

ЭЗОТЕРИКА, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ

ТОМ 1

Почему одни идеи меняют жизнь, а другие — нет



РЕНАТ ХАСНУТДИНОВ

Ренат Хаснутдинов
ЭЗОТЕРИКА, КОТОРАЯ
РАБОТАЕТ: Том 1.
Почему одни идеи меняют
Жизнь, а другие нет

*<https://litres.ru/74051393>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«Мир — зеркало», «Куда внимание — туда энергия», «Сначала состояние, потом события». Почему одним людям эти идеи реально меняют жизнь — а другим, сколько бы они ни практиковали, нет?

Почему можно годами быть «в теме» — и оставаться в той же точке?

За большинством эзотерических формул стоит реальный внутренний механизм: внимание, состояние, тело, выбор, действие и обратная связь. Пока формула остаётся красивым образом — она работает как убежище. Как только за ней проступает механизм — она становится рабочим инструментом.

Здесь и проходит граница между практикой и грёзами.

Эта книга не доказывает, что эзотерика права, и не разоблачает её. Автор — кандидат наук и

многолетний практик — показывает, что эзотерический язык и язык науки описывают одно и то же.

Вы научитесь отличать в эзотерике живое от пустого — и от по-настоящему опасного. Это книга о понимании механизма, который создаёт вашу жизнь.

Содержание

Глава	5
ОДИН ВОПРОС ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ НАЧНЁШЬ ЧИТАТЬ	10
ВВЕДЕНИЕ	12
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	20
КАРТА КНИГИ	22
ПРОЛОГ. КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА	25
ЧАСТЬ I. ОТКУДА ЭЗОТЕРИКА И ПОЧЕМУ ОНА ПРИТЯГИВАЕТ	41
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЭЗОТЕРИКА	42
ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ МАГИЯ	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Ренат Хаснутдинов
ЭЗОТЕРИКА, КОТОРАЯ
РАБОТАЕТ: Том 1.
Почему одни идеи меняют
Жизнь, а другие нет

Глава

Ренат Хаснутдинов

ЭЗОТЕРИКА, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ:

**Т.1. Почему одни идеи меняют жизнь, а другие —
нет**

Хаснутдинов Р.Р.

**ЭЗОТЕРИКА, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ: Т.1. Почему
одни идеи меняют Жизнь, а другие нет / Р.Р. Хаснутди-
нов. —Самара, 2026. — 360 с.**

Вы наверняка слышали эти формулы: «Мир — зеркало»,
«Куда направлено внимание — туда идёт энергия», «Снача-
ла состояние, потом события», «Отпусти важность — и же-
лаемое придёт», Возможно, читали книги, ходили на семи-

нары, медитировали, работали над собой. Но почему одним людям эти самые идеи реально меняют жизнь — а другим, сколько бы они ни практиковали, нет? Почему можно годами быть «в теме», красиво говорить о законах Вселенной — и оставаться в той же точке: те же тревоги, те же отношения, те же финансовые потолки? Кажется, что дело в вере, в глубине погружения или в недостатке усилий. Но причина в другом — и эта книга показывает, в чём именно.

За большинством эзотерических формул стоит реальный внутренний механизм — функциональная внутренняя система человека: внимание, состояние, тело, выбор, действие и обратная связь, которые складываются в контур, формирующий жизнь. Пока формула остаётся красивым образом, она работает как убежище — удобное объяснение, почему можно ничего не менять прямо сейчас. Как только за ней проступает механизм — она становится рабочим инструментом. Здесь и проходит граница между практикой и грёзами: не в том, какими словами вы думаете о жизни — эзотерическими или рациональными, — а в том, меняется ли от этого сама жизнь.

Эта книга не доказывает, что эзотерика права, и не разоблачает её. Её автор — кандидат наук и многолетний практик — показывает, что эзотерический язык «законов Вселенной» и язык науки о человеке описывают одно и то же, просто разными словами. Вы увидите, через что именно работает каждая из знакомых формул, научитесь отличать в

эзотерике живое от пустого — и от по-настоящему опасного, поймёте, где скептики справедливо правы, а где теряют половину картины. Это книга не о мотивации и не набор техник. Это книга о понимании механизма, который создаёт вашу жизнь, — и о том, как ясное видение этого механизма становится началом реальных перемен.

