После пробуждения

История Кайна и Милины

Автор
Дмитрий Дрынь

Дмитрий Дрынь

После пробуждения. История Кайна и Милины

«Автор»

2026

Дрынь Д.

После пробуждения. История Кайна и Милины / Д. Дрынь — «Автор», 2026

А что, если пробуждение — это только начало?Иногда одна случайная встреча, странное совпадение или загадочный знак способны изменить привычный взгляд на мир.Кайн и Милина оказываются на пути, где переплетаются любовь, внутренние перемены и события, которые сложно объяснить логикой. Как отличить интуицию от собственных страхов? Можно ли доверять судьбе и при этом оставаться хозяином своего выбора?**«После пробуждения. История Кайна и Милины»** — история о том, что начинается после первых озарений. О поиске себя, силе чувств и попытке найти опору в мире, который уже не кажется прежним.Возможно, эта история заставит тебя иначе взглянуть на собственную жизнь. Ведь иногда самое интересное начинается именно тогда, когда кажется, что главное открытие уже позади.

© Дрынь Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

После пробуждения. История Кайна и Милины. 5
ИСТОРИЯ. ВВЕДЕНИЕ. 7
Глава 1. Что нас ведёт? Боль или сила? 9
Истории. Глава 1.После вершины. 11
Глава 2. Я разрешаю себе. 13
ИСТОРИЯ. ГЛАВА 2. Я разрешаю себе. 15
ГЛАВА 3. Когда души узнают друг друга. 16
ИСТОРИЯ. ГЛАВА 3. Взгляд. 17
ГЛАВА 4. Дементор в кармане. 18
ИСТОРИЯ. ГЛАВА 4. Тишина. 19
ГЛАВА 5. Когда реальность начинает отвечать. 20
ИСТОРИЯ. ГЛАВА 5. Течение. 22
ГЛАВА 6. Топ секрет как нам все таки жить? 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Дмитрий Дрынь
После пробуждения.
История Кайна и Милины

После пробуждения. История Кайна и Милины. Введение.

Всем привет, дорогие читатели. Перед вами моя вторая книга, которая получила название «После пробуждения». Уже из названия можно понять, что эта книга является продолжением моего первого пути, которым я делился в книге «Путь пробуждающегося». Если первая книга была о самом процессе пробуждения — о внутренней трансформации, поиске себя, боли, кризисах, осознаниях и первых шагах на этом пути, — то в этой книге мне хочется поговорить о том, о чём говорят гораздо реже: что происходит после пробуждения. Когда я только начинал этот путь, мне казалось, что пробуждение кардинально изменит мою жизнь. Я искренне верил, что, пройдя определённые этапы, стану совершенно другим человеком. Мне представлялось, будто существует некая точка, достигнув которой всё изменится: я изменюсь, моя жизнь изменится, отношения станут другими, тревога исчезнет, а внутри наконец наступит долгожданная тишина. В начале пути очень хочется верить именно в это. Хочется думать, что однажды ты проснёшься другим человеком: более осознанным, более счастливым, более гармоничным и словно уже решившим все свои внутренние конфликты. Но со временем я понял одну очень важную вещь: пробуждение — это не конечная точка. Это не финишная прямая, после которой ты получаешь награду в виде идеальной жизни. Это не золотая таблетка, которая решает все проблемы. Это не магическая кнопка, после нажатия на которую исчезают страхи, тревоги, боль и жизненные сложности. Пробуждение — это всего лишь этап. Очень важный, глубокий и трансформирующий, но всё же этап. Сейчас, спустя время, я могу сравнить себя с тем человеком, который только начинал пробуждаться, и тем, кто пишет эту книгу сегодня. И знаете, к какому выводу я пришёл? В своей основе я остался собой. Я не стал каким-то совершенно другим человеком. Мои базовые принципы, ценности и интересы, которые формировались во мне на протяжении всей жизни, никуда не исчезли. Я всё так же люблю фотографию и продолжаю углубляться в неё. Я всё так же интересуюсь философией, эзотерикой, внутренним миром человека. Только теперь я смотрю на всё это немного глубже и спокойнее. Да, изменения произошли. Я стал иначе смотреть на многие вещи, видеть ситуации шире, замечать больше, чувствовать глубже. Внутри стало тише. Стало меньше тревожности, меньше внутренней суеты, меньше хаоса. Но кардинального волшебства не случилось. Отношения с людьми не стали автоматически идеальными. Жизнь не превратилась в бесконечный поток счастья. Боль не исчезла. Сложные ситуации не перестали происходить. Именно тогда я понял, что пробуждение — это не конец боли. Пробуждение — это начало честности с собой. Боль остаётся частью жизни. Потери, разочарования, страхи, неопределённость — всё это никуда не исчезает. Но меняется отношение к этому. Ты перестаёшь воспринимать боль как что-то неправильное. Перестаёшь считать её врагом. Начинаешь видеть в ней естественную часть человеческого опыта. Ты становишься честнее с собой. Честнее со своими желаниями, страхами, слабостями, мыслями и чувствами. И, возможно, именно в этом и заключается одна из главных ценностей пути. Мы живём в мире, где на нас ежедневно обрушивается огромное количество информации. Социальные сети, тренинги, коучи, психологи, блогеры, духовные наставники — все вокруг чему-то учат, рассказывают, обещают. Нам постоянно продают идею лучшей версии себя. Нам говорят, что где-то существует состояние, в котором у тебя будут идеальные

отношения, идеальная работа, финансовое изобилие, абсолютное спокойствие и полная внутренняя гармония. И человек начинает бесконечно искать. Новая книга. Новый курс. Новый наставник. Новая практика. Новый инсайт. В попытке найти ту самую волшебную таблетку. Но чем дальше я иду, тем сильнее понимаю: всё это не совсем про то. Иногда нужно просто остановиться. Замедлиться. Перестать бежать за очередной информацией и обратить внимание внутрь себя. Быть честным с собой — вот что действительно важно как в процессе пробуждения, так и после него. Я всё больше ощущаю, что пробуждение — это своего рода подготовка. Это фундамент. Это этап, на котором ты знакомишься с собой, со своим внутренним миром, со своими ценностями, страхами, убеждениями и желаниями. Но после этого начинается самое интересное. После пробуждения тебе уже недостаточно просто искать и исследовать себя. Теперь твоя задача — строить свою жизнь на этом фундаменте. Если раньше ты закладывал основу, то теперь пришло время строить дом. Тот самый красивый, тёплый, уютный и устойчивый дом внутри себя, в котором тебе действительно хочется жить. Именно об этом будет эта книга. О том, что происходит после первых инсайтов, после романтики пробуждения, после духовной эйфории и первых больших осознаний. О том, как жить дальше. Как строить свою реальную жизнь, оставаясь в контакте с собой. Как не превратить развитие в бесконечную гонку. Как перестать ждать волшебства и начать по-настоящему жить. Я искренне надеюсь, что те, кто прочитал мою первую книгу, почувствовали и прожили вместе со мной тот этап жизни, который я проходил в момент пробуждения. И мне кажется, что эта книга может оказаться ещё более полезной. Потому что если первая книга была про поиск фундамента, то вторая — про строительство. Про жизнь после. Про зрелость. Про глубину. Про честность. Добро пожаловать в мир после пробуждения. Возможно, в этой книге вы сможете увидеть этот путь моими глазами и по-новому взглянуть на собственную жизнь. Ну что, начнём?

