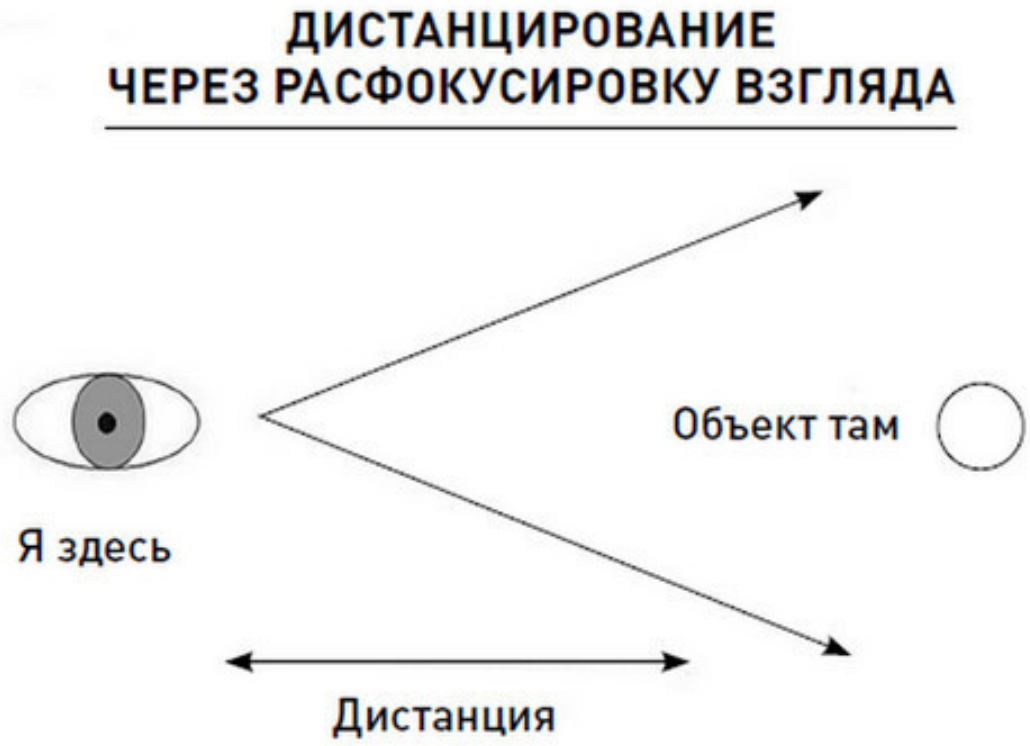
Её внимание сконцентрировано совершенно на другом. Она обижается, даже очень сильно. Проходит почти год – встречаю её снова. И женщина признаётся: я был прав. Всё это время она с подругами путешествовала по России, внимание и энергия были направлены на поиск себя и своего пути. Вскоре она решает обучиться массажу. И тут случается беда: на предприятии, где она работает, её руки поражает сильнейший ожог от электрического разряда – кожа на кистях полностью сходит. Казалось бы, придётся отказаться от своих планов. Но нет! В тот момент концентрация её внимания на желании делать массаж была столь сильна, что выздоровление шло на удивление стремительно. И хоть руки ещё не полностью зажили, она начинает работать массажистом, несмотря на боль и шрамы.

События вашей жизни развиваются в направлении концентрации внимания. Понаблюдайте за собой. Там, где вы сконцентрированы, есть напор, чёткость, слаженность и боевой настрой. Вся энергия течёт в направлении цели. Вы ощущаете себя сильным, препятствия преодолевать легче, есть уверенность, что вы управляете ситуацией.

Третий этап медитации – расфокусировка взгляда и выход в объёмное восприятие. Именно с этого момента начинается настоящая медитация и проявляются все её чудесные свойства.

При расфокусировке взгляда активируется правое полушарие, а левое затормаживается. Значит, утихает внутренний диалог, работа ума замедляется. Чем глубже вы погружаетесь в медитацию, тем меньше становится влияние ума. В итоге он выключается полностью. Возникает внутренняя тишина, вы чувствуете Покой и умиротворение.

При расфокусировке взгляда вы постепенно начинаете чувствовать разотождествление, дистанцирование от того, к чему были привязаны. Вы чувствуете, что становитесь Наблюдателем и смотрите на всё со стороны, не привязано ни к чему. Появляется чувство лёгкости и освобождения. Это свойство помогает полностью освободиться от нежелательных привязанностей на всех уровнях жизни: физическом, психологическом, социальном. Зачастую надо просто снизить чрезмерную значимость, чтобы относиться к событиям спокойнее, легче, рассудительнее.



Для тех, кого изматывает бесконечный внутренний диалог, а ум вязнет в беспокойных мыслях, это уже чудо. Парадокс заключается в том, что люди с такими проблемами пытаются прояснить свой ум, опять же, при помощи ума. Они анализируют, ищут причины, пытаются расставить всё по полочкам и… погружаются в ещё большие переживания и мутность сознания. Внутренний диалог усиливается. Короткий и эффективный путь к успокоению ума – медитация через расфокусировку взгляда.

В состоянии Наблюдателя выключается ум, объект медитации безоценочно наблюдается, констатируется реальность. Особенно важно это для людей со сниженной самооценкой, фантазирующих, находящихся в сложном психологическом состоянии, переживающих боль.

> Женщина, брошенная мужчиной, обычно воспринимает его поступок как предательство, самого мужчину – как недостойного, а себя – несчастной и одинокой. Она переживает сложный спектр негативных эмоций и состояний. Однако в состоянии медитации уже на этапе расфокусировки взгляда оценочные суждения замолкают, и женщина безэмоционально констатирует: «Мужчина ушёл». Появляется ясное осознание реальности без негативных переживаний. Это становится первым шагом к качественной трансформации горестного события и созданию новой, счастливой реальности.