© Хаснутдинов Р.Р., 2026

Оглавление

ОДИН ВОПРОС ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ НАЧНЁШЬ ЧИТАТЬ

ВВЕДЕНИЕ

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

КАРТА КНИГИ

ПРОЛОГ. КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

ЧАСТЬ I. ОТКУДА ЭЗОТЕРИКА И ПОЧЕМУ ОНА ПРИТЯГИВАЕТ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЭЗОТЕРИКА

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ МАГИЯ

ГЛАВА 3. КАРТА ПОНЯТИЙ: ЭЗОТЕРИКА, ДУХОВНОСТЬ, МИСТИКА, МАГИЯ, РЕЛИГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, НАУКА

ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕКУ МАЛО ОДНОЙ РАЦИОНАЛЬНОСТИ

ГЛАВА 5. ЭЗОТЕРИКА КАК МИРОВОЗЗРЕНИЕ

ГЛАВА 6. МОЙ ПУТЬ В ЭЗОТЕРИКЕ

ГЛАВА 7. ЧТО В ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ ФОРМУЛАХ ЖИВОГО

ЧАСТЬ II. КАК ПЕРЕВОДИТЬ ФОРМУЛЫ В МЕХАНИЗМ

ГЛАВА 8. ВНУТРЕННИЙ КОНТУР — СИСТЕМА, КОТОРАЯ ФОРМИРУЕТ ЖИЗНЬ

ГЛАВА 9. ЧЕТЫРЕ СЛОЯ В ЛЮБОЙ ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ ФОРМУЛЕ

ГЛАВА 10. МЕТОД 5-СЛОЙНОГО ПЕРЕВОДА

ГЛАВА 11. КАК ОТЛИЧИТЬ РАБОЧУЮ ФОРМУЛУ ОТ КРАСИВОЙ ФРАЗЫ

ГЛАВА 12. ГРАНИЦА «ПРАКТИКА VS ГРЁЗЫ»

ЧАСТЬ III. РАЗБОР ФОРМУЛ

ГЛАВА 13. МИР — ЗЕРКАЛО

ГЛАВА 14. КУДА ВНИМАНИЕ — ТУДА РЕАЛЬНОСТЬ

ГЛАВА 15. СНАЧАЛА СОСТОЯНИЕ, ПОТОМ СОБЫТИЯ

ГЛАВА 16. ТЕЛО ПОМНИТ И ТЕЛО ВЕДЁТ

ГЛАВА 17. ТЫ АВТОР, А НЕ ПЕРСОНАЖ

ГЛАВА 18. МОСТ НА ДРУГОЙ БЕРЕГ

ГЛАВА 19. КАРМА — ЭТО ЭХО, А НЕ ПРИГОВОР

ГЛАВА 20. ВРЕМЕНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ — ЕСТЬ
ТОЛЬКО «СЕЙЧАС»

ГЛАВА 21. ПАРТНЁР ОТРАЖАЕТ ТВОЁ САМООТНО-
ШЕНИЕ

ГЛАВА 22. КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ
ЖЕЛАНИЯ

ЧАСТЬ IV. ГДЕ ЭЗОТЕРИКА ИСКАЖАЕТСЯ

ГЛАВА 23. ЧТО ТАКОЕ ШИЗОТЕРИКА

ГЛАВА 24. ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: ИНСТРУМЕНТ ИЛИ
УБЕГАННИЕ

ГЛАВА 25. ИЛЛЮЗОРНЫЕ ВОСПРИЯТИЯ

ГЛАВА 26. ПОЧЕМУ СКЕПТИКИ СПРАВЕДЛИВО ОТ-
ВЕРГАЮТ ШИЗОТЕРИКУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ТОМА 1

ОБ АВТОРЕ

БИБЛИОГРАФИЯ

КНИГИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ МЫШЛЕНИЕ И ОТНО-
ШЕНИЕ К ЖИЗНИ

ОДИН ВОПРОС ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ НАЧНЁШЬ ЧИТАТЬ

Остановись на несколько секунд. И честно ответь себе на один вопрос.

