

САМОУЧИТЕЛЬ СОВЕРШЕННОЙ ЛИЧНОСТИ.

10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху

Эту книгу я посвящаю памяти моей матери, Людмилы, которая, к сожалению, не дожила до ее выхода. Мать была моим Другом и первым Учителем.

Эта книга появилась во многом благодаря ей. На нашей последней встрече, когда ей оставалось жить совсем недолго, она попросила меня найти средство избавления от страданий и болезней. Тогда я подумал, почему она просит? Ведь я же не фармацевт и не врач. Но в дальнейшем я понял, что избавить человека от страданий, болезней и помочь стать счастливым могут только истинные знания.

Мне хотелось бы выразить благодарность своей жене Марине за ее ценные критические комментарии и всестороннюю поддержку при написании этой книги.

Моя благодарность моим друзьям Витаутасу Ренкевичусу за его весьма полезные комментарии и советы, Борису Шитикову, Л. Кудашовой, Галине Немальцевой, Генриетте Раширагович за помощь в организации издания этой книги.

Об авторе

В прошлом был офицер воздушно-десантных войск. Позднее в течение пяти лет вел жизнь монаха в восточных ашрамах.

В настоящем — Учитель ВОСТОЧНОЙ (альтернативной) психологии, писатель. В своей работе использует как знания священных писаний разных народов, каббалы и суфизма, откровения древних мудрецов Востока, так и современные научные разработки. Кандидат психологических наук. Доктор философии (PHD) в области альтернативной медицины. Президент международной ассоциации восточной (альтернативной) психологии. Разработал ряд авторских курсов и тренингов.

Автор удивительных книг «Судьба и Я», «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии» «Как договориться со вселенной или о влиянии планет на судьбу и здоровье человека», «Алхимия общения» и художественной книги «Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел».

Основатель и главный редактор благотворительного журнала «Благодарение с любовью» (журнал для тех, кто хочет быть счастливым, здоровым и успешным, www.blagoda.com). Совокупный тираж на сегодняшний день более полутора миллиона экземпляров.

Признан лучшим тренером, на пятом международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Обладатель международной премии ALGUIMIA 2007, категория «Алхимия Жизни», номинация «Персона года в области тренинговых программ».

С большим успехом проводил семинары и тренинги в России, США, Канаде, Казахстане, Израиле, Азербайджане, Латвии, Литве, Германии, Великобритании и других странах. В этих странах регулярно участвует в радио и ТВ передачах центральных каналов.

Он прекрасно проводит экспресс-консультации в прямом эфире незнакомым людям, рассказывая фрагменты их прошлого, описывая характер, подсознательные программы и давая очень действенные советы. Он является независимым консультантом многих бизнесменов и политиков.

Личный сайт: www.bleckt.com

Землю на своих руках держат и продолжают эволюцию человечества истинно счастливые люди.

Даниил Андреев

Истинное мерило совершенства человеческого существа — его способность жить в постоянном счастье и, насколько возможно, делать счастливыми других.

Кулапати Э. Кришнамачарья

От автора

Биографии людей, добившихся успеха и преуспевших в своем деле, в чем-то похожи.

В детстве меня нельзя было даже из вежливости назвать здоровым и успешным, да и ощущения счастья были не так часты.

Я не отличался богатырским здоровьем, напротив, много болел. На фотографии, где мне около восьми лет, вы увидите худенького мальчика в шортах, с большим животиком, довольно болезненного вида. Врачи предрекали этому ребенку жизнь, полную болезней, в том числе и хронических, требующих постоянного приема различных химических препаратов, для того, чтобы хоть как-то поддержать слабенький организм.

Но мои родители не согласились с этим диагнозом и привили мне любовь к закаливанию и спорту.

Если мне в чем-то и повезло, так это с родителями, дедушками и бабушками. Они были подлинно интеллигентными людьми, обладали житейским опытом и большим чувством юмора. Все, чем обладали, они вложили в мое воспитание. Если теперь посмотреть на мои фотографии, в возрасте 16–17 лет, то вы уже увидите перед собой спортивного, подтянутого юношу, забывшего практически про все прошлые болезни, легко выполняющего сложные спортивные нормативы. К концу института я не только стал мастером спорта по многоборью, выполнил несколько кандидатских нормативов, но и был перворазрядником по многим видам спорта.

Но тогда я обнаружил, что спортивные успехи совсем не гарантируют отсутствие физических заболеваний.

Позже, узнав законы здорового образа жизни, я смог избавиться от болезней намного эффективнее, чем при помощи многочасовых тренировок.

С годами я понял и истинное значение понятия «успех». Я внимательно наблюдал, общался, а позже часто консультировал людей, которых все считали очень успешными. Но счастливыми их назвать было сложно. Ведь даже если они и испытывали эйфорию от своих материальных достижений, финансового благополучия, то это не могло продолжаться долго. Да и у всех был хоть один аспект жизни, который причинял боль, в котором не все было ладно. У одних это были проблемы с детьми, у других — со здоровьем, у третьих не ладилась семейная жизнь, не складывались отношения с окружающими и т. д., - и т. п. И я стал задумываться: что такое успех? Можно ли считать человека успешным, если он не счастлив? Всегда ли успех связан с достижением какого-либо положения и материального процветания?

Эта книга написана на основе древних трактатов, посвященных здоровью и психологии. Истины, которые в них изложены, проверены временем и современными научными исследованиями.

В первую очередь мы опираемся на Аюрведу — медицину, данную Богом многие тысячелетия назад. Это медицина, в которой здоровье, счастье и успех тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Считалось, что гармонии здоровья, счастья и успеха невозможно достичь без определенного философского понимания мира, без глубинных внутренних изменений.

Пока человек не научится правильно ставить цели, пока не поймет, что его жизнь — это миссия и нужно жить в соответствии с нею, пока не поймет основной закон мироздания и не сделает первого шага на пути излечения, пока не поймет, откуда берется энергия, пока не избавится от страха смерти и не выработает правильного отношения к ударам судьбы, пока не научится правильно говорить, никакого здоровья, счастья и успеха достичь в принципе невозможно.

Эти и другие вопросы мы рассматриваем в книге.