Важно понять природу Наблюдателя. Он воспринимает всё безоценочно и просто констатирует реальность, давая вам возможность вырваться из плена болезненных, субъективных, неуверенных, тревожных оценочных суждений. Ум оценивает степень болезненности по значимости того, что он теряет. Потерять зарплату более болезненно, чем разбить любимый бокал. Потерять друга больнее, чем лишиться зарплаты. Разорвать отношения с любимым более травматично, чем расстаться с другом. Если умирают дети, родители, любимый или ты сам при смерти, это ещё больнее. Боль может жить годами, а порой и всю оставшуюся жизнь. Для Наблюдателя нет привязки к субъектам, вещам, событиям этого мира. Он находится в процессе бытия. Какими бы ни были причины ваших оценок событий, в состоянии Наблюдателя

они исчезают. И это ещё одно чудесное действие медитации – она может снимать душевную и физическую боль.

Практикуя непривязанность, вы снимете излишние ожидания от самого себя. Взамен требования к себе «я должен» появится «я могу», «я хочу». Проживание в медитации процесса разотождествления даст непередаваемые духовные переживания Безусловной Свободы. Вы прочувствуете условность, бренность ваших привязок. Ведь как часто бывает?

Когда происходит какое-то эмоционально наполненное событие, мы остро его переживаем, а спустя какое-то время осознаём, что это было не столь важно и что большинство проблем с течением времени решается вне зависимости от наших переживаний.

> Молодой парень, прошедший за десять лет массу реабилитационных центров, не смог освободиться от наркотической зависимости. Изучив практику Наблюдателя и научившись разотождествляться, он освободился от пагубного желания. Даже находясь в компании многочисленных родственников, употребляющих героин, был свободен от него и спокоен. Вернулся к здоровой и благополучной жизни.

Под изучением практики я имею в виду не просто знание, а освоение навыка разотождествления. Когда объект привязки выходит из вашей головы, вы от него освобождаетесь. Он там, а вы отдельно, здесь. Ум освобождается от негативного желания. Таким же образом идёт освобождение от привязки к еде для тех, кто решил похудеть. Вы смотрите на еду расфокусированным взглядом – и мысли-желания пропадают естественным образом без усилия воли.

Как матерям и жёнам, потерявшим на войне своих близких, жить дальше? Как в таких случаях преодолеть горе? Как выйти из депрессии и обрести смысл жизни? Конечно, слова поддержки нужны, но в состоянии сильной душевной боли сложно воспринимать слова утешения о том, что жизнь продолжается, нужно успокоиться и жить дальше. В этом случае тоже поможет практика медитации. Кроме Безусловного Освобождения от болезненных переживаний, она несёт в себе осознание Безусловных Смыслов жизни. То есть тех жизнеутверждающих смыслов, которые не зависят от обстоятельств. Это даёт импульс жить и находить радость в новых условиях. Это относится и к тем, кто потерял ценную работу, расстался с любимым человеком, лишился физического здоровья.

Уметь дистанцироваться очень полезно эмоциональным людям, которые сильно привязаны к своим ожиданиям, пропускают все переживания через себя, вспыхивают, если что-то идёт не так, как они хотели. Из-за этого у них возникают конфликты на пустом месте, появляется излишняя ранимость и перепады настроения. Они быстро сливают энергию и принимают необдуманные решения.

Разотождествление даёт обезболивание не только на психологическом уровне, но и на физическом.

> Пациенты, обращающиеся ко мне на последних стадиях рака, испытывают жесточайшую физическую боль, которая не всегда купируется даже морфием. Те, кто овладевает медитацией, освобождаются от боли. Бывали случаи, когда больные даже отказывались от морфия.

Во время медитации активно включаются естественные механизмы саморегуляции. Активируется гормональная система, повышается выработка гормонов эндорфина и энкефалина, обладающих сильным обезболивающим, противовоспалительным, омолаживающим эффектом. Они способствуют комфортному преодолению стресса, улучшают настроение и повышают уровень бодрости. Медитация активирует парасимпатическую нервную систему, что приводит к балансу процессов возбуждения и торможения, и человек успокаивается. Приходят в норму вегетативные проявления стресса: стабилизируются пульс, частота и ритм дыха-

ния, потоотделение и прочее. Особенно это важно для тревожных людей с выраженным вегетативным синдромом (ВСД).

Чем мне нравится медитация? Работая с одной проблемой, попутно решаешь ещё множество задач, потому что в работу включается весь организм. Например, в состоянии медитации мы с клиентом концентрируемся на лечении поясницы, а у него спонтанно рассасываются камни в почках и полип в желудке.

Боль, будь то физическая или душевная, имеет целью показать, что в теле или в жизни что-то не так. Если она фиксируется, то начинает разрушать человека. На боль тело и психика реагируют напряжением. В зоне напряжения начинает нарушаться движение энергии и крови. Возникают энергетические блоки и впоследствии болезни. В Душе фиксируются обиды, гнев и прочие тяжёлые эмоции. Мысли становятся негативными, вязкими. Эти ментально-эмоциональные переживания съедают огромное количество энергии. Возникает усталость.

Вслед за успокоением ума, освобождением от привязок и обезболиванием в процессе медитации вы чувствуете расслабление и приток энергии, время останавливается, вы попадаете в «здесь и сейчас». Об этом свойстве знают многие, и большинство идут в медитацию именно за этим. С момента, когда ум успокаивается, пропадает ощущение времени, начинается умиротворяющий процесс снятия напряжения и прилив сил, медитация становится приятной и интересной. Вы вовлекаетесь в процесс, и ничто вас не отвлекает.

Про расслабление скажу коротко. Невозможно быть в медитации и не расслабляться – это лишь вопрос уровня вашего изначального напряжения. Простое можно снять за одно занятие. На трансформацию глубокого и хронического напряжения понадобится больше времени. Это будет зависеть и от вашей способности глубоко погружаться в медитацию.