ИСТОРИЯ. ВВЕДЕНИЕ.

Точка, с которой всё выглядит иначе.

Я нашёл её случайно.

Просто опустил руку вниз, провёл ладонью по траве рядом с лавочкой — и почувствовал под пальцами что-то твёрдое и холодное. Монета. Старая, потемневшая, с неровными краями. Я поднёс её ближе к глазам — ни страны, ни года. Только едва различимый силуэт чего-то на одной стороне. Человек? Птица? Непонятно.

Я не знал зачем, но положил её в карман.

Лавочка была старой, деревянной, и скрипела при каждом движении. Я сидел на ней уже минут двадцать — просто смотрел. Внизу медленно просыпалась природа. Лес слева уходил куда-то за горизонт. Справа — тонкая линия дороги исчезала между деревьями. Вдалеке город казался маленьким и почти ненастоящим.

С этой высоты всё всегда выглядело иначе.

Проблемы, которые ещё вчера казались огромными, отсюда почему-то теряли свою убедительность. Как будто расстояние делало их честнее. Меньше драмы. Больше сути.

Я опёрся локтями на колени и посмотрел вниз.

Странная штука — человек. Всю жизнь куда-то спешит, за чем-то гонится, пытается что-то доказать себе, другим, миру. Словно существует некая невидимая точка, в которой наконец можно будет остановиться и сказать: «Ну всё. Теперь я пришёл».

Раньше я тоже в это верил.

Верил, что однажды наступит момент, после которого всё станет понятным. Будто жизнь — это лестница, по которой ты должен подняться к какой-то лучшей версии себя. Более осознанной. Более счастливой. Более правильной.

Я усмехнулся. Как же убедительно умеет врать человеческий ум. Он всегда рисует тебе красивую картину впереди. Чуть дальше. За следующим поворотом. Ещё немного потерпи. Ещё одна книга. Ещё один инсайт. И тогда...

Я поднял голову к небу.

Тогда что?

Вопрос повис внутри так же тихо, как утренний воздух вокруг меня.

Когда-то мне казалось, что пробуждение даст ответы. Но вместо ответов оно принесло нечто гораздо более странное — вопросы стали глубже. Раньше я спрашивал: «Почему мне больно?» Сейчас: «Почему я вообще считал, что боли не должно быть?»

Я провёл ладонью по лицу и глубоко вдохнул.

Иногда мне кажется, что большая часть нашей жизни проходит не в реальности, а в ожидании жизни. Мы постоянно откладываем настоящее на потом. Когда заработаю достаточно. Когда построю отношения. Когда разберусь в себе. Когда стану лучше.

Смешно. Потому что жизнь в этот момент не ставится на паузу. Она идёт. Тихо. Незаметно. Без драматичной музыки на фоне.

Я сжал монету в кармане.

Что-то в ней было странным. Не плохим. Просто — странным. Как ощущение, когда смотришь на незнакомое место и понимаешь что уже был здесь. Давно. Может быть — очень давно.

Я достал её снова. Посмотрел на силуэт на поверхности.

Птица. Всё-таки птица. С расправленными крыльями.

Я не знал что это значит. И не пытался понять.

Просто убрал обратно в карман.

Тогда из палатки донёсся голос Милины.

— Иди к нам. Дети уже проснулись и ищут тебя.

Я невольно улыбнулся. Такая простая фраза. Но именно в ней почему-то было больше жизни, чем во многих книгах, которые я когда-то читал в попытке понять устройство мира.

Я посмотрел ещё раз вдаль. На лес. На город. На линии дорог, которые с этой высоты казались такими маленькими.

И тут — на одно короткое мгновение — внутри мелькнуло что-то. Не мысль. Скорее ощущение. Тихое, почти неуловимое. Как запах перед грозой — когда гром ещё не грянул, но воздух уже другой.

Этот год изменит всё.

Я ещё не знал как. Не знал через что. Не знал какую цену придётся заплатить и что получить взамен.

Но точка невозврата была где-то впереди. Я это чувствовал так же ясно, как холод монеты в кармане.

Я медленно поднялся с лавочки. Дерево под ногами тихо скрипнуло.

Солнце поднималось выше, заливая вершины деревьев мягким светом. Новый день начинался. И было ощущение — будто вместе с ним начинается что-то ещё. Что-то, у чего пока не было названия.

Я ещё раз сжал монету в кармане.

И пошёл к семье.

Глава 1. Что нас ведёт? Боль или сила?