Для того, чтобы понять и реализовать кажущиеся простыми истины, мне потребовалось пройти суровые испытания. Жизнь армейского офицера, пятилетний опыт монашества в индуистском ашраме. Я переживал и присутствовал при смерти очень близких мне людей. Мне довелось самому умирать от тяжелой болезни, оказываясь в падающем самолете, замерзая в поле, в метель, при температуре минус 20... Я совершал множество болезненных ошибок.

Сейчас мне сложно вспомнить, когда я последний раз чувствовал себя несчастным или у меня не получилось задуманное. Но это сейчас... И чего только мне это стоило...

И одна из главных задач этой книги помочь вам, дорогой читатель, стать здоровым, счастливым и удачливым в короткое время, не испытывая излишних ударов судьбы. Зачем повторять чужие ошибки?

Многие из вопросов, которые мы обсуждаем в этой книге, давались раньше только просветленными мастерами в монастырях или в закрытых эзотерических обществах. Но мне кажется, пришло время, когда каждый может узнать эти Великие истины.

Я не ставлю себе задачу пропаганды какой-то определенной философской или духовной школы. Главное для меня – помочь читателю избавиться от несчастий, болезней и страданий, которых он может избежать, и наполнить жизнь всеувеличивающимся счастьем. Именно такими мы были созданы Всевышним, но нам также было дано право свободного выбора. Много раз, выбирая то, что уведит нас от гармоничной и счастливой жизни, мы оказались на таком низком уровне, что считаем, что невозможно «нормальному» человеку быть всегда счастливым. Но с каждой главой этой книги, приближаясь все ближе к своему естественному состоянию, вы обнаружите, что до счастья всего несколько шагов.

Первый шаг. «В цель можно попасть, только если вы ее видите»

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал:

«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: «Кто я?», «В чем мой смысл жизни?», «Зачем я живу?». До этого человек живет, просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти, как в старом анекдоте:

– Доктор, доктор я буду жить?

– А смысл?!

Прежде всего, мы должны задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на них. Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат «Сушрута Самхиту», определяя здоровье, как полное **физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие**. Так вот, третий уровень называется *Сваства* (буквально «утвердившийся в себе») – интеллектуальный или психологический уровень. Т.е. на этом уровне человек должен ответить на перечисленные выше вопросы и получить на них ответы. Если он это сделать не может – он не может быть здоровым, счастливым и успешным. И этот уровень считается главным.

Конечно, в первую очередь подразумевается, что **человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного Я, об основных законах этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни**.

Мастер спросил ученика: «В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?». «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», – ответил ученик. «Нет», – возразил Мастер. «Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы».

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно, что в основе всего лежат наши мысли – мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя.

Желания – это самая сильная энергия во вселенной. «Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход вселенной меняется, чтобы помочь ему», – писал Гете.

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трех процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей – это наличие ясных целей и умение жить, планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете США. Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трех процентов студентов имеют конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные вместе взятые во всех сферах жизни.

И это вполне объяснимо – ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни мы относимся куда безответственней.

Практически никто не знает, зачем он живет, чего конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тому, что вопросы на эту тему застают людей врасплох и, даже если кто-то и отвечает сразу что-то, то видно, что это он говорит не продуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то говорит некогда заученные постулаты. Но всего несколько человек сказали, что их цель – любовь. А написанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах. В которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т.д. Все, что для этого нужно, это продать побольше товара некоей фирмы.

Хотим мы того или нет – законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

Цели – основной источник энергии

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую – из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто плывя по течению бесцельно, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл. Так как основная потребность души – это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас цели. Хелен Келер, слепой инвалид с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала:

«У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний – необходима преданность настоящей цели».

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость:

«Постоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни».

В нашей цивилизации принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Нужно иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того, – наличие цели способно сильно облегчить страдания. Пример тому – рожаящая женщина, сильно желающая ребенка, может не заметить боли, сопутствующей родам. С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать любой пустяк.

Цель жизни – должна нас вдохновлять и быть великой

Для того чтобы цель жизни вдохновляла нас, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой. Например, лучший и, в-общемто, единственно правильный вариант – это достичь Любви к Богу, Божественной Любви. Ее производными могут быть: достичь единения с Богом, избавиться от эгоизма, распространить божественную Любовь по всему миру, спасти человечество и т.д. И, если конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и т.д.

Потому что, если мы ставим перед собой конечную жизненную цель невысокой, то подвергаем свою жизнь большой опасности, ибо в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Все, ты достиг всего, чего хотел в этой жизни, тебе незачем жить» и человек впадает в тяжелую депрессию, заболевает или даже умирает. И постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек дает себе установку: главное в жизни – это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и т.д. и, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример тому – люди, для которых достижения в карьере – главный смысл жизни, и, когда они теряют работу, то быстро угасают.

«Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой Вселенной, даже если обойти ее всю».

Шримад Бхагаватам, 1.5.18

Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Выводы современных ученых:

1. Все вокруг, даже наша рука – это вибрирующая энергия.
2. Существует закон притяжения: о чем мы думаем, то и притягиваем.

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое – значит, он берет энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе. По большому счету все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, т.к. эгоистичны по своей природе. **А синоним эгоизма – это раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом в угоду своим интересам.**

Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достичь какого-либо положения или даже помочь кому-то, с надеждой, что-то получить благодаря этой помощи.

С другой стороны, желания от души – они альтруистичны и бескорыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе:

«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжелый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие меня люди, я все равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».

А спустя некоторое время, дайте себе иную установку:

«Я буду жить в этом мире только для себя, ну, может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую получить от нее максимум чувственных наслаждений и престижа. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестко мстить тем, кто помешает мне в этом».

Я думаю, вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полета, во втором возникает напряжение и скованность (тест рассчитан на людей, которые еще не успели деградировать ниже животного уровня). Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев даже просто нахождение рядом с людьми (и даже их могилами), которые живут этим, дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни.

Во втором случае начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. И нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом уровне *болезни, даже если эти люди улыбаются вам.*

Качества нашего характера определяют нашу судьбу

Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему.