Если в твоей жизни были эзотерические книги, курсы по саморазвитию, расстановки, медитации, работа с астрологом или таро — изменилась ли от этого твоя реальная жизнь?

Не «стало больше понимания». Не «я лучше разбираюсь в себе». Не «теперь я знаю, как всё устроено». А именно — **изменилась ли жизнь**. В деньгах, в отношениях, в здоровье, в реализации, в том ощущении себя, с которым ты просыпаешься утром и ложишься вечером.

Если твой ответ — «да, изменилась», эта книга поможет тебе понять, **через что именно** это произошло. И что в твоих практиках сработало, а что было фоном.

Если твой ответ — «не очень» или «мало что изменилось», возможно, ты держишь в руках одну из самых полезных книг по этой теме. Потому что она не про новые техники и не про красивые объяснения. Она про **механизм** — почему одни и те же эзотерические идеи у одних людей реально меняют жизнь, а у других превращаются в красивые слова

без последствий.

И когда ты начинаешь видеть этот механизм, многое из того, что раньше казалось загадочным, мистическим или, наоборот, бессмысленным — становится понятным и проверяемым.

ВВЕДЕНИЕ

СТРАННЫЙ ПАРАДОКС

Эзотерика — одна из самых популярных тем нашего времени. Сотни авторов, тысячи книг, миллионы зрителей у видео про «законы Вселенной», «закон притяжения», «правила игры жизни». Огромный рынок курсов, расстановок, тренингов, ретритов, индивидуальных консультаций. Целые социальные сети, в которых живут практикующие — со своим языком, своими авторитетами, своими спорами.

И при этом — странный парадокс.

Если посмотреть честно на людей, которые серьёзно занимаются эзотерикой годами, обнаружится одна закономерность. У части практикующих жизнь действительно меняется. Они получают результаты в деньгах, в отношениях, в здоровье. Они становятся спокойнее, увереннее, точнее в своих решениях. Эзотерика для них — рабочий инструмент.

У другой части — а это, по моим наблюдениям, большинство — жизнь не меняется. Иногда даже становится хуже. Человек глубоко погружён в практики, читает книги, ходит на семинары, годами «работает над собой». А деньги, отношения, реализация остаются ровно там, где были пять или десять лет назад.

И главное — речь идёт об одних и тех же книгах, одних

и тех же формулах, одних и тех же техниках. Почему-то они работают по-разному.

Эта книга — попытка ответить на главный вопрос:

Почему одни и те же эзотерические идеи одним людям реально меняют жизнь, а у других превращаются в красивые слова без результата?

КОГДА ПРАКТИКА НЕ ПРИНОСИТ РЕЗУЛЬТАТА

Если эта книга у тебя в руках — скорее всего, ты узнаешь себя в одной из следующих ситуаций.

Кто-то много лет в практиках. Прочитал десятки книг — Хей, Зеланд, Синельников, Толле, Хикс. Прошёл курсы. Ходил на расстановки. Знает про «маятники», «вибрации», «закон притяжения». Может часами говорить на эзотерическом языке. Внутри стало много понимания. Но снаружи — те же отношения, та же зарплата, та же квартира, та же хроническая усталость в субботу утром.

Кто-то отдал большие деньги на курсы и индивидуальные сессии. Открывал «денежный канал», прорабатывал «родовые программы», снимал «энергетические блоки». На бумаге — серьёзная духовная работа. По факту — деньги, которые ушли на эти услуги, исчезли в никуда, а ситуация осталась примерно такой же.

Кто-то годами ждёт «нужного состояния», «правильной вибрации», «момента готовности» — чтобы наконец начать

жить ту жизнь, о которой давно мечтает. Ждёт, готовится, медитирует, прорабатывается. Это ожидание стало образом жизни.