В этой главе мне хочется поговорить о том, почему люди вообще приходят к духовности, начинают пробуждаться и искать ответы внутри себя. После всего, что я прожил за последний период своей жизни, я всё чаще задавался вопросом: что становится отправной точкой этого пути? Что заставляет человека однажды остановиться и посмотреть внутрь? И, возможно, кто-то со мной не согласится, но, опираясь на свой личный опыт и наблюдения, я пришёл к достаточно простому выводу: редко кто приходит в духовность просто так. Редко кто однажды просыпается утром и думает: «А не начать ли мне сегодня путь внутреннего пробуждения?» Как правило, всё начинается совсем иначе. Человек начинает искать ответы тогда, когда в его жизни появляется боль. Но речь не о бытовых сложностях. Не о разбросанных вещах, не о сломанной машине и даже не всегда о финансовых трудностях. Такие вещи могут вызывать раздражение, стресс, временный дискомфорт, но редко становятся причиной глубокого внутреннего поиска. Настоящий путь чаще всего начинается с другой боли. С той, которую долго не замечаешь. С той, что живёт внутри тебя месяцами, а иногда и годами. Она постепенно накапливается: в непрожитых эмоциях, в подавленных чувствах, в обидах, страхах, внутренней пустоте, ощущении, что ты живёшь как будто не свою жизнь. Снаружи всё может выглядеть вполне нормально. Работа есть. Отношения есть. Семья, планы, привычная жизнь. Но внутри постепенно нарастает ощущение, которое сложно объяснить словами. Как будто что-то не так. Как будто ты — это не совсем ты. Как будто живёшь по какому-то сценарию, который давно перестал тебе принадлежать. И в какой-то момент происходит перелом. Твой разум, тело, душа — называйте как хотите — словно говорят тебе: «Хватит. Я больше так не могу». И именно здесь начинается развилка. Одни люди начинают убегать от этой боли. Алкоголь. Наркотики. Зависимости. Бесконечные развлечения. Случайные связи. Работа без остановки. Всё, что может хоть ненадолго заглушить внутренний шум. Человек пытается не услышать самого себя. Не встретиться с тем, что давно требует внимания. Но есть и другой путь. Путь, на котором ты наконец перестаёшь убегать. Перестаёшь делать вид, что всё нормально. И задаёшь себе первый по-настоящему честный вопрос: «Что со мной происходит?» Именно в этот момент многие начинают искать. Сначала хаотично. Через книги. Видео. Психологию. Философию. Эзотерику. Медитации. Практики. Ты начинаешь копать глубже в надежде найти ответ, который наконец принесёт облегчение. Но чаще всего сначала становится только сложнее. Потому что чем глубже ты смотришь внутрь, тем больше начинаешь видеть. Свои страхи. Свои травмы. Свои незакрытые истории. Свои иллюзии о себе и мире. И это не всегда приятно. Иногда становится ещё тревожнее, чем раньше. Потому что старые конструкции начинают разрушаться, а новые ещё не построены. Ты словно зависаешь между двумя мирами. Старый уже не работает. Новый ещё не понятен. Именно это состояние, как мне кажется, и является одной из важнейших точек пробуждения. Когда ломается что-то важное. Когда рушатся опоры. Когда жизнь ставит тебя в такие обстоятельства, в которых ты больше не можешь жить по-старому. Очень часто такими триггерами становятся отношения. Пожалуй, в большинстве случаев именно отношения становятся главным катализатором пробуждения. Расставания. Болезненные привязанности. Абьюзивные сценарии. Страх потери. Страх быть покинутым. Или наоборот — невозможность больше оставаться в отношениях, которые давно перестали быть живыми. Через отношения поднимается огромное количество того, что годами спало внутри нас. Все детские травмы, страхи, сценарии, ожидания. И именно поэтому отношения так сильно ломают нас. Но одновременно именно они могут стать мощнейшим толчком к росту. Сегодня мы с Марьяной как раз говорили на тему того, как было бы здорово, если бы мы пришли к своей осознанности намного раньше — ещё до рождения детей, до всех кризисов, финансовых сложностей и жизненных испытаний

последних лет. Возможно, тогда многих ошибок удалось бы избежать. Возможно, отношения были бы проще. Возможно, не было бы такого количества боли. Но потом я поймал себя на мысли: если бы всего этого не произошло, не произошло бы и нас сегодняшних. Не было бы этого роста. Этих осознаний. Этих книг. Той глубины, которая появилась только благодаря прожитому опыту. Мне всё больше кажется, что пробуждение — это как раз тот самый разворот к себе, который даёт человеку возможность наконец встретиться с собой настоящим. Увидеть себя. Признать себя. Начать работать с тем, что раньше пряталось глубоко внутри. И через это постепенно выстраивать более зрелую, честную и счастливую жизнь. Иногда я делаю себе расклады Таро. Раньше, когда внутренней опоры почти не было, я обращался к этому гораздо чаще. Не из интереса. А из желания контролировать. Хотел знать, что будет дальше. Хотел снизить тревогу. Получить подтверждение, что всё идёт правильно. Если расклад мне нравился — я успокаивался. Если нет — начинал злиться и обесценивать сам инструмент. Это было забавно. Какой вообще контроль можно искать в картах? Сейчас моё отношение изменилось. Если я и делаю расклад, то не для того, чтобы успокоить себя или снять ответственность за свои решения. Скорее это способ свериться со своим внутренним компасом и посмотреть на ситуацию под другим углом. Но происходит это уже крайне редко. Я всё больше понимаю, что любые внешние инструменты могут быть полезны только тогда, когда ты не пытаешься переложить на них ответственность за свою жизнь. Никакие карты, практики, наставники или знания не заменят тебе честного контакта с собой. В конечном счёте путь всё равно приводит тебя обратно — к самому себе. И, возможно, именно в этом и заключается вся суть пробуждения. Не найти что-то вовне. А наконец вернуться домой. К себе.

Истории. Глава 1.После вершины.

Птица появилась когда они начали спускаться.

Кайн не сразу её заметил — просто краем зрения уловил движение справа. Небольшая, тёмная, с короткими крыльями. Она летела чуть впереди, низко, почти на уровне плеч. Не улетала. Не садилась. Просто — летела рядом.

Милина шла чуть впереди по узкой лесной тропинке. Под ногами мягко пружинила земля, усыпанная прошлогодней хвоей. Между деревьями пробивался утренний свет, ложась на тропу неровными полосами.

Кайн покосился на птицу. Та держала дистанцию — метра два, не больше. Летела ровно, без суеты, как будто так и было задумано.

— О чём думаешь? — спросила Милина, слегка повернув голову.

Кайн помолчал секунду.

— О том, что раньше мне казалось, будто путь куда-то ведёт.

— А сейчас?

Кайн смотрел вперёд, туда, где тропинка плавно уходила вниз между деревьями.

— Сейчас мне кажется, что он никуда не ведёт.

Милина слегка улыбнулась.

— Интересная формулировка.

— В хорошем смысле, — ответил он. — Раньше было ощущение, что существует какая-то точка прибытия. Состояние, после которого всё станет окончательно понятным. Новый уровень. Финальная версия себя.

— А теперь понял, что жизнь не очень любит финальные точки?

— Похоже на то.

Милина тихо засмеялась. И почему-то именно этот короткий смех всегда возвращал его в реальность лучше любых практик.

Кайн продолжил:

— Знаешь, иногда я думаю, что самая большая иллюзия — это идея о том, что однажды ты станешь кем-то завершённым. Без противоречий. Без сомнений. Без боли.

— Людям нравится идея завершённости, — спокойно сказала она. — Она создаёт ощущение безопасности.

Кайн посмотрел на неё. В этом и была её особенность. Пока он мог часами раскладывать одну мысль на десятки смыслов, Милина часто попадала в суть одной фразой. Не потому что знала больше. А потому что чувствовала очень точно.