> Женщина стала мамой второго ребёнка. Старший сын учится в седьмом классе, в школе у него проблемы, отношения с ним натянутые. Любовь к мужу прошла. Послеродовая депрессия, отсутствие сил, потеря смысла жизни. И одно желание: уехать куда-нибудь подальше от всех, отдохнуть. В таком состоянии она обратилась ко мне за помощью. Я обучил её практике Наблюдателя. Научившись погружаться в медитацию, она освободилась от навязчивых мыслей, перестала возвращаться в прошлое и бежать в будущее, наполнилась энергией, получила массу впечатлений во время духовных переживаний. У неё проснулся интерес к жизни. Женщина сблизилась со старшим сыном, и его жизнь тоже выправилась. С мужем женщина комфортно выяснила отношения. Ей не понадобилось никуда уезжать, чтобы вернуть себе энергию и яркие смыслы жизни.

Медитация – это возможность использовать то, что у вас есть прямо сейчас. Она не зависит от обстоятельств – лишь от вашего решения и усилий.

Наполнение энергией

Откуда человек берёт энергию? Принято считать, что в основном из пищи. Но здесь есть парадокс: сам процесс переваривания требует больших энергозатрат, и в итоге организм усваивает всего около 15 % питательных веществ и энергии. К тому же практически все люди едят в разы больше своей реальной потребности. Часто это вредная еда, на борьбу с последствиями потребления которой тело тоже тратит силы. Получается, в основе потребления пищи лежат скорее не потребности тела, а получение удовольствия от процесса. Мало кто знает, что большую часть энергии человек получает через кожу и дыхание. Ещё значительная часть – это сохранённая энергия.

Во время медитации, после того как ум успокоился и вы освободились от мирских привязок, вокруг вас начнёт оживать пространство и обострится чувствительность тела. Вы ощутите энергию пространства вокруг себя, её уплотнение. Тело сначала будет испытывать некоторое давление энергии снаружи, потом начнут активироваться ощущения внутри: тепло, холод, покалывание, ломота, в проблемных участках прострелы и боль, явное движение энергии. Люди с развитым образным восприятием будут видеть красочные образы. Так начинается время активной работы энергии. **В медитации энергия стремится распределиться по телу равномерно,** поэтому энергетические блоки, препятствующие току энергии, растворяются. Там, где был недостаток, энергия восполняется; где был избыток, застой – откачивается. Активируется кожное дыхание. Это сопровождается ощущением давления на кожу извне или видением энергетических потоков, идущих из пространства к телу. После медитации чувствуется прилив энергии, бодрости. В случае хронической усталости, стресса или болезни потребуется большее количество медитаций для достижения расслабленного удовлетворённого состояния. Кроме того, в медитации вы получаете гамму приятных чувственных переживаний, которые человек нередко пытается найти в пище или алкоголе.

Принято считать, что основной расход энергии идёт на физические усилия. Отчасти это так, но основной потребитель энергии – ум. Именно на процесс мышления тратится подавляющая часть общей энергии. Чем интенсивнее мышление, чем больше оно окрашено отрицательными эмоциями, тем быстрее уходят энергия и силы. Выключая в медитации мыслительный процесс, вы вдобавок к притоку энергии ещё и снижаете её потребление. Посуду мыть несложно, даже приятно, если вы находитесь в процессе «здесь и сейчас». Но если одновременно в голове крутятся мысли, что надо ещё накормить детей, сделать с ними уроки, постирать, то возникает ощущение гонки, настроение падает, а вы чувствуете усталость. Для достижения благополучия входите в процесс «здесь и сейчас» во время работы, и вы будете получать удовольствие и прилив энергии. Дела будут делаться легко и эффективно. Применяйте практику Наблюдателя не только в специально отведённое время, но и в обычной жизни, в повседневных делах.

> Молодая девушка живёт самостоятельно. Её проблема знакома многим: знает, что пора делать уборку, но ум находит отговорки, появляется лень, и уборка откладывается снова и снова. Две недели проходят в мысленных муках, а тем временем пол покрывается пылью, и состояние девушки ухудшается до депрессии. Наконец она решается действовать. Следуя моему совету, она учится технике расфокусированного взгляда: как только возникает мысль «надо вымыть полы», она сразу расфокусирует взгляд, не позволяя уму вмешиваться в процесс. Вместо долгих размышлений она мгновенно переходит к действию. И вот пол уже сияет чистотой, а сама девушка чувствует радость и удовлетворение.

Так же можно без усилий бодро вставать утром сразу после пробуждения; садиться за написание курсовой – как только пришла мысль сделать это; делать абсолютно все дела без лишних раздумий. Стоит лишь действовать по схеме: мысль – расфокусировка взгляда – действие. Сама по себе мысль автоматически порождает следующую мысль, и это может продолжаться до бесконечности. Мысль переходит в действие только при помощи волевого усилия. Чувство или первичная мысль, которая фиксируется переходом в состояние Наблюдателя, потенцирует к действию. Постепенно практика Наблюдателя выработает у вас привычку: почувствовал – совершил поступок или: пришла мысль – начал действовать. И вы перестанете тратить время и энергию на лишние непродуктивные размышления.

Осознание и варианты выбора

Постепенно в медитации по мере пробуждения своей чувственности вы начинаете видеть себя со стороны, ощущать, осознавать. В этот момент вы духовно пробуждаетесь, начинаете замечать свои стереотипы, травмы, неэффективные действия, ограничивающие убеждения и ложные цели. Из робота вы превращаетесь в живого, творческого, открытого человека.

Расширяется ваш кругозор, появляется пространство вариантов выбора, и вы делаете правильный выбор. Это чудесный момент, когда осознаешь и отпускаешь не только телесные блоки, но и зажимы сознания. Оно начинает высвечивать свою ограниченность и освобождаться. Прямо во время медитации вы выходите за пределы себя в обновлённом, раскрепощённом виде.

> Передо мной сидит 25-летняя девушка. Я предлагаю ей представить простую ситуацию: близкие собираются отметить праздник, веселье нарастает, и вдруг ты оказываешься на столе, танцуешь, наслаждаешься моментом… Что происходит дальше? Девушка падает в обморок! Это поразительно, насколько глубоко укореняются комплексы, если даже простая фантазия о нарушении социальных норм вызывает такую реакцию организма. Удивительная иллюстрация силы наших стереотипов, внутренних запретов и страхов.