Альберт Эйнштейн

И тут мы плавно переходим к теме, которая является основной в восточной психологии. О том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

Тяжелый характер – тяжелая судьба.

Мысль рождает действие, действие – привычку, привычка – характер, характер – судьбу. Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: Причина успеха во всех сферах жизни – это правильно выстроенные отношения. Но причиной таких отношений является ваша культура. Культура – это внешнее проявление вашего характера:

- характер формируется из привычек;
- ваши привычки – это следствие ваших поступков;
- поступки рождают мысли;
- ваши мысли рождаются от ваших желаний;
- а ваши желания неразрывно связаны с качествами;

То есть, очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный.

Мы часто цитируем старую английскую поговорку: «Злой человек желает одного. Добрый – совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности.

Таким образом, сразу, после того, как мы поняли и записали, чего мы хотим достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

Ниже я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и иметь саморазрушающую тенденцию, даже если у нас будет детально прописанная красивыми словами цель жизни.

Великое дело всегда связано со смертью эго

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже есть. Например, врач, занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Также врач, который всю жизнь учится внешним проявлениям болезней, защищает диссертации, и при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни. Пользы от такого медика будет для медицины и больных немного.

О том же говорят сухие данные статистики: тратятся огромные деньги на здравоохранение в западных странах, но количество болезней и больных, страдающих людей, увеличивается.

Главный успех современной медицины – это развитие хирургии и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а то и при водит к ухудшению состояния больного. (Как не вспомнить шутку из разряда «черного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер).

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты (из той же серии шуток: температура-то упала, вот только печень отказала). Часть вирусов развили жизнестойкость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

Согласно мировой статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще на 15% от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Но пока современные светила медицины не признают, что главная причина заболеваний – это характер, мировоззрение пациента, – важность преобладания профилактики заболеваний, то, что качества личности врача играют не менее важную роль, чем его знания, современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. И никакие более комфортабельные условия его целью быть не могут. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии и т. д., тем больше разрушений и несчастий он принесет в свою жизнь и, конечно же, в жизни окружающих его людей. Причем чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью человека должна быть – свобода, качественно иное состояние. А это достигается работой над качествами своего характера.

По большому счету свобода возможна, только если целью ставится единство со всем сущим. Это подлинный переход на качественно новый уровень бытия. Пока наше временное «я» стремится к вечной жизни, мы будем терпеть поражение также как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной, завышенной оценкой своего ЭГО.

Ясно видеть и твердо идти

Воображение – это предстоящий показ событий жизни.

Альберт Эйнштейн

Большая сила в человеке – воображение его. Оно опасно, измышляя непреодолимое и вызывая страх. Оно спасительно, строя для человека светлую бесконечную улицу вечной жизни, жизни, лишенной тупика и собственного распада. Мы живы воображением, но мы и мертвы от него.

**Владимир,
Архиепископ Ташкентский и Среднеазиатский**

А теперь нам нужно понять, каким образом мы хотим достичь намеченной цели, и дальше периодически проверять себя: а что я делаю для этого.

То есть, если мы не хотим уподобляться кораблю, который просто кружит бесцельно в океане, периодически полностью меняя курс, то важно глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать ее, понимать, как мы ее хотим достичь и как минимум раз в неделю проверять, насколько мы ее придерживаемся, и все ли мы делаем, чтобы ее достичь.

И еще очень важно иметь сформулированную и записанную миссию своей жизни, а также сформулированные цели в различных сферах вашей деятельности.

Многие скажут: мои цели у меня в голове. В любой момент я могу их вспомнить и сформулировать, зачем же мне их еще и записывать?

Но это не работает. Ученые считают, что в мозгу человека за сутки проносятся более 50 тысяч мыслей. И когда мы записываем свои цели, мы выделяем из десятков тысяч несколько главных. Мы как бы ставим большой маяк,

и ум устремляется к нему, концентрируется, прекращает свое бесцельное шатание и превращается в управляемый скоростной поезд. Более того, подсознание, получив четкую установку, начинает активно помогать нам.

Так же важно задать себе следующие вопросы и ответить на них:

— **Каким образом я собираюсь этого достичь?**

— **Что я делаю для того, чтобы исполнить мою мечту?**

Как-то в США, после лекции, ко мне подошла женщина, некогда уехавшая из СССР. Она рассказала, что после окончания школы она написала записку, в которой указала пять своих желаний. Вскоре она об этом забыла. Прошло больше 15 лет. Она посещала родственников в Украине, и в старых вещах нашла эту бумажку. И она с удивлением обнаружила, что все ее желания исполнились...

И таких историй я знаю великое множество.

Опыт показывает, что если человек видит ясно картину, конечную цель, то, чего он хочет достичь, то результат значительно лучше. Это может быть ясная картина, созданная в уме или фотография над рабочим столом, если целью является какая-нибудь материальная вещь. Поэтому в буддизме, например, считается, что сильное, управляемое воображение – это главное качество для достижения успеха в любой сфере и необходимое условие для достижения любой цели.

Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях

Важно иметь цели на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях.

К примеру, такими целями могут стать:

На физическом уровне – достижение физического здоровья, очищение организма от шлаков, развитие гибкости тела, избавление от какой-либо болезни, хорошо выглядеть, замедлить процесс старения и т.д.

На интеллектуальном уровне – развитие своих творческих способностей, развитие силы воли, получение научной степени, прочтение определенных книг, изучение нового материала, изучение языков и т.д. Этот уровень значительно выше первого, что очевидно даже с практической точки зрения. Те, кто занимается творческой деятельностью, более успешные, счастливые и более того, они физически здоровее и стареют намного медленнее. Так как доказано, что практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Но, по большому счету, все цели этих двух уровней не могут быть конечной целью жизни, так как эти желания исходят из ложного эго, из концепции – я есть это тело. А все, что исходит от ложного эго, приводит к деградации, разрушению и жизни, пропитанной страхом, жадностью, завистью.

С позиции восточной психологии, – на интеллектуальном уровне должна стоять задача постановки правильной цели, если ее нет, то целью должно быть – ее обретение. Разумный человек этим и отличается от других людей, что у него есть четкая цель, и понимание, зачем он живет и куда идет.