Они снова замолчали.

Птица всё ещё летела рядом.

Кайн покосился на неё снова. Уже третий раз за спуск. Это было странно — не пугающе, просто необъяснимо. Птицы так не делают. Они либо улетают, либо садятся. Эта просто — была рядом.

Лес вокруг был почти неподвижен. Лишь редкий ветер слегка касался верхушек деревьев. В такие моменты ему иногда казалось, что жизнь постоянно пытается что-то показать. Не через громкие знаки. А гораздо тоньше. Через повторяющиеся ситуации. Через людей. Через разговоры, которые возвращаются снова и снова.

Словно сама реальность постоянно ведёт с тобой диалог.

Вопрос лишь в том, слышишь ли ты его.

Телефон завибрировал в кармане у Милины. Милина достала его, мельком посмотрела на экран и улыбнулась.

— Нужно купить детям мороженое.

Кайн рассмеялся.

— Очень своевременно.

— А ты чего ожидал? Что вселенная пришлёт тебе ещё один знак?

— Было бы красиво.

— Вселенная уже прислала тебе знак, — сказала Милина, убирая телефон. — Он в форме мороженого.

Кайн покачал головой и улыбнулся.

Вот за что он её любил. За способность не делать из глубины культ. Возвращать всё в простое. В живое. В настоящее.

Они почти дошли до машины.

Кайн обернулся последний раз назад — туда, где среди деревьев скрывалась вершина.

Птицы не было.

Кайн поморгал. Огляделся. Тропинка была пустой. Деревья стояли неподвижно. Никакого движения.

Как будто её никогда и не было.

Кайн постоял секунду. Потом сунул руку в карман — монета была на месте, холодная и тяжёлая. Он сжал её в кулаке и медленно выдохнул.

— Ну что, философ, — сказала Милина, открывая машину, — поехали за мороженым.

Кайн улыбнулся.

— Поехали.

И почему-то именно в этот момент внутри было очень спокойно. Будто ничего большего от этого утра уже и не требовалось.

Глава 2. Я разрешаю себе.

На днях со мной произошла очень странная и одновременно очень глубокая история. После неё внутри появилось ощущение, будто я на мгновение соприкоснулся с чем-то большим. С самим источником жизни. И я сейчас не говорю о том, что из меня вдруг начала «лить энергия» или что я стал каким-то особенным человеком. Нет. Внешне ничего не изменилось. Но внутри будто что-то очень тихо встало на своё место. И началось всё совершенно обычно. В свободное время я поехал немного подработать в такси. День был самым обычным: поездки, люди, разговоры, городская суета. Я просто помогал людям добраться из одной точки в другую, как делал уже много раз. В какой-то момент ко мне в машину сел мальчик. Как я понял, он был слабослышащим или имел проблемы со слухом — забирал я его от школы-интерната для глухонемых детей. Он тихо поздоровался, немного неуверенно, и мы поехали. Всю дорогу мы почти не разговаривали. Но в какой-то момент произошло нечто очень странное. Я вдруг почувствовал, будто в заднюю часть головы мне светит тёплый луч света. Хотя вокруг была абсолютно обычная погода, да и находился я внутри машины. А потом появилось ещё более странное ощущение — словно ко мне протянулась светящаяся рука и очень мягко похлопала меня по плечу. И внутри прозвучала фраза: «Дима, ты на верном пути». Я понимаю, насколько необычно это звучит. Возможно, кто-то скажет, что это просто игра воображения или уставший разум нарисовал красивый образ. И, может быть, логически это действительно можно объяснить как угодно. Но проблема в том, что я ничего подобного не пытался специально вызвать. Я не сидел в медитации .Не ждал знаков. Не накручивал себя. Это просто произошло. И самое удивительное случилось потом. До этой поездки внутри меня было очень много тяжёлых эмоций. Тревога, внутреннее напряжение, усталость от одной ситуации, в которой я находился уже долгое время. Но после этого момента всё словно растворилось. Не потому, что проблема исчезла. Нет. Просто исчезло внутреннее сопротивление. И только сейчас, когда я пишу эту главу, я вдруг связал одну важную деталь в единую цепочку. Последние несколько дней я постоянно обращался к вселенной — или к Богу, или к создателю, называйте как хотите. Я просил помочь мне разобраться в ситуации, в которой застрял. Просил дать силы. Просил показать знак. Хоть что-нибудь, что помогло бы мне понять, в каком направлении двигаться дальше. И вот спустя несколько дней произошёл этот случай. Когда я сейчас пишу об этом, у меня даже наворачиваются слёзы, потому что до этого момента я сам до конца не осознавал, что именно просил. И это очень интересное ощущение — писать книгу. Потому что иногда в процессе написания ты начинаешь понимать вещи, которые раньше даже не замечал. Будто мысли, события и внутренние переживания постепенно складываются в одну общую картину. Именно поэтому я люблю такие спонтанные главы. Изначально у книги была структура: десять глав, определённый план, последовательность тем. Но эта глава появилась сама. Не по системе. Не по плану. Она просто пришла. И в этом есть особая ценность. Некоторые мысли невозможно придумать специально. Они появляются только тогда, когда ты готов их услышать. И вот к какой мысли я пришёл после всей этой истории. Очень простой, но невероятно важной для меня сейчас. Я начал мысленно разговаривать сам с собой. Сначала совершенно случайно. Я ехал по делам, думал о жизни, о своих переживаниях, и вдруг внутри появилась фраза: «Я разрешаю себе любить себя». Потом следующая: «Я разрешаю себе быть именно там, где я сейчас нахожусь». Потом: «Я разрешаю себе любить». Потом других людей. Разные ситуации. Разные желания. И вдруг я начал замечать очень интересную вещь. На некоторых фразах внутри возникало сопротивление. Например: «Я разрешаю себе прыгнуть с парашютом». И внутри сразу чувствовалось: нет, я не готов. Мне туда не нужно. Но были и другие фразы. Те, после которых внутри словно открывались какие-то замки. Например: «Я разрешаю себе при-