В главе «Приятие: освобождение от внутренних противоречий» я буду разбирать подобные случаи, но вы можете трансформировать свои стереотипы практикой Наблюдателя уже сейчас. Природные свойства медитации таковы, что любое напряжение трансформируется, растворяется: и телесное – от энергетических блоков до болезней, и психологическое – от обид и разочарований до пережитых травм и застарелых комплексов.

История выхода из порочного круга

Начальник цеха возвращается вечером домой. Его жена заранее заботливо готовит ужин. Ставит еду перед мужем, сама же стоит рядом, ждёт. Мужчина морщится, грубо выплёскивая пищу на пол. Женщина бросается убирать, а супруг продолжает кричать и бьёт её ногами. Она молчит, ведь в соседней комнате играет пятилетний сын. Страх, унижение и чувство несправедливости смешиваются в душе женщины, но её чувства подавлены ощущением собственной вины: возможно, она действительно виновата, пересолила блюдо?!

Однако спустя некоторое время ситуация меняется кардинально. Женщина прошла обучение практике Наблюдателя через расфокусированный взгляд, научилась выходить в медитацию и дистанцироваться. Она рассказывает, что изменилось после этого: «В один прекрасный день я подала мужу ужин, стою, расфокусировала взгляд. Смотрю на него издалека, в голове тихо. Я просто Наблюдатель, ничего не оцениваю, не предполагаю. Вижу, как муж демонстративно переворачивает тарелку, и лапша с котлетой летит на пол. Продолжаю непривязанно смотреть ему в глаза, я же Наблюдатель. Пауза. У мужа растерянность. Молча лезет под стол убирать за собой».

Вскоре пара рассталась, а бывшая жертва домашнего насилия нашла своё призвание, добившись значительных успехов в бизнесе и личной жизни.

Человек, особенно в сложной ситуации, склонен к стереотипному поведению. Он уверен, что по-другому действовать не может, других вариантов развития событий нет. Чем более напряжён ум, тем больше он зацикливается на одной мысли. В медитации у вас возникает объ-

ёмное восприятие действительности и самого себя. Вы отрываетесь от этого непродуктивного стереотипа, и открываются варианты выбора, причем не один и не два, а множество.

В чём сложность отрыва от стереотипного восприятия через рассуждения? На рассуждения влияют негативный опыт, логика, которой человек объяснял прошлые неудачи: «Я уже всё перепробовал. У меня ничего не получится! Обстоятельства сильнее меня». В этом случае выстроить новую позитивную логику, преодолев инерцию старой, может только специалист.

В мире Наблюдателя, в мире чувств всё происходит на качественно другом уровне. Там нет времени, нет привязки к прошлому опыту. В медитации всё происходит в пространстве, непривязанно. Вы осознаёте своё неправильное поведение и двигаетесь в правильное, как будто переставляете шахматную фигуру на желательную позицию.

История трансформации

Мужчина, склонный к бурным эмоциональным всплескам и проявлениям ревности, испытывал постоянное ощущение нехватки Любви и понимания от своей жены. Обычная бытовая мелочь вроде отсутствия свежего хлеба превращалась в повод для гнева и обвинений супруги. Во время наших встреч он жаловался, что жена не замечает его чувств, игнорирует потребности и намеренно провоцирует конфликты.

Серьёзная трансформация произошла неожиданно, после нескольких глубоких погружений во время обучения медитации. Мужчина увидел своё поведение со стороны и почувствовал нелепость и абсурдность своих претензий. Он осознал, как можно просто и правильно выстраивать отношения с любимой женщиной, получая удовлетворение и радость от совместной жизни. Вслед за этим произошло глубокое внутреннее преобразование: исчезли ревность и подозрительность, сменившиеся Доверием и уверенностью. Ушло раздражение, уступив место внутреннему Покою. Даже когда жена высказывалась резко или пыталась спровоцировать конфликт, мужчина оставался уравновешенным, сохраняя мягкость и доброту. Теперь, если дома нет хлеба, он легко отправляется в магазин, находя удовольствие в самом процессе.

Иногда для серьёзной трансформации достаточно увидеть свои поступки со стороны и осознать их непродуктивность.

Трансформация и закрепление нового образа

В медитации вы расстаётесь со своим непродуктивным мышлением, поведением и входите в свой новый желаемый образ. Но этого ещё недостаточно. Нужно закрепить этот образ в своём сознании. Побыть в этом образе, насытиться энергией до момента полной готовности, воплотить новое мышление и поведение в реальной жизни. Это и есть трансформация, преображение Духом.

> Женщина медитирует, общается с высшими силами, чувствует душевный подъём и приобщённость к Духу. В этот момент входит муж и прерывает медитацию. Она гневно кричит на него.

Это как раз пример, когда медитирующий не дошёл до конечной цели медитации – трансформации, преображения Духом. **Трансформация – это когда свойства медитации преобразуются в ваши навыки,** когда Дух пробуждается и продолжает проявляться в реальной жизни.

В медитации вы не только решаете свои насущные задачи, но и пробуждаете Дух, становясь спокойнее, добрее и осознаннее. Выходите за пределы старого себя, развиваетесь и наслаждаетесь жизнью.

Так же, как человек проецирует негативные эмоции на окружающих людей, вовлекая их в подобные состояния, так и медитирующий распространяет своё благостное состояние вокруг себя, вовлекая людей в пространство доброй Силы и осознанности.