Цель жизни может быть поставлена только на духовном уровне. Но и тут кроется много опасностей. В современной культуре под духовными целями понимают – соблюдение заповедей своей религии, изучение духовной литературы, или даже посещение театра и выставок. Хотя многое из этого важно для духовного развития, но целью для души быть не может, только средством.

Более того, все это относится к предыдущему уровню. Что может интересовать вечную душу, полную вечности, знания и блаженства, частицу высшего Абсолюта в этом мире? Ничего. **Все, что ей нужно – это безусловная любовь.** Говорится, что как тело не может жить без дыхания, так Душа без любви. И мы приходим в этот мир только для того, чтобы очищать сознание и учиться накапливать любовь. Любая конечная цель жизни, кроме божественной любви, как бы красиво она ни звучала – ведет к деградации души, следовательно, тонкого, состоящего из ума и разума, а затем и физического тела. Ибо любовь – это самая высшая духовная энергия, являющаяся базовой для всех других энергий и единственная энергия, дающая блаженство и высшую гармонию. Чем меньше в человеке любви, тем менее он гармоничен, счастлив и здоров. И для души любая цель, кроме Любви, противоестественна и деструктивна. А если личность деградирует на духовном уровне, то со временем разрушатся и другие уровни. Вы готовы променять любовь на богатства этого мира?

В какой-то степени духовная цель подразумевает: най ти себя и реализоваться в социальном плане. Счастье в этом мире всегда связано с реализацией себя. Но, к сожалению, в нашем обществе принято заниматься тем видом деятельности, который приносит больше денег и более престижен, а не тем, что соответствует нашей психофизической природе, нашим талантам. И уж тем более, редко кто думает: а принесу ли я благо миру своей деятельностью.

Очень важно заниматься и изучать то, что нам нравится и соответствует нашей природе, пусть даже по несколько часов в неделю. И самое главное при этом быть сконцентрированным на бескорыстном служении другим людям.

Путь состоит из многих шагов

Теперь нужно разбить главную цель жизни на промежуточные этапы, цели. В первую очередь мы должны написать свою цель жизни, свою миссию. Четко понять, чего мы хотим достичь в конце пути.

Мы должны ясно увидеть себя по прошествии, скажем, пяти лет. И написать план на эти пять лет, на год, на неделю, исходя из нашей миссии. При этом мы должны написать роли, которые мы играем в этом воплощении, и чего мы хотим достичь в каждой из этих ролей. Например: я сын, отец, муж, работник такого-то предприятия, член такой-то религиозной организации и т.д. И в каждой роли очень желательно иметь героев, на которых мы хотели бы быть похожими. Более того, если мы хотим иметь дом, машину, мы должны ярко представлять их в уме или даже иметь их изображение.

В Лос-Анджелесе один успешный бизнесмен, который закончил множество дорогих курсов по менеджменту, рассказал мне, что его научили одному из важных правил для того, чтобы определить, насколько человек будет успешный и готов ли он для лидерства. Это правило простое: спросить человека, как он видит себя через пять лет, чего он хочет достичь. Неудачники обычно ничего не могут ответить на этот вопрос, в лучшем случае – как обстоятельства сложатся.

И представьте, что бы мы хотели, чтобы о нас сказали на похоронах по каждой роли как об отце, как о специалисте и т. д. и стремиться к этому.

Очень важно записать миссию, свои планы. Периодически к ним возвращаться и проверять, идем ли мы по пути, который сами выбрали. Уже само это чувство, что мы идем по Пути, что наша жизнь не бессмысленна, дает ощущение счастья и психологической стабильности.

Работа с написанной миссией очень ускоряет утверждение нашей миссии и планов в подсознании, а именно подсознательные программы определяют ход нашей жизни.

Нет человека, есть идеи, устремления. Нет устремлений – нет человека, нет цельной личности

Таким образом, подведем итог нашей смиренной попытки рассмотреть вопрос о том, каков должен быть первый шаг на Пути. Можно коротко ответить: с постановки и искреннего ответа на вопросы:

- **А чего я по-настоящему хочу достичь в этой жизни?**
- **Кто я?**
- **В чем мой смысл жизни?**

И далее, определившись со своими ценностями и идеалами, распланировать свою жизнь. Если мы это не сделаем, то это сделают другие люди и обстоятельства.

Если человек не помнит о смысле жизни, то он мертв, даже если он ведет активную жизнь... О таких говорят: умер в 20 лет, был похоронен в 75...

Важно помнить, что именно наши цели определяют наш уровень. Известный раввин Кук говорил: «Человек это его помыслы».

Великий святой из Индии Бхактивенода Тхакур писал: *«Человек оценивается по его целям, чем выше цель – тем выше уровень человека. Высший уровень – это иметь цель достичь любви к Богу».*

Также издавна на Востоке говорили: *«Нет человека, есть идеи, устремления».*

Отсюда следует: нет устремлений – нет человека, нет цельной личности. Поэтому не стоит удивляться, что в нашем обществе, где более 97% людей не могут даже толком сформулировать свои цели, так редко можно найти состоявшуюся и понастоящему счастливую личность.

Великий адмирал Бэрд писал: *«Без цели наши дни закончились бы так, как только могут закончиться бессмысленные дни – полным уничтожением».*

Так что не бойтесь мечтать и ставить цели. Помните, что мы можем достичь только того, что мы по-настоящему хотим достичь, невозможно достичь того, на что не настроено наше подсознание.

Важно отбросить страхи и сомнения.

Один из основополагающих законов Мироздания можно сформулировать так: *«Раз у тебя есть желание или мечта, значит, у тебя есть способность ее реализовать».*

Другой, не менее важный, закон: *«Все вначале творится в уме, в сознании, и только потом на физическом уровне. Не пройдя первый уровень, невозможно чего-то достичь в этом мире. Поэтому очень важно дать свободу своему воображению».*

«Мы сейчас есть то, чего мы желали раньше, и будущее определяется нашими желаниями сейчас», – утверждал просветленный Будда. Также нужно помнить, что мы взаимосвязаны и зависим от желаний других.

Последнее слово всегда за... Богом

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.