нять ситуацию, в которой нахожусь». Или: «Я разрешаю себе быть счастливым даже внутри этой непростой ситуации». И в этот момент происходило что-то очень странное. Не сопротивление. А наоборот — расслабление. Будто часть внутреннего напряжения наконец отпускала меня. Словно я сам долгие годы запрещал себе что-то чувствовать, проживать, принимать или любить. И только после слов: «Я разрешаю себе…» эти внутренние двери начинали открываться. Это сложно объяснить рационально. Но ощущалось так, будто с меня постепенно спадают какие-то старые цепи. Травмы. Страхи. Ограничения. Родовые сценарии. Внутренние запреты. И вместе с этим становится легче дышать. Легче смотреть вперёд. Легче быть собой. Я не говорю, что после этого жизнь вдруг стала идеальной. Нет. Я прекрасно понимаю, что впереди будут новые откаты, новые сложности, новые внутренние испытания. Но что-то изменилось. Будто направление стало яснее. Будто внутри появилось больше честности с самим собой. Мне кажется, именно в этом и заключается жизнь после пробуждения. Если раньше ты строил фундамент и только знакомился с собой, то теперь начинаешь строить сам дом. Более осознанно. Более честно. Более внимательно к тому, что ты действительно чувствуешь. Поэтому я хочу предложить вам одну очень простую практику. Попробуйте мысленно говорить себе: «Я разрешаю себе…» И дальше подставляйте разные вещи. Любить. Быть рядом с человеком. Принять ситуацию. Отдыхать. Ошибаться. Жить спокойнее. Быть счастливым. И наблюдайте за тем, что происходит внутри. Где появляется сопротивление. А где, наоборот, возникает ощущение, будто внутри что-то открывается и начинает дышать свободнее. Иногда один честный внутренний разрешающий шаг способен изменить гораздо больше, чем годы борьбы с собой. И, возможно, путь к себе начинается не с того, чтобы стать кем-то другим. А с того, чтобы наконец разрешить себе быть собой.

ИСТОРИЯ. ГЛАВА 2. Я разрешаю себе.

Кайн вернулся домой поздно вечером.

Дети уже спали. Милина занималась подготовкой нумерологического разбора— он слышал тихий шелест страниц за закрытой дверью. Он не стал заходить. Просто разулся в прихожей, повесил куртку и прошёл на кухню.

Налил воды. Сел за стол.

За окном город жил своей обычной жизнью — огни, редкие машины, чья-то музыка откуда-то снизу. Всё как всегда. Всё привычно.

Но внутри что-то не отпускало.

Кайн просидел так минут десять, глядя в окно и ни о чём конкретном не думая. Потом достал из кармана монету — уже по привычке, не осознанно — и положил её на стол перед собой.

Птица на поверхности едва угадывалась в полумраке кухни.

Кайн смотрел на неё и думал о том, сколько всего он себе не разрешает. Не потому что кто-то запрещает. Просто — не разрешает. Тихо. Незаметно. Каждый день.

Не разрешает остановиться, когда устал.

Не разрешает сказать "нет", когда не хочет.

Не разрешает быть слабым без ощущения вины за эту слабость.

Мысль была простой. Почти банальной. Но почему-то именно сейчас, в тишине этой кухни, она ощущалась иначе. Не как концепция. Как что-то живое.

Кайн тихо произнёс вслух — просто так, без особого намерения:

— Я разрешаю себе.

И в этот момент лампа над столом мигнула.

Раз. Потом ещё раз. И снова загорелась — ровно, спокойно, как будто ничего не произошло.

Кайн поднял глаза к потолку. Лампа светила ровно. Никаких признаков неисправности. Проводка старая — мало ли. Наверное.

Но внутри что-то сдвинулось.

Не громко. Не драматично. Просто — как будто кто-то очень аккуратно передвинул что-то с одного места на другое. И теперь это лежало правильно.

Кайн снова посмотрел на монету.

Птица с расправленными крыльями.

Кайн накрыл её ладонью — и неожиданно для себя улыбнулся. Не потому что понял что-то важное. А потому что впервые за долгое время не пытался ничего понять.

Просто сидел. Просто был здесь.

Этого оказалось достаточно.

За окном чья-то музыка стихла. Город понемногу засыпал. Он ещё немного посидел в тишине, потом встал, убрал монету в карман и пошёл спать.

Уже засыпая, он подумал — тихо, почти беззвучно:

Интересно, что будет дальше.

ГЛАВА 3. Когда души узнают друг друга.

Эта книга получается немного спонтанной. И я не борюсь с этим — скорее принимаю. Главы появляются не по плану, а по ощущению. Когда внутри что-то созревает — я пишу. Именно так родилась и эта глава.

Сегодня мне хочется поговорить об одной теории, которая появилась у меня в голове и почему-то не отпускает.

Если допустить, что реинкарнация существует — что душа проживает не одну жизнь, а много, — то возникает интересный вопрос. А что происходит между жизнями? Где душа находится в промежутке?

Я думаю вот о чём. Возможно, там, в каком-то пространстве между воплощениями, души тоже существуют. Общаются. Договариваются. Есть какой-то круг родственных душ — тех, с кем ты связан глубже, чем с остальными. И перед тем как войти в новую жизнь, эти души как-то определяют, кем они будут друг другу. Кто-то решает прожить эту жизнь совсем рядом — стать супругами, родителями, детьми. Кто-то — просто пересечься. Ненадолго. Одним взглядом.

И вот вы идёте по набережной. Видите человека. Незнакомого, случайного. Но почему-то хочется посмотреть на него чуть дольше. А он в этот самый момент поднимает глаза — и смотрит на вас.

Можно объяснить это психологией. Гормонами. Физиологией. Всё это, наверное, правда.

Но мне интереснее другая версия.

А вдруг ваши души просто узнали друг друга?

Не влюбились. Не захотели близости. Просто — узнали. Как старые знакомые, которые давно не виделись и вдруг встретились в чужом городе. Внутри становится тепло. Не от желания. От узнавания.

Или вы заходите в какое-то заведение и несколько раз ловите взгляд одного и того же человека. И снова, и снова. Не потому что флирт. Просто — хочется смотреть. И ему тоже хочется. И что-то в этом есть живое, настоящее, необъяснимое.

Я думаю, глаза — это не просто орган зрения. Это точка контакта между душами. Именно поэтому говорят: глаза — зеркало души. Через них что-то передаётся. Что-то, у чего нет названия.

Я не могу это доказать. Никто не может. Но мне кажется, что иногда не нужно доказывать — нужно просто позволить себе допустить. Открыть немного шире внутреннюю дверь и подумать: а вдруг?

Эта глава небольшая. Она не про внутреннюю работу и не про трансформацию. Она про наблюдение. Просто посмотрите вокруг немного иначе. На людей, с которыми случайно встречаетесь взглядом. На тех, кто почему-то притягивает внимание без видимой причины.

Может быть, это просто случайность.

А может быть — старое знакомство.

ИСТОРИЯ. ГЛАВА 3. Взгляд.

Кайн шёл по набережной без цели.