> Молодой супруг регулярно уходил к друзьям, когда ему было удобно, не предупреждая свою жену и возвращаясь домой лишь когда считал нужным. Его супруга была расстроена таким поведением, пыталась обсудить проблему, выражала обиду и недовольство, однако никакие разговоры и ссоры не приносили результата. Тогда я объяснил ей, что у мужа стоит сильная психологическая защита и словами к нему не пробиться. Когда супруги конфликтуют, внимание каждого смещается с собственного поведения на обвинения партнёра, порождая замкнутый круг взаимных упрёков. Противостояние может идти до бесконечности, и каждый считает себя правым, не понятым, униженным.
>
> Я предложил девушке в момент ухода мужа ничего не говорить, но войти в состояние Наблюдателя. Напомню, что Наблюдатель не избегает ситуации, он её осознаёт, он внимателен и добр. Он не поощряет агрессивные, унизительные действия, но не вовлекается и не реагирует болью. И тогда произошло интересное: мужу стало не с кем спорить, не от кого защищаться. Он остался один на один со своим поступком и начал его осмыслять. Спустя время, собираясь к друзьям, муж подошёл к жене и спросил: «Можно я схожу к друзьям? Приду во столько-то».

Ваша осознанность и внутреннее равновесие способны оказывать позитивное влияние на отношения и поведение близких людей.

Стратегия в жизни и итоги

Стратегия применения Наблюдателя предполагает, что сначала нужно выйти в ресурсное состояние: стать спокойным, непривязанным, объективным. Затем расстаться со старыми стереотипами, расширить кругозор, наполниться энергией. И лишь после этого переходить к действию: раскладывать всё по полочкам, взаимодействовать с миром и решать свои задачи. Человек же в обычной жизни сначала вовлекается, реагирует болью, растерянностью, а потом пытается в этом состоянии прояснить ситуацию и действует сгоряча, на основе непродуктивных реакций. У вас есть возможность поменять подходы к сложным ситуациям, пробудив Дух.

Стратегия действий в кризисной ситуации

Первый вариант: ситуация – стресс – нересурсное состояние – хаотичные неэффективные действия – решение задачи или окончательное разрушение через страдание и боль.

Второй вариант: ситуация – выход в состояние Наблюдателя – сохранение и приумножение ресурсного состояния – интуитивный поиск путей решения – эффективные действия – разрешение ситуации.

Моя система Звёздной йоги и практика расфокусированного взгляда предлагают универсальный путь к глубокой трансформации и благополучию. Через последовательные этапы фиксации, концентрации и расфокусировки внимания вы сможете пробудить Дух и развить уникальные способности. Перенося принципы Наблюдателя в повседневность, вы научитесь жить осознанно, эффективно решать задачи и формировать уверенность в себе. Вы не только улучшите свою жизнь, но и сможете распространять благостное состояние вокруг себя, создавая пространство осознанности и Силы. Это ведёт к расширению кругозора, появлению новых

вариантов выбора и способности принимать правильные решения, трансформируя старые стереотипы и обретая новое, раскрепощённое «Я».

Как выполнять практику Наблюдателя

Сядьте напротив точки, приняв правильное положение тела. Взгляд сначала сконцентрируйте на точке, затем расфокусируйте по плоскости. Появится объёмное восприятие пространства. С этого момента вы в медитации, начинают проявляться свойства Духа. Вы разотождествляетесь. Это проявится в ощущении расстояния между вами и точкой: она «там», вы «здесь», вы сторонний Наблюдатель.

Например, вы поставили целью медитации избавиться от эмоциональной привязки к какой-то болезненной ситуации. В медитации эта ситуация, как и точка на стене, начнёт отдаляться в вашем восприятии. Проблема будет становиться всё менее болезненной, и в итоге вы посмотрите на неё издалека, непривязанно, как Наблюдатель. В данном случае вы акцентируете своё внимание именно на свойстве разотождествления, которое приведёт вас к освобождению от привязки, от боли.

Если вы испытываете сильное волнение, тревогу, хочется остановить внутренний диалог, выключить беспокойные мысли, отслеживайте в медитации своё спокойствие, которое неизбежно приходит по мере выключения ума. Все волнения будут отдаляться, растворяться, и на их место придёт Покой.

Практически у каждого человека есть напряжения в теле, нередко бывает упадок сил и отсутствие энергии. В медитации вы улавливаете телесное расслабление и концентрируетесь на нём. Потом по ходу медитации присоединяется ощущение прилива энергии. Побудьте в медитации до полного снятия напряжения и насыщения энергией. Возвращайтесь в обычное состояние обновлённым и полным сил.

При желании в медитации можно найти правильное решение сложной ситуации. Выбраться из тупика поможет концентрация внимания на расширении кругозора в физическом пространстве вокруг себя. Это свойство высвобождает ваше сознание от зацикленности на проблеме, и к вам приходит решение в виде образа, чувствознания или ясной мысли.

В примерах я привёл разные ситуации и описал разные свойства Духа. На самом деле все свойства Духа активируются в медитации одновременно. Вы сами выбираете, что для вас необходимо в данный момент, и концентрируетесь именно на этом. Практикуя медитацию, вы будете постепенно овладевать всеми свойствами Духа и переводить их в осознанные навыки. Вы научитесь расслабляться, освобождаться от болезненных привязок, смотреть на ситуацию со стороны и принимать интуитивно правильные решения непосредственно в жизни.

В главе «Пять качеств Духа: источник силы внутри вас» я продолжу тему развития духовности через пять качеств Духа. В главе «Управляемая медитация: инструмент формирования новой жизни» покажу применение медитации для трансформации мыслей, эмоций, тела и событий более детально.



Что даёт практика Наблюдателя:

перечень ключевых навыков

- фиксация, концентрация и управление вниманием;
- безоценочное восприятие (констатация);
- видение действительности, освобождение от иллюзии;
- разотождествление, освобождение от зацепки;
- выключение внутреннего диалога;
- обезболивание телесное и душевное;
- развитие чувствительности, интуиции;
- расширение кругозора;
- выбор верного решения;
- уверенность и спокойствие;
- набор энергии, ресурсное состояние.

Основные мысли главы

• Медитация – это физиологический процесс выключения левого полушария головного мозга и активации правого, ведущий к пробуждению Духа и трансформации состояния.