Матф. 7,7

Середина мая 2007 года, в Израиле необычайно жарко. Я, закончив писать, отправляюсь в бассейн. Плавание очень помогает отключиться от этого мира. Как правило, во время этих 50 минут, пока я проплываю свою норму – 2 км, ко мне часто приходят новые идеи. В этот раз я вспоминаю встречи, которые произошли со мной, пока я добирался до бассейна. Первая, это араб, уличный торговец который на светофоре активно и агрессивно пытался продать мне бритвенные лезвия, и вторая – это русскоязычный охранник бассейна, который возмущался меняющимся климатом. «За 17 лет в Израиле такого не видел: то жара, то вдруг дожди, и это в мае?!» Несложно было отследить основные эмоции, которые от них исходили напряжение, раздражение. Это естественные эмоции для тех, кто привязан к результату, тяжело реагирует на различные, даже небольшие, неожиданные изменения. Обычно у таких людей рано появляются проблемы со здоровьем, и в социальной жизни они, как правило, неуспешны.

Я давно убедился, на многочисленных примерах, как замечательно работают основные законы восточной психологии:

— *Мы можем получить только то, к чему мы не привязаны.*

— *Чувство полета приносит счастье, здоровье и успех в жизни. Чувство полета можно ощутить, если мы не испытываем привязанности к чему- или кому бы то ни было в этом мире.*

Привязанность рождает напряжение, злость, а это приносит тяжесть в жизнь, закрывается интуиция. Трясущейся рукой в цель попасть практически невозможно... Привязанность рождается от желания получить больше, чем отдавать, оттого, что мы считаем, что какой-то объект в этом мире может нас сделать вечно счастливым, от эгоизма, от страха потери.

Поэтому важно:

— *Четко ставить цели, но они должны быть направлены на благо всех живых существ.*

— *Все плоды посвящать Богу. Важно развить непривязанность к плодам своего труда. Если ваше устремление направлено на служение миру, для Вас важнее сам процесс, чем цель, то ваша жизнь превращается в сплошной праздник. Приходит понимание, что жизнь это занимательная игра, что мы СоТворцы.*

И первое, с чего мы должны начать – это привыкнуть после того, как мы выразили свое желание в уме или, лучше, на бумаге – заканчивать одной из следующих фраз:

«*На все любовь Бога!*»

«*Я во всем полагаюсь на Божественную Волю*»

«*Да будет Воля Твоя, но не моя, ибо Ты лучше знаешь, что мне нужно*»

Так рождается истинное смирение. А это замечательное качество является основой совершенства.

Факты для размышления

1. Сентябрь 2007 года. Я провожу семинары и консультации в Чикаго. На третий день нарастает неудовлетворение – я не успеваю сделать множество мелких вещей, ответить на срочные письма, дочитать книгу... Я знаю причину – у меня нет плана на день. Как всегда, главный аргумент – нет времени для планирования. Но поболтать лишние полчаса после обеда с друзьями или понежиться 20 минут в постели после пробуждения по утрам время нашлось. Я знаю, что подобные вещи происходят у многих людей. И это относится к планированию не только дня, но и недели, года и жизни в целом – у нас нет времени, «и так понятно, что нужно делать». И этим мы уподобляемся водителю, который, опаздывая на встречу, давит на газ. Но не имеет времени для того, чтобы остановиться и изучить карту, определить маршрут и, если нужно, позвонить и уточнить детали маршрута.

2. Буддистские мастера утверждают, что главная способность человека, которая необходима для духовного и материального прогресса – это воображение, умение в деталях видеть желаемое будущее.

3. Если обобщить опыт современных мастеров, которые пишут о том, как достичь успеха в жизни – Стивена Кави, Наполеона Хилла, Роберта Шарма и многих других – то легко обнаружить, что они в первую очередь советуют составить план, чего-то страстно захотеть, записать цели, четко вообразить окончательный результат, научиться планировать жизнь, не бояться мечтать. Без этого, они считают, невозможно ничего достичь.

Ученые обнаружили, что жизнь без цели убивает

С 1994 по 2001 год группа специалистов медицинского факультета японского Университета Тохоку во главе с профессором Итиро Цудзи вела наблюдение за группой из 43 тысяч физически здоровых мужчин и женщин в возрасте от 40 до 79 лет. В ходе периодически проводившихся опросов примерно 59% наблюдаемых заявляли, что имеют «ясную цель» и ведут насыщенную жизнь, 5% честно признавались, что цели в жизни не имеют, а остальные затруднились ответить на этот вопрос.

За семь лет более трех тысяч наблюдаемых перешли в мир иной из-за болезней и в результате самоубийств. Несмотря на разброс результатов по различным факторам смерти, картина в целом получилась очень убедительной: доля умерших среди тех, кто не имел ясной цели в жизни и избегал напряженной деятельности, была примерно в 1,5 раза выше.

Второй шаг. Умение жить желаниями души – значит жить здоровыми, счастливыми и успешными

Чтобы слышать сердце, нужно прекратить быть рабами низменных энергий

Если вы не сумели найти ничего такого, за что стоило бы умереть, – значит вы не умеете жить.

Д-р Мартин Лютер Кинг-младший

«Вы очень много пишете о том, что очень важно иметь желания, и это сделает нас счастливыми. Но я имею множество желаний, и все равно я несчастливый человек, ведь большинство из них не исполняются, но даже если какие-то желания и исполняются, то это лишь ненадолго делает меня счастливым».