Кто-то стоит рядом с близким — другом, партнёром, родителем, ребёнком — который ушёл в эзотерику глубоко. Иногда слишком глубоко. Видит, как этот человек отказывается от обычных способов решать проблемы (от врача, от психотерапевта, от прямого разговора), и не знает, как к этому относиться: уважать его выбор или беспокоиться.

Кто-то — рациональный человек, скептик по природе. Но в его собственной жизни есть моменты, которые он не может полностью объяснить логикой. Странные совпадения. Внутренние знания, которые потом подтверждались. Состояния, после которых что-то менялось — без понятной причины. Он не знает, что с этим делать.

Кто-то пережил потерю — или большой жизненный обрыв. Старые ответы перестали работать. Появился вопрос про смысл, про то, что больше обычной жизни. Эзотерика манит, но и пугает. Религия далека. Психотерапия даёт что-то, но не всё. Куда идти за ответом — непонятно.

Если хотя бы одна из этих сцен — про тебя, эта книга для тебя.

Не для того, чтобы дать тебе новую систему, в которую нужно поверить. А для того, чтобы дать **различение** — навык, который защитит тебя от пустых обещаний и поможет взять из эзотерики то, что в ней действительно живого и ра-

ботающего.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Ответ, к которому я пришёл за восемнадцать лет личной практики и параллельной научной работы, простой.

Дело не в том, правильно ли ты веришь. Дело не в том, насколько глубоко ты в теме. Дело не в том, какой язык тебе ближе — эзотерический или рациональный.

Дело в одной простой вещи. **Видишь ли ты реальный механизм, через который работают эзотерические формулы.**

Если видишь — формула становится рабочим инструментом, который реально меняет твою жизнь.

Если не видишь — формула остаётся набором красивых слов, и никакое количество повторений, медитаций и «проработок» этого не исправит.

Это похоже на разницу между двумя людьми, которые держат в руках чертёж дома. Один видит за линиями реальную конструкцию: где несущая стена, где можно сделать окно, где пройдёт электричество, как распределяется нагрузка. Он по этому чертежу может построить дом. Другой видит на той же бумаге красивые линии. Он может долго смотреть на них, ценить мастерство архитектора, говорить умные слова о пропорциях — но дом он по этим линиям не построит. Потому что не видит за ними механизма.

В эзотерике то же самое.

«Мир — зеркало», «куда внимание, туда реальность», «сначала состояние, потом события», «времени не существует, есть только сейчас» — это не магические заклинания и не туманная философия. Это **наблюдения о том, как реально устроен человек и как через него складывается его жизнь**. Эти наблюдения — точные. Они подтверждаются психологией, нейронаукой, тысячелетним опытом разных традиций.

Но **видеть** этот реальный механизм нужно. Без него любая формула остаётся словами.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Хорошая новость в том, что **различению можно научиться**.

Это не данность, с которой ты рождаешься. Это не результат врождённой мудрости, не дар избранных, не следствие духовного озарения. Это **навык** — такой же, как чтение, как умение водить машину, как способность отличать одно вино от другого. Его осваивают через примеры, через практику, через повторение.

Кто-то приходит к этому навыку сам, через десятилетия личной практики и метода проб и ошибок. Я в значительной мере шёл этим путём — без книги, без структуры, без сжатого ориентира. Это работает, но это долго и дорого.

Другой путь — взять готовую дорожку. Не верить мне на слово, не копировать мою позицию — а пройти через ту же

логику различения, которую я выстроил, и применить её к своей собственной жизни. Тогда тот же навык осваивается за несколько месяцев живой практики, а не за десятилетия.

Эта книга — попытка дать такую дорожку.

О ЧЁМ ЭТА КНИГА

Эта книга **не о том, чтобы доказать**, что эзотерика права. И не о том, чтобы её разоблачить.

За восемнадцать лет личной практики я слишком много получил от эзотерики, чтобы её разоблачать. Я применял идеи Зеланда, Синельникова, Мерфи, Хей, Кехо и десятков других авторов — и получал реальные, измеримые результаты в собственной жизни. Я знаю не понаслышке — эзотерика может