• Практика расфокусированного взгляда – естественный и эффективный метод выхода в состояние Наблюдателя – обеспечивает быстрое расслабление и обезболивание.

• Состояние Наблюдателя позволяет безоценочно воспринимать реальность, разотождествляться с привязками и освобождаться от болезненных переживаний и негативных стереотипов.

• Медитация способствует активизации естественных механизмов саморегуляции организма, улучшению энергетического состояния и восполнению жизненных сил.

• Освоение практики Наблюдателя в повседневной жизни помогает справляться с рутинными задачами, получать удовольствие от событий и формировать привычку к продуктивному действию без излишних размышлений.

Понятия и определения

Внутренний диалог – постоянный поток мыслей в уме, который потребляет много энергии, человек склонен зацикливаться на нем, что приводит к истощению.

Энергетические блоки – уплотнения энергии в теле, возникающие в состоянии стресса, эмоциональных переживаний, ментальных зацикливаний или болезненных состояний. Блоки нарушают равномерное распределение энергии и питание внутренних органов.

Состояние Наблюдателя – состояние дистанцирования от происходящего, когда человек освобождается от привязки, входит в ресурсное состояние и интуитивно чувствует верные решения.

Расфокусированный взгляд – практика, при которой взгляд не концентрируется на одной точке, а охватывает пространство объёмно. Физиологически запускает механизм выхода в состояние Наблюдателя, активируя правое полушарие и чувственно-образное восприятие мира.

Магнетический взгляд – прямой, уверенный, открытый взгляд, который нарабатывается в процессе медитации, он повышает уверенность человека в себе и улучшает восприятие его окружающими.

Дух – совокупность свойств и способностей, пробуждающихся при активации правого полушария и переходе в медитативное состояние. Активируется через расфокусировку взгляда.

Внутренняя тишина – состояние, возникающее в медитации, когда ум полностью выключается и человек чувствует Покой и умиротворение.

Разотождествление – процесс дистанцирования от привязок и субъективных оценок. В результате разотождествления возникает чувство лёгкости и освобождения от всех привязок.

Глава 3
Духовный уровень благополучия

3.1. Принципы высшей этики, на которых строится жизнь

Напомню, что наше целостное «Я» (Самость) состоит из Эго и Духа, которые различаются своими свойствами. Гармоничное сочетание противоположных свойств Эго и Духа приводит человека к целостности и балансу на первом уровне благополучия.

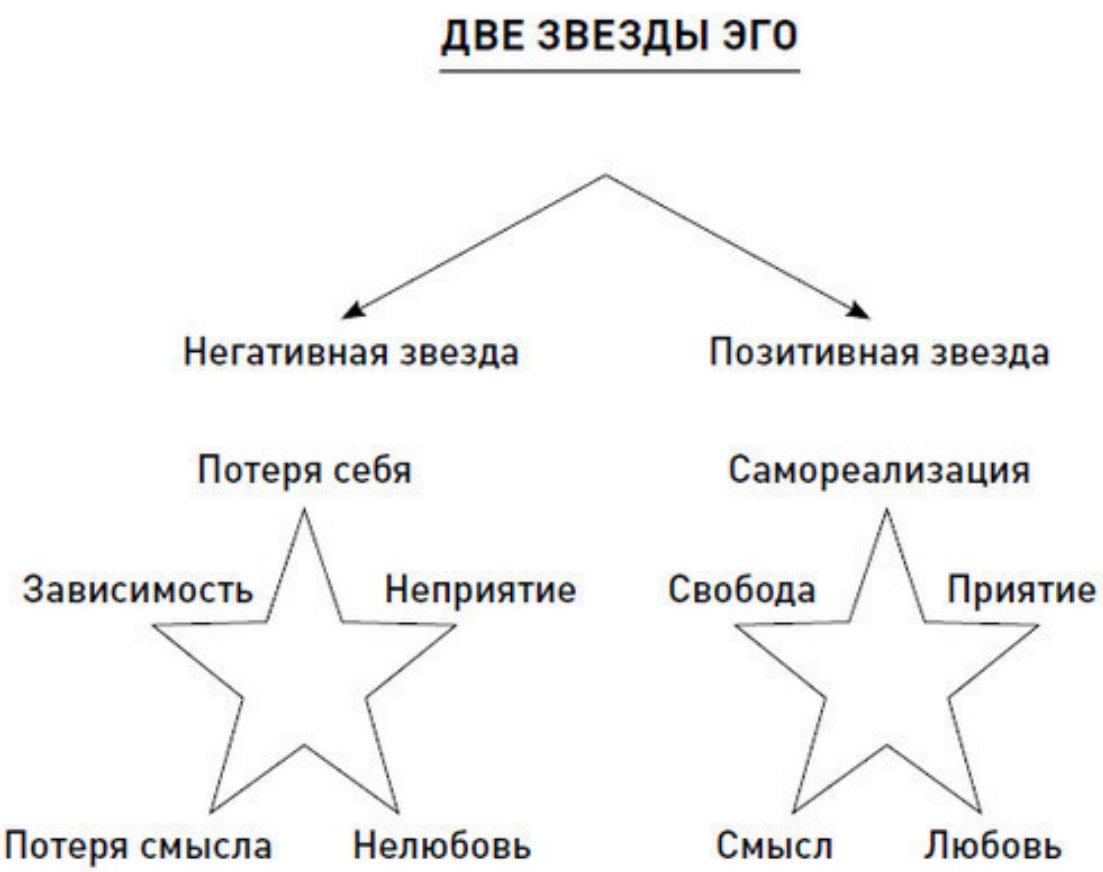
Переходя ко второму уровню, духовному, мы вводим принципы высшей этики Эго и безусловные качества Духа, – это и есть основа мировоззрения Звёздной йоги.