В первую очередь очень важно понять, что есть желания нашего истинного Я и есть желания надуманные. Наш ум охотно принимает все, что приятно чувствам, и отрицает все, что для них неприятно. Например, вы заходите в комнату и видите торт, органы обоняния и зрения его фиксируют и дают информацию мозгу: торт свежий и вкусный. Реакция, идущая от ума, однозначна – садись и кушай, и побольше, побольше. И его не интересует, что это вредно для здоровья, что сейчас нужно работать и т.д. И это касается всего того, с чем соприкасается ум, и что он считает, будет приятным для тела и чувств. Красивый дом, новая машина, еда, питье, модная одежда – принимаются безоговорочно. Это уровень маленьких детей и животных. И проблема, если взрослый человек живет на этом уровне. Ибо чувства невозможно удовлетворить, исполняя их прихоти, подобно тому, как невозможно потушить огонь, подбрасывая в него дрова. Наоборот, становясь рабами своих чувств, мы все больше деградируем, вначале духовно, а затем интеллектуально и физически. Это легко увидеть в нашей культуре, где с каждым десятилетием увеличивается материальное благосостояние, комфорт тела, но число счастливых людей неуклонно уменьшается. Наша жизнь становится все сложнее, а мышление все примитивней, хотя должно быть наоборот: **простая жизнь и возвышенное мышление.**

Но мы включаем себя в «собачьи бега», пытаемся заработать все больше и больше денег, чтобы исполнить все больше и больше прихотей взбесившегося рассудка. И где уж тут до возвышенного мышления, дай Бог вечером до телевизионного пульта добрести. По количеству съедаемой вредной пищи мы давно обогнали свиней, а уровень супружеских измен и разврата вотвот достигнет уровня печально из вестных Содома и Гоморры. Но вспомните, когда вы в последний раз видели по-настоящему светящегося счастьем человека? Сразу так и не вспомним. Разве что всплывут в памяти лица людей, только испытавших животное удовлетворение, наевшихся до отвала, выходящих из туалета, получивших известие о повышении зарплаты и т. д.

Но, посмотрев на них чуть позже, вы уже не увидите радости. Так как в этом мире все же больше беспокойств, проблем, да и просто страданий для нашего тела, ума и ложного эго. Американские психологи более пятнадцати лет назад провели интересный научный эксперимент, результаты которого не могут не заставить серьезно задуматься. В эксперименте принимали участие преуспевающие американцы, относящиеся к среднему классу. Им дали что-то вроде шахматных часов, и попросили нажимать на кнопку, когда они почувствуют себя счастливыми. Эксперимент проводился на протяжении многих дней, и в нем было задействовано множество участников. В итоге выяснилось, что в среднем на счастье выпадало лишь несколько минут в день. Хотя по уровню создания комфорта для тела американцы – одни из первых на земле.

Стремление к счастью лишает человека счастья

Если только представить, что целью жизни является одно лишь счастье,— жизнь превратится в жестокую и бессмысленную вещь. Нужно понять то, о чем говорят вам мудрость человеческая, ваш разум и ваше сердце; смысл жизни в том, чтобы служить той силе, которая привела вас в сей мир. И тогда жизнь превратится в радость.

Лев Толстой

Великий ученый, профессор Виктор Франкл писал: *«Движущая сила развития современной цивилизации – наслаждение, но принцип наслаждения в конечном счете разрушает сам себя. Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он отдаляется от цели быть счастливым. Это разрушительное стремление к наслаждению лежит в основе многих сексуальных неврозов (большинство мужчин обращаются к психотерапевту по этому поводу)».*

В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является и должно оставаться побочным эффектом. Достижение цели создает причину для счастья.

Если есть причина для счастья, счастье вытекает из нее автоматически. Если человек в депрессии, значит, у него нет цели.

Незачем стремиться к счастью, незачем о нем беспокоиться, если у нас есть основания для него. Более того, стре миться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего пристального внимания, и тогда счастье ускользает.

При этом **важно отличать преданность истинной цели от чрезмерного желания**, сочетающегося с чрезмерным вниманием (на детях, здоровье, деньгах и т.д.), ибо в первом случае человек становится гармоничным уже в самом процессе и счастье приходит к нему автоматически. Во втором – порождает невротическое поведение.

Человеком движет не счастье и наслаждение как таковые, а то, что их порождает – Бог, Божественная любовь. То есть смысл в Боге и Любви.

Если мы живем и просим что-то для других, то нам дается все. Если мы живем и просим только для себя, то у нас, начиная со счастья, все забирается.

1. Фрейдистский принцип удовольствия – относится к ведущему принципу маленького ребенка.

2. Его талантливый ученик Альфред Адлер продвинулся дальше – он уже видел ведущий принцип зрелой личности в достижениях в социальной сфере, точнее – в обретении власти и могущества. Это уровень подростка. Это желание обретения власти создается потому, что человек хочет создать некое пространство, где можно чувствовать себя в безопасности. Что, в свою очередь, рождается из страха смерти, который, по мнению Адлера, является более сильным импульсом, чем желание наслаждаться.

3. Но Виктор Франкл дошел до сути – стремление к смыслу жизни является ведущим принципом зрелой личности. И только на этом уровне человек может быть счастлив, здоров и по-настоящему успешен. Первые два принципа – они саморазрушительны по своей природе, так как они относятся к уму и ложному эго.

Причина наших страданий – это наши желания

Я не знаю, как сложится ваша судьба, но одно я знаю точно: только те из вас будут счастливы, кто станет искать и найдет возможность служить другим.

Альберт Швейцер

Ложное эго – это отождествление себя с тем, чем мы на самом деле не являемся, в первую очередь, с телом.

Непокоренный ум и раздутое эго – главные наши враги, которые превращают нашу жизнь в ад. Главное чувство, которым живет ложное эго – это страх, а главное желание – это потреблять, получать: признание, славу, положение, деньги, материальный комфорт.

Согласно восточной психологии, есть пять препятствий на пути к блаженству:

— Невежество, то есть отождествление себя с телом, живя его интересами, забыв об истинной нашей сущности – душе.

— Самодовольство или гордыня, что считается основным грехом практически во всех религиях.

— Тяга к мирским утехам.

— Ненасытное стремление к богатству.

— Ненависть, гнев, когда не исполняются желания.

Более того, восточная психология говорит: наши желания – это причина наших будущих страданий. Я не призываю совсем отказаться от желаний. Мы живем в этом мире, и это нормально чего-то желать, иметь определенный уровень комфорта. Едва ли житель западных стран сможет жить полноценной жизнью, если его поселят в сельской местности где-нибудь в Бангладеш.

Особенно женщинам не рекомендован суровый аскетизм.

Да и не в нем собственно смысл. Это нормально – пытаться удовлетворить свои основные, «базовые» потребности. Главное – это не жить желаниями и побуждениями своего ложного эго и ума. Они деструктивны по своей природе, потому что в их основе лежит дух стяжательства и эксплуатации. А это синдром раковой клетки.