Просто — идти. Дышать. Дать голове отдохнуть от мыслей, которые последние дни крутились по кругу. Вечер был тёплым, немного ветреным. Река отражала огни города — размытые, дрожащие полосы света на тёмной воде.

Людей было немного. Пары, редкие прохожие, кто-то с собакой.

Кайн шёл и смотрел под ноги — на неровный асфальт, на трещины в плитке, на упавший кленовый лист, который ветер лениво гнал вдоль парапета.

И вдруг — остановился.

Сам не понял почему. Просто ноги остановились.

Кайн поднял глаза.

Метрах в пятнадцати от него стояла женщина. Незнакомая. Она смотрела на воду, чуть наклонив голову — так, как смотрят на что-то, о чём думают давно. В её позе было что-то очень тихое. Не грустное. Просто — тихое.

Кайн не знал почему смотрит на неё.

А потом она повернула голову.

И посмотрела прямо на него.

Секунда. Может быть две.

И вот тогда это случилось.

Не влюблённость. Не интерес в привычном смысле. Что-то совершенно другое — более старое, более глубокое. Как будто где-то внутри открылась дверь в комнату, о существовании которой он не знал. И оттуда пришло тепло. Не новое тепло. Старое. Очень старое.

Кайн знал наклон её головы.

Знал эту паузу перед тем как она чуть-чуть улыбнулась.

Знал усталость в её глазах — не сегодняшнюю, не этого года. Что-то более древнее.

Она едва заметно кивнула.

Кайн не двинулся с места.

Она отвернулась к воде. Постояла ещё немного — и пошла в другую сторону. Медленно, спокойно. Не оглядываясь.

Кайн стоял и смотрел ей вслед пока она не растворилась в темноте между фонарями.

Потом опустил глаза.

Сунул руку в карман — монета была там. Он сжал её, почти не осознавая.

Откуда это тепло?

Кайн не мог объяснить. Не пытался. Просто стоял у парапета, смотрел на дрожащие отражения огней в воде — и чувствовал, что только что встретил кого-то. Не познакомился. Именно — встретил. Как встречают тех, с кем давно не виделись. В другом времени. В другой жизни.

Может быть — в нескольких.

Ветер тронул воду. Отражения качнулись и снова успокоились.

Кайн ещё постоял. Потом медленно пошёл дальше.

Тепло внутри — осталось.

ГЛАВА 4. Дементор в кармане.

Первая книга была о поиске себя. О том, как обратиться внутрь себя и наконец встретиться с собой настоящим. Сегодня я хочу поговорить о другом — о том, что мешает оставаться собой даже после того, как ты себя нашёл.

Сегодня на работе со мной произошло кое-что интересное. До этого все было спокойно — внутри тишина, равновесие, то самое состояние, к которому я долго шел. И вдруг — как будто кто-то подставил подножку. Я начал проваливаться. Эмоционально, ментально. Полетел вниз.

Когда я пишу эти строки, по телу бегут мурашки. Кстати, не все люди их чувствуют — раньше я думал, что это происходит со всеми, но оказалось, что нет. Это особая чувствительность.

Так вот. Я упал и начал разбираться: откуда это взялось?

И понял.

Я листал соцсети. Просто так, фоном. Видео, чужие жизни, чужие моменты. И сам того не замечая, начал примерять все это на себя. Вот человек, у которого есть то, чего нет у меня. Вот ситуация, которую, кажется, мне стоило бы пережить. Вот жизнь, которая выглядит лучше моей.

Это происходит незаметно. Постепенно. Ты и не замечаешь, как внутри начинает прорастать маленькое зернышко сомнения. Сначала ты просто смотришь. Потом сравниваешь. А потом уже хочешь того, что минуту назад тебе было не нужно.

И вот ты был счастлив. Все было в порядке. Но посмотрел несколько видео — и сорвался.

Раньше мне требовалось день-два, чтобы выйти из такого состояния. Сегодня на это ушло часа три-четыре. Без чьей-либо помощи, только своими силами. Покопался в себе, понял, что к чему, и вернулся в норму.

Уверен, с вами такое тоже случалось. Открываешь телефон в хорошем настроении, а закрываешь с ощущением, что что-то не так. Что твоя жизнь недостаточно яркая. Что ты недостаточно много зарабатываешь, недостаточно хорошо выглядишь, недостаточно многого добился.

Помните дементора из «Гарри Поттера»? Существо, которое вытягивает из человека все тепло, все радостные воспоминания, всю энергию — просто находясь рядом.

Так вот. У большинства из нас в кармане живет дементор. И мы сами достаем его по несколько раз на дню.

Я не говорю, что соцсети — это зло. Нет. Но они действуют очень точно: сначала дают дофамин, а потом выбивают почву из-под ног. И чем меньше у тебя внутренней опоры, тем глубже падение.

Поэтому так важно знать, где твое поле. Твое внутреннее пространство — спокойное, тихое, устойчивое. И замечать, когда в него начинает проникать чужое. Чужие стандарты. Чужие жизни. Чужие ожидания.

Пробуждение не защищает от этого автоматически. Но оно дает кое-что важное — способность замечать. Видеть момент, когда тебя начинает уносить. И возвращаться. Снова и снова. К себе.

ИСТОРИЯ. ГЛАВА 4. Тишина.

Вечер был обычным.

Дети спали. Милина занималась своим. Он лежал на диване с телефоном — просто листал, без цели, по привычке. Видео, посты, чужие жизни. Один ролик, второй, третий.

Сначала было интересно.

Потом — просто фон.

А потом он поймал себя на ощущении, которое сложно было назвать точным словом. Что-то внутри стало тяжелее. Не мысль. Не эмоция. Просто — тяжелее. Как будто кто-то незаметно добавил груз.

Кайн отложил телефон.

Посмотрел в потолок.

За окном шёл дождь — негромко, ровно, почти успокаивающе.

И тут он услышал это.

Тиканье.

Тихое, чёткое, равномерное. Он повернул голову в сторону старых настенных часов в углу комнаты. Стрелки стояли на 22:22. Он точно знал — эти часы не ходили уже несколько месяцев. Батарейка давно села. Он всё собирался поменять и забывал.

Кайн встал. Подошёл ближе.

Часы стояли. Неподвижно. Стрелки — на месте.

Никакого тиканья.

Кайн постоял перед ними секунд десять. Потом медленно вернулся на диван. Телефон лежал экраном вниз.

Кайн не стал его переворачивать.

Просто сидел в тишине и слушал дождь.