В чём Смысл принципов высшей этики? Это непреложные общечеловеческие принципы, на которых строится жизнь. Они регулируют наши взаимоотношения с окружающим миром и самим собой, внутреннее психологическое состояние и физическое здоровье. У тех, кто следует принципам высшей этики, жизнь складывается благополучно. Многие могут найти в своём окружении такой пример: живёт рядом хороший человек, всего хватает в его жизни – и радости, и горя, – со всем справляется, на жизнь не жалуется, и люди к нему тянутся. И, соответственно, те люди, которые намеренно или по незнанию нарушают принципы высшей этики, идут по пути неблагополучия, как будто сама жизнь хочет проучить их за неправомерные поступки.

Мы, будучи земными созданиями, стремимся к здоровью, активности, созданию семьи, материальному достатку и реализации интересов. Это достойные цели, если они достигаются на основе высших принципов. Когда эти цели гармонично сочетаются с пробуждённым Духом, мы испытываем удовлетворённость. Такой подход наполняет жизнь энергией, впечатлениями и жизнеутверждающими смыслами. Мы проявляем в жизни позитивное мышление и эффективные действия.

Я предлагаю мировоззрение, основанное на универсальных принципах высшей этики, которое отвечает глубинным потребностям всех людей. Хотя у каждой личности есть индивидуальный взгляд на жизнь, существуют и универсальные общечеловеческие законы бытия. Именно эти универсальные принципы отношения к жизни лежат в основе предлагаемого мной мировоззрения «Звёздная йога». Они применимы к любому человеку – ребёнку, взрослому, пожилому, мужчине или женщине. Эти принципы помогают осознать основу любых взаимоотношений и ведут к реализации личности. Схематично я расположил эти пять принципов на позитивной звезде Эго. Каждый принцип находится на отдельном луче, от базового до наивысшего. Первый луч – Приятие. Второй – Любовь. Третий – Смысл. Четвёртый – Свобода. Пятый – Самореализация.

Нарушение человеком принципов высшей этики ведёт к конфликтам, болезням и неблагополучию. Возникает отражённая негативная звезда Эго нарушенных принципов высшей этики. Первый луч – Неприятие. Второй – Нелюбовь. Третий – Потеря Смысла. Четвёртый – Зависимость. Пятый – Потеря себя.



Понятие Духа нередко кажется абстрактным, как и понятие Бога. Наш Дух – это искра Божья, идентичная Духу Вселенной и Богу. На втором уровне благополучия я описываю высочайший уровень взаимоотношения со своим Духом и с Богом через понятные качества Духа. Таких качеств я выделил пять. Они последовательно переходят от первого к пятому, вырастая один из другого по мере углубления в процессе взаимодействия с Духом. Все качества отражают основное свойство Духа – безусловность, то есть не зависят от внешних обстоятельств и нашего внутреннего состояния. Они присутствуют в нас в любой момент и могут быть проявлены при пробуждении Духа. На рисунке на следующей странице вы видите звезду Духа. Символически каждое качество я расположил на отдельном луче. Первый луч – это качество Безусловного Покоя. Второй – Безусловной Любви. Третий – Безусловного Смысла. Четвёртый – Безусловной Свободы. Пятый – Бытийности.



Благополучие на втором уровне заключается в гармоничном сочетании мировоззрения на основе пяти принципов высшей этики и пробуждения пяти качеств Духа.

Принципы высшей Этики

Две звезды Эго

Теперь подробнее рассмотрим принципы жизни Эго на втором уровне благополучия.

Учитесь рассуждать вместе со мной. Идём от первого уровня благополучия, где описаны свойства Эго, и формируем на втором уровне систему отношения к жизни.

Мы знаем основные свойства Эго – оценивать, связывать, зависеть от условий. Человек растёт и развивается в семье, которая, помимо здорового воспитания, передаёт ему по наследству свои сложности, травмы и болезненные восприятия. Любое воспитание, даже в самой идеальной семье, не является полным или совершенным. Человек неизбежно приобретает какие-нибудь комплексы, ограничения и сложности в общении.

Далее по ходу жизни происходят события, которые влияют на мировоззрение. Часто эти изменения происходят в результате стрессовых переживаний и меняют отношение к миру не в лучшую сторону. Такое формирование мировоззрения можно назвать стихийным.

Но есть ещё один способ повлиять на свои взгляды на жизнь. Можно осознанно прийти к пониманию важности мировоззрения и начать изучать, как устроен мир, каковы принципы благополучия, самораскрытия, достижения целей. Тогда мы начинаем исследовать, каким образом каждый из нас вступает или на путь добра, ведущий к реализации, или на путь нарушения незыблемых законов, ведущий к депрессии и потере себя.

Первый луч – принцип Приятия

Вступая в любую значимую ситуацию, мы всегда каким-то образом реагируем на неё. Эта реакция исходит из нашей оценки и всегда разделяется на «хорошо» и «плохо». Оценка, в свою очередь, опирается на мировоззрение. Человек ощущает первичное совмещение с ситуацией или отторжение, ситуация ему приятна или неприятна. Она устраивает человека, если его ожидания совпадают с действительностью. Тогда человек комфортно пребывает в этих обстоятельствах, испытывает удовлетворение и хочет развивать ситуацию дальше. Такое взаимодействие с миром называется Приятием, или первым универсальным принципом высшей этики. И обратное: если человек отторгает ситуацию, стремится из неё выйти, испытывая при этом неприятные ощущения, то это является Неприятием – нарушением принципа Приятия.

Сегодня в обществе употребляют слово «принятие». Говорят, что Приятие – это устаревший термин. Но это не так. Между двумя этими понятиями большая разница. Принимаем мы механически, то есть просто берём. Принимать можно подаренные вещи, должностные обязанности на работе. Приятие же – это серьёзный психический процесс по переработке первично неприятной стрессовой реакции на какое-либо событие. В результате внутренней работы неприятное трансформируется в приятное, появляется ощущение спокойствия, разрешения внутреннего конфликта, позитива. Мы по-новому встраиваем изначально негативное событие в нашу жизнь, приумножая энергию и восстанавливая гармонию. Такая первичная оценка ситуации очень важна. Почему? Потому что из этой отправной точки начинают формироваться и наше внутреннее состояние, и взаимоотношения с окружающими, и события.