Основное желание нашего истинного Я – это жить божественной любовью, бескорыстным служением.

Самой глубокой потребностью, человеческого сердца, является потребность жить ради чего-то более значительного, чем просто следовать эгоистичным позывам ума.

Также помимо этого есть еще одно важное желание – прожить своей судьбою, то есть в соответствии с нашим Высшим предназначением. Пройти путь, который уготован нам Всевышним тут на Земле. Каждый раз, когда мы делаем что-то и при этом сердце «поет от радости» – это значит, что мы следуем своему пути. К сожалению, не всем хватает мужества идти по этому пути, навстречу своей мечте. Нам мешает страх неудач, мы боимся причинить боль и страдания близким, нам с детских лет внушают, что то, чего мы хотим, невозможно. И вначале, когда мы отклонимся от своего пути, мы чувствуем острую боль в душе, но потом эта боль притупляется и со временем мы ее можем перестать слышать вообще.

Поэтому, когда я писал о целях и желаниях, я подразумевал, что они должны идти от нашей души и воплощаться с помощью разума. И что они должны очищать сознание, быть жертвенными по своей природе. Отдать что-то для счастья других. Я против того, чтобы вдохновлять Вас следовать капризам своего ума. В этом мире и без меня есть кому заниматься этим неблагодарным делом. Откройте любую газету, посмотрите телевизор, проедьте по улице города и море рекламы захлестнет вас. Купи это, приобрети то, забудь обо всем и наслаждайся свои чувства, стань рабом своего ума, предай свое истинное «Я». Но обладая даже небольшим разумом, легко увидеть, что никто счастливым и умиротворенным не стал, следуя призывам рекламы и тех современных мыслителей, которые сами, являясь рабами своих низменных желаний, ведут общество и отдельно взятых людей в пропасть. И еще вы увидите, что чем больше человек следует капризам ума, тем менее он счастлив и умиротворен, тем меньше такой человек добивается во всех сферах жизни.

Ибо счастья, здоровья и успеха можно достичь, только умея концентрироваться и имея умиротворенный ум. Счастливой, гармоничной жизни могут достичь те люди, которые эффективно стремятся к достижению своей цели, но не стоит при этом жертвовать покоем своего ума. Например – представьте, что вы едете на очень важную встречу с любимым человеком в другой город. Вы очень долго ждали, с радостью, этой встречи. И вот вам по дороге постоянно попадает красивая реклама: посетите это увеселительное заведение, посетите ресторан с шикарными и очень дешевыми блюдами. Вы обо всем забываете и решаете посетить его. В результате вы пропускаете эту встречу. И ход вашей жизни меняется к худшему.

Или другой пример. У вас выдался свободный день, но вы ничего не планируете. Встаете, когда надоело уже лежать в постели, смотрите телевизор, обсуждаете по телефону последние сплетни, едите, что на глаза попадет. И вроде только глаза утром открыли, а уже поздний вечер. Еще один бесполезно прожитый день, еще одна жизнь... Время, проводимое бесполезно, течет очень быстро. Но если вы распланируете этот день, и будете придерживаться этого плана, игнорируя прихоти ума – то такой день может пройти очень продуктивно, наполненно и интересно. Хватит времени и чтобы в интеллектуальном и в физическом плане над собой поработать, и с детьми позаниматься, и близким помочь.

Этот пример представляется мне логичным и простым для восприятия.

Практические советы. Общая методика достижения цели

Если ты хочешь Истину так сильно, как тонущий человек глоток воздуха, ты обретешь Ее в одно мгновение.

Упанишад

Нужно развить желание достичь какой-либо цели. То есть мы должны чего-то страстно захотеть, и от этого приходит вдохновение. Без этого первого шага мы ничего не достигнем. Помни, что Вселенная отвечает на все наши желания.

Один из моих учителей говорил: «Вы должны желать любви к Богу, если у вас этого желания нет, вы должны желать, чтобы это желание появилось, если нет этого желания вы должны желать, чтобы у вас появилось желание желать, чтобы появилось желание достичь Божественной любви, если у вас нет желания».

Важно конкретизировать и записать цель, четко видеть результат, уметь отказываться от второстепенных целей и желаний, которые не связаны с главной целью.

Хорошо найти себе пример для подражания. Того, кто достиг уже высшего уровня. Прочитать о его опыте, постараться общаться с ним лично, либо через книги, статьи, выступления. О ком мы думаем, или, как говорят на Востоке, на кого мы медитируем, – тем мы и становимся. Поэтому настоятельно рекомендовано всегда думать о Боге, о святых или о великих возвышенных личностях. Если мы хотим достичь успеха в какой-либо сфере жизни, развить какие-либо качества характера, то мы должны брать пример с того человека, который уже достиг высочайшего уровня в желаемом нами.

Нужно что-то делать или изучать то, что приближает нас к нашей цели.

Хотя бы час в день. Например, если мы хотим хорошо выглядеть, то каждый день мы должны, что-то для этого делать: читать литературу по этой теме, делать физические упражнения, избавляться от вредных привычек.

Регулярно задавать себе неожиданные вопросы, и хотя бы на один из них ежедневно отвечать. Это сразу нас поднимает с платформы ума, полусонных мечтаний, на уровень разума.

— «Чего я хочу достичь?» (в жизни, в ближайшие пять лет, в ближайший год, в этой поездке)

— «Каким образом я этого хочу достичь?»

— «Что я для этого делаю?»

Доверьтесь Высшей силе

Но вместе с тем важно понимать, что умение ставить четкие цели и быть решительным в их достижении, должно сочетаться со способностью жить в гармонии со Вселенной, принимать то, что приходит само собой, довериться потоку жизни.

Эгоистичные люди очень часто бывают весьма целеустремленными. У многих даже есть весьма благие намерения – сделать весь мир лучше, прекратить войны. Мы знаем, что благими намерениями дорога в ад выложена. Но Вселенная совершенна. В заповедниках, куда современный человек не сует свой нос, все протекает замечательным образом. Вы помните, чтобы Солнце не взошло над горизонтом? Вы видели когда-нибудь зверя, который не смог создать семью, насекомых, умерших от голода?