И думал о том, сколько раз в день он сам открывает дверь и впускает чужой шум. Чужие жизни. Чужие стандарты. Чужую тревогу. А потом удивляется — откуда эта тяжесть внутри.

Кайн достал монету из кармана. Положил рядом с телефоном на столике.

Птица с расправленными крыльями смотрела вверх.

За окном дождь усилился — и снова затих. Город дышал ровно.

Внутри тоже стало тише.

Не потому что что-то решилось. А потому что он наконец перестал добавлять шум к шуму.

Кайн закрыл глаза.

Часы в углу молчали.

ГЛАВА 5. Когда реальность начинает отвечать.

Несколько дней подряд со мной происходило что-то, чего я не могу до конца объяснить, но не написать об этом не могу — слишком сильным был опыт.

Началось это незаметно. Я подумал о чём-то — и это случилось. Не что-то простое и предсказуемое, вроде "приду домой, обнимут дети". Нет. Это были ситуации, которые невозможно было заранее угадать. Просто я представлял что-то у себя в голове — и через какое-то время это происходило в реальности. Раз. Потом ещё раз. Потом снова.

Расскажу один конкретный случай, который запомнился особенно ярко.

Я ехал на машине по делам. Впереди был железнодорожный переезд. Минут за десять до него я подумал: вот бы там сейчас шёл поезд, постоять немного в пробке, я бы успел решить пару дел в телефоне. Просто мысль, без особого намерения, без попытки что-то "заказать" у вселенной.

И вот я подъезжаю к переезду — и в тот самый момент загорается красный сигнал. Поезд. Движение останавливается. Я спокойно сижу, разбираю дела в телефоне, ровно столько времени, сколько мне и было нужно.

Я тогда задумался: что это было? Реальность подстроилась под моё внутреннее состояние? Или это было что-то вроде чтения будущего, которое я просто интерпретировал как собственную мысль, потому что оно и должно было случиться независимо от меня? Я не знаю точного ответа. Но именно такие маленькие, бытовые совпадения почему-то убеждают сильнее любых громких историй.

Я смотрел на это и думал: чудно, интересно, замечательно. Решил подождать, понаблюдать, что будет дальше.

Это состояние продержалось около трёх-четырёх дней. А утром пятого дня я проснулся с сильной головной болью. Разбитый. Уставший, как будто всю ночь не спал, хотя спал.

И тогда внутри появилась мысль, которая меня по-настоящему зацепила.

А что, если человек, который ещё не готов к такому уровню формирования реальности, всё равно может туда зайти — но потом расплачивается за это? Рикошетом, через тело, через нервную систему, через здоровье?

Потому что именно так это выглядело. Я будто зашёл в поток, в котором мысль и реальность работали почти синхронно. И это было невероятное чувство — наверное, лучшее, что я переживал за долгое время. Не потому что я что-то получил материально. А потому что я ощущал: моё внутреннее состояние напрямую творит то, что происходит вокруг.

Но тело не выдержало. Через несколько дней пришла простуда, мышцы начали болеть, появилась усталость, которую невозможно было объяснить обычной нагрузкой.

С тех пор прошло около семи дней. И знаете что? Я так и не смог вернуться в то состояние. Я пробовал — и думал, и медитировал, и просто ждал. Не получилось. Только иногда на полдня, может на день — отголоски того потока. Но не такая глубина, как тогда.

Я не знаю, озарение ли это было или скачек в 5Д реальность. Но это точно было чувство, которое проживаешь каждой клеточкой тела. И оно не было связано ни с кем извне. Только с тобой. С твоим внутренним миром.

Я обсуждал это с Марьяной, и в голове родилась ещё одна мысль — может быть, даже важнее первой.

Если предположить, что многие люди со временем смогут приходить в такое состояние — что тогда? Ведь у каждого свои желания. Один хочет одного, другой — другого. Представьте: человек хочет пойти в кино с конкретным человеком, и всем своим внутренним полем формирует это событие. А тот, другой человек, этого не хочет — и формирует своим полем что-то противоположное. Возникает конфликт полей. И событие просто не случается.

Из этого я делаю вывод: мы можем влиять только на себя. На свою реальность, на свои обстоятельства, частично — на материальные вещи вокруг себя. Но не на чужую волю. Если желания двух людей совпадают, или если они готовы взаимодействовать ради общей цели — тогда поля объединяются, и событие происходит. Если нет — ничего не выйдет, как бы сильно один из них этого ни хотел.

Я понимаю, что это сложно объяснить логически. Это не "подумал — полетел". Это тоньше. Это про поле, которое ты создаёшь вокруг себя, и про то, как оно начинает влиять на ход событий — без вреда другим, без насилия над чужой волей.

Я искренне желаю каждому из вас прийти в такое состояние и научиться в нём жить — но без того рикошета, который случился со мной. Возможно, дело именно в подготовке. В том, насколько твоё тело и психика готовы держать такую частоту, не разрушаясь.

Кстати, в эти же дни я заметил кое-что ещё — числа. 11:11. 22:22. Они появлялись слишком часто, чтобы быть случайностью, и я даже не пытался их специально отслеживать — просто почему-то смотрел на часы именно в такие моменты. Я не нумеролог и не претендую на знание точных трактовок, но если для кого-то это интересно: считается, что 11:11 — знак пробуждения и манифестации, своеобразный сигнал быть внимательнее к своим мыслям, потому что они быстро воплощаются. А 22:22 — число баланса и терпения, знак того, что труд скоро принесёт плоды, и пора отпустить эмоциональный груз, довериться процессу. Может, это просто красивое совпадение. А может — ещё один язык, на котором с нами говорит реальность.

ИСТОРИЯ. ГЛАВА 5. Течение.

Всё началось со звезды.

Кайн стоял на балконе, облокотившись на перила, и просто смотрел в тёмное небо — без особой причины, без мысли, без ожидания. За спиной был долгий, тяжёлый день. Из тех, когда к вечеру ты уже не можешь вспомнить с чего всё началось — просто знаешь что устал.

Кайн долго не мог выдохнуть. Стоял и держал всё это в себе.

И вдруг — выдохнул. Наконец. Глубоко, медленно.

В ту же секунду по небу прочертила яркая полоса. Быстро. Беззвучно. И исчезла.

Кайн замер.

Падающая звезда.

Кайн не загадывал желания. Просто тихо произнёс внутри — пусть жизнь покажет мне, что я на верном пути.

Не больше. Просто — отпустил.

И лёг спать со спокойной головой.

Следующие дни были странными.