Первая базовая потребность каждого человека в отношениях с людьми – Приятие. Прежде чем человека поймут, полюбят или оценят, ему важно почувствовать первичную уверенность, что от него не отвернутся и что его не изгонят.

> Человек, выходя на работу в новый коллектив, волнуется: как его примут и будет ли ему комфортно среди новых людей. Первый шаг в новых отношениях начинается с Приятия.
>
> Ребёнок получает двойку, и многие родители реагируют Неприятием. Ребёнок чувствует себя изгнанным из стаи. Он видит, что Приятие его как личности зависит от оценки. Он чувствует несправедливость, его целостность начинает разрушаться, в сознании возникает конфликт. Если интенсивность Неприятия начнёт нарастать, будут нарушены более высокие принципы благополучия, что приведёт к ещё более разрушительным последствиям.
>
> Родители, реагирующие Приятием, продолжают доверять своему ребёнку в том, что он выучит и исправит свою отметку, и она не только не влияет на их близость, а наоборот, активирует этот процесс словами поддержки. По сути, родители говорят: «Мы принимаем тебя с двойкой. В первую очередь, нам важен ты сам. А двойку ты исправишь. Мы верим в тебя». Каждый был в подобной ситуации и помнит, как в этот момент отпускает

напряжение, идёт прилив радости и появляется желание на этой волне самому исправить отметку.

Что означает Приятие и как к нему прийти, я разберу подробнейшим образом в отдельной главе «Приятие: освобождение от внутренних противоречий». Сейчас важно понять, что это первичная реакция на любое событие и самая глубинная потребность любого человека в отношениях. Важность этой реакции заключается в том, что, встав на сторону Приятия, вы начинаете свой путь к реализации через благие принципы. Из Приятия произрастает Любовь, и далее человек движется к Самореализации. Ребёнок, чувствующий Приятие, будет хорошо учиться и чувствовать себя защищённым в жизни, а позже сам научится принимать людей, события и транслировать Приятие в жизнь. Таким образом он попадает в атмосферу Приятия.

Основные критерии принципа Приятия – открытость, Доверие позитивному, доброму, а также Сила, которую вы уверенно направляете на поддержание позитива. Добро обязательно должно быть сильным. Бывает так, что изначально добрые, доверчивые люди, сталкиваясь с испытаниями жизни, отказываются от добра, объясняя это тем, что добро слабо и пробиваться в этой жизни нужно грубой силой, которую люди понимают лучше.

Есть много примеров, когда добрые и мягкие люди, став начальниками, превращались в орущих и истеричных личностей. Неисполнение распоряжений со стороны подчинённых выводило их из себя и направляло на путь Неприятия. Они были вынуждены брать под контроль всю работу, управляли через страх и сливали свою энергию в приступах гнева. В итоге гипертония, больное сердце и издёрганные нервы. Не лучше ли было, сохранив Доверие, искать решения вместе с коллективом, а не воевать с ним?

Добрая женщина-преподаватель много сил и времени отдавала детям в школе. В какой-то момент эмоциональных и физических ресурсов стало мало. Внутри появилось сильное раздражение, она стала избегать общения со школьниками. Спустя время дошло до гневных срывов на детей. История показывает пример того, что Приятие – это не только позитивная открытость будущему, но и способность – это Доверие поддерживать, несмотря на возникающие препятствия.

Неприятие – первый луч негативной звезды Эго.

В случае негативной звезды Эго в Неприятии человек испытывает Недоверие и предполагает неблагоприятный исход. Это влечёт напряжение, зарождение тревоги и желание контролировать или вообще прекратить контакт. Продолжая оставаться в ситуации Недоверия, человек, с одной стороны, вынужден взаимодействовать и ставить цели, а с другой стороны, уже не верит в позитивный результат. Целостность нарушается, появляется внутренний конфликт. Одна часть хочет одного, другая этому не доверяет. Пытаясь вернуть состояние целостности, человек повышает контроль, который лишь усугубляет ситуацию. Другой человек реагирует на контроль негативно и начинает избегать контакта. Парадокс в том, что, попадая в Неприятие, испытывая негативные переживания, первичную отгороженность, человек не всегда может выйти из этой ситуации. Наоборот, он погружается в неё всё глубже, углубляя процессы Неприятия, и попадает в зону Нелюбви.

Второй луч – принцип Любви

Когда ситуация развивается в контексте Приятия, человек начинает испытывать положительные эмоции единения: радости, восхищения, удовольствия, вдохновения, сочувствия, нежности. Его тянет к взаимодействию, общению. Это называется Любовью. Принцип Любви

выводит отношения на новый, более глубокий уровень. Реализуется вторая важная потребность каждого человека – потребность в Любви.

Если вы способны любить, то готовы идти на более глубокое сближение с человеком. При этом сохраняется открытость с чувством защищённости. Вы дарите близость, позитивные интенсивные эмоции другому и себе. Здесь речь не только об отношениях между мужчиной и женщиной. Интенсивность проявления близости может быть разной в дружбе, любви, производственных отношениях. Но суть Любви остаётся. Проявляя в жизнь отношение Любви через открытое сближение и заботу, вы попадаете в зону счастья, ещё не достигнув реализации.

Важно осознать, что настоящая Любовь рождается из Приятия. Если способности принимать нет, то Любовь долго не устоит. Помните выражение: «От любви до ненависти один шаг»? Любовь – это максимальное сближение, и если вдруг любящий встречается с нежелательным поведением партнёра, может произойти надлом. Эмоции Любви заменятся на гнев, обиду, разочарование, поэтому для настоящей Любви основой всегда является Приятие. Любящий должен проявлять его всегда, особенно в случае конфликта. Как только у человека возникают негативные эмоции, важно вовремя остановиться, иначе может нарушиться второй принцип высшей этики. Нужно сделать шаг назад и начать с Приятия ситуации, чтобы сохранить Любовь.

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.