Но из-за того, что люди не хотят признать себя частью природы и свое подчиненное положение в мире, у них так много самых различных проблем. Современные люди хотят подчинить себе природу, но вместо этого они все больше от нее зависят.

Мы маленькая часть Единого целого. И тайна жизни заключается в том, что мы должны проявлять через себя волю Высшего начала.

У каждого из нас есть какое-то предназначение, заложенное Вселенной. Нужно понять его, а затем реализовать через свои поступки и деятельность.

Но об этом подробнее в следующей, третьей, главе.

Не создай себе кумира

Только сильные личности могут уверенно сказать, что они живут своими желаниями. Большинство людей играют роли и живут идеями, навязанными им обществом, друзьями, культурой, СМИ, рекламой. Часто даже не подозревая об этом.

«В ваших статьях я очень часто получаю не просто советы, а энергетическую поддержку, подтверждение своим внутренним ощущениям и представлениям о мире, жизни, Боге. Недавно вы опубликовали интервью с известной звездой эстрады, чем крайне удивили меня. В ее ответах я не ощутила энергетики. Она говорит правильные вещи, правильными словами, но хочется в ответ сказать: «Не верю». Наверное, энергетика слова зависит от того, насколько сильно сам человек верит в то, что говорит или пишет. Слова этой актрисы воспринимаются, как пионерская речевка – заученная и повторяемая от интервью к интервью.

Я не согласна с ее фразой: «Счастье – это та радость, которую мы получаем от жизни».

По моему убеждению, счастье – это радость, которую мы даем своим близким и окружающим, независимо от того, что мы получили от жизни. Для меня ценен человек, который умеет любить вне зависимости от обстоятельств. Человек, который умеет быть счастливым не только в радости и достатке. Человек, который самодостаточен сам по себе, для которого отсутствие успешной карьеры или счастливой семьи не станет препятствием на пути к безусловной любви. Ощущение Бога в себе, внутри себя, его ежеминутная помощь, поддержка и любовь, великодушие и справедливость и есть, наверное, счастье».

Относительно интервью с А. По большому счету вы правы. Современные звезды не могут себе позволить говорить то, что думают. У большинства из них есть готовые штампы для интервью, разработанные их менеджером по рекламе. Они редко могут позволить себе, даже с близкими людьми, быть самими собой. На

консультации очень сложно достучаться до их сердец через множество масок и ролей, которые они играют даже в обычной жизни. И еще я заметил, что внутри они часто глубоко несчастные люди, совершенно запутавшиеся. И очень жаль, что они для многих являются кумирами.

Искусство оказывает самое мощное воздействие на подсознание. Оно способно влиять на огромные массы людей. И изначально оно было предназначено для того, чтобы приблизить человека к Божественному, наполнить его сердце любовью, помогать развиваться духовно. Но целью современного искусства является получение максимальной прибыли, а не выражение полета души. Поэтому воздействие идет не на верхние энергетические центры, а на нижние. В первую очередь, всячески разжигается половое влечение. Это на короткое время позволяет испытать эйфорию, но разрушающе действует на душу, интеллект и физическое тело.

И на фоне того, что происходит в мире шоу-бизнеса, встретить звезду, искренне интересующуюся духовной жизнью, обладающую глубокой внутренней силой, желающую сделать духовный прорыв в искусстве, большая редкость.

Вы также правы относительно понимания слова радость. В переводе с древнеславянского это означает – давать, дарить Ра. Ра это Солнце. То есть, давать окружающим свет, а не получать.

О ком вы думаете, – тем вы и становитесь

«Я привык входить в образ других людей, это позволяет понять их лучше, но очень часто после этого у меня начинает болеть голова и ощущается упадок сил. Что вы посоветуете?»

Мы всегда должны ставить себя на место другого чело века, чтобы лучше понять его.

Уже одно это поможет нам не обижаться на него. Да и как без этого реализовать главный принцип всех религий: «поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой»?

Но вживаться в образ другого человека может быть опасно. Попробую пояснить. Думая о человеке с любовью или ненавистью, – вы приобретаете его качества. Ибо на тонком плане у вас происходит сильный энергообмен и вы просто помещаете тонкое тело человека, его фантом себе в ум. Если же вы осознанно вживаетесь, то вы просто на какое-то время совмещаете тонкое тело этого человека, со своим и конечно же это оставляет след в вашем образе мыслей и характере, т.к. вы берете часть «души» этого человека.

Но, к сожалению, не всегда эти личности святы. В основном, телевидение несет разрушающую энергетику, и далеко не все показываемые личности заслуживают подражания. Вообще мое мнение относительно телевидения таково: если вы хотите жить полноценно счастливой и здоровой жизнью, тогда вы должны сильно сократить его просмотры или вообще отказаться от него. Это мнение, кстати, основывается на выводах многих научных исследований.

В восточной философии и психологии считается высшим совершенством всегда думать о Боге и никогда не забывать Его, находиться в размышлениях о Святых и праведниках.

У человека, который начинает думать о Боге и святых, светиться аура, успокаивается ум, и органы начинают работать гармонично.

Есть много примеров, когда актер, играя роль святого, после съемок сильно менял характер, становился более духовным, более добрым, отказывался от плохих привычек. И наоборот...

Поэтому если вы вживаетесь в образ или просто много думаете о человеке с низкими моральными качествами, эгоистичном, находящимся на низком духовном уровне, то деградация сознания и, следовательно, болезни и несчастия по судьбе вам гарантированы. В наш век все привыкли обсуждать и делать себе кумиров из известных артистов, спортсменов или политиков, но далеко не все из них обладают божественной природой. Интересно, что даже если вы много думаете о человеке, который принес вам горе или обидел вас, вы становитесь похожи на него и берете его качества. Заметьте, что человек, который много говорит и думает о своем обидчике, через какое-то время начинает поступать также. Особенно сильный энергообмен происходит у нас с людьми, к которым мы очень привязаны, кого мы делаем кумирами и тех, кого мы ненавидим. Поэтому заповедь «Не создай себе кумира» очень важна. Все духовные школы от Бога не рекомендуют обожествлять кого-либо или что-либо в этом мире.