Не плохими. Не хорошими. Просто — другими. Он подумал о старом приятеле с которым не общался два года — к вечеру тот написал сам. Без причины, просто "привет, как ты". Ехал забирать машину из сервиса и подумал — лишь бы уже было готово. Открыл дверь — мастер вышел навстречу: "Как раз вовремя, минуту назад закончил."

Кайн наблюдал за этим с тихим любопытством. Не пытался объяснить. Просто замечал.

На третий день — поддавшись внутреннему импульсу — он записался на сеанс регрессивного гипноза. Давно слышал об этом, откладывал. Сегодня почувствовал: пора.

Кабинет был тихим. Мягкий свет, негромкая музыка на грани слышимости. Терапевт говорила медленно, ровно — проводила его вниз, через дыхание, через расслабление, через длинный тёмный коридор образов.

И вдруг картина проступила сама.

Кайн стоял на берегу реки. Широкой, медленной, цвета тёмного янтаря в свете заходящего солнца. На нём была грубая незнакомая одежда — но почему-то привычная, как старая кожа. Рядом стояла лодка, привязанная к деревянному столбу.

Кайн ждал.

И внутри было то самое ощущение — что всё происходящее заранее согласовано с миром. Он знал, не оборачиваясь, что лодочник появится. Знал что переправа будет спокойной. Знал что на другом берегу его встретят.

Не потому что мог предсказывать. А потому что был полностью внутри момента — без сопротивления, без страха, без спешки.

Голос терапевта спросил тихо: что ты чувствуешь?

Доверие, ответил он — не вслух, просто внутри. И это слово отозвалось во всём теле теплом.

Лодочник появился из тумана. Кивнул — как старому знакомому. Протянул руку.

Кайн открыл глаза в кресле с мокрыми ресницами.

— Что вы видели? — спросила терапевт.

Кайн рассказал. Она слушала не перебивая.

— Может это было реальное воспоминание, — сказала она потом. — А может образ который ваша психика создала чтобы показать что-то важное. Какая разница? Чувство было настоящим.

Кайн вышел на улицу и остановился.

Достал монету из кармана. Посмотрел на птицу с расправленными крыльями.

И вдруг понял — или скорее вспомнил — что это ощущение потока, то самое доверие на берегу реки, было знакомым. Не из этой жизни. Из той. Из какой-то очень давней.

Оно всегда было в нём. Просто — спало.

Дни шли. Поток углублялся. А потом — резкий обрыв.

Кайн проснулся с тяжёлой головой. Тело чужое. Мышцы ноют. Как будто ночью пробежал марафон.

Милина посмотрела молча.

— Будто я зашёл туда куда заходить было ещё рано, — сказал он.

Она села рядом. Положила руку на спину.

— Может не всё нужно проживать на полную глубину сразу. Тело тебе подсказывает — помедленнее.

Кайн кивнул.

Прошли недели. Он пробовал вернуться в поток — закрывал глаза, дышал, ждал. Не получалось.

Однажды вечером гулял один после дождя. Остановился у лужи — в ней отражалось небо, рваные облака, первые звёзды.

Кайн долго смотрел.

И вспомнил тот берег. Ту реку. Лодочника. И звезду на балконе с которой всё началось.

Может быть жизнь просто показала ему: ты уже умел так жить. Где-то. Когда-то. И сможешь снова — когда тело догонит душу.

Кайн не торопился больше.

Шёл по мокрому асфальту, слушал как капли падают с веток.

Монета в кармане была тёплой.

Впервые — тёплой.

ГЛАВА 6. Топ секрет как нам все таки жить?

Я долго думал над названием этой главы. И в итоге оставил именно так — с вопросом. Потому что честного ответа у меня нет. Есть только наблюдения, которые я хочу с вами разделить.

Последние полтора года для меня были трансформационными. Я по-другому смотрю на жизнь, на отношения, на себя. И всё равно — периодически случается то, что случилось несколько дней назад.

Я был в плюсе. Хорошее состояние, энергия, внутренний подъём. И вдруг почувствовал, как что-то начинает уходить. Марьяна заметила раньше меня — она вообще замечает такие вещи раньше, чем я успеваю осознать. Просто спросила: "Дима, что с тобой?"

К вечеру я был в минусе. Не глубоком, не разрушительном — но фоновая тревога, беспокойство, та самая тихая внутренняя напряжённость, которая ни о чём конкретном, но которая никуда не уходит.

Утром я проснулся разбитым. Хотя спал достаточно.

И вот тут мне пришла мысль, которую я хочу вам передать.

Если ты ложишься спать из минуса — сколько бы ты ни спал, утром ты проснёшься пустым. Как после ночи с алкоголем. Я уже больше полугода не пью и не курю — никогда и не курил. Но это ощущение я помню. Тело отдыхало, но энергия не накопилась. Потому что всю ночь она продолжала куда-то утекать.

Куда?

Вот здесь начинается самое интересное.

Недавно мне попался материал на тему того, что человек — не вершина пищевой цепочки. Среди живых материальных существ на этой планете — да, вершина. Но если рассматривать человека как духовное существо, как дух, который живёт внутри тела — то картина меняется. Возможно, существуют сущности, которые обитают в нашем энергетическом поле и питаются нашими эмоциями. Не телом. Именно эмоциями.

Я помню фильм — смотрел ещё в школе, называется что-то вроде Final Fantasy: The Spirits Within. Там была планета, на которую прилетели нематериальные существа в виде плазмы — и им не нужны были тела людей. Им нужны были их души, их энергия.

Я не утверждаю, что всё именно так. Я всё ставлю под сомнение. Но давайте допустим.

Назовём эти сущности программами. Программы бывают разные, но чаще всего это родовые программы — те паттерны, по которым жили наши родители, бабушки, дедушки. Они не заинтересованы в том, чтобы вы были счастливы. Потому что питаются они негативными эмоциями — а вызвать их проще всего.

Задайте себе вопрос: посмотрите на своих родителей и скажите честно — довольны ли вы тем, как они прожили свою жизнь? Большинство людей ответят: нет. Потому что они прожили жизнь по родовой программе. И мы сейчас проживаем то же самое — если не осознаём этого.

Чтобы выйти из программы — нужна энергия. Огромная. А её мы сливаем в ленту Instagram, в тревогу об ипотеке, в напряжение на работе, в бесконечное прокручивание одних и тех же мыслей по кругу.

Программа довольна. Мы остаёмся ни с чем.

Что с этим делать?

Первое — остановиться. Буквально. Заметить момент, когда энергия начинает уходить, и сжать её внутри. Представьте, что вы сжимаете кулак — не снаружи, а внутри. Удерживаете то, что ваше.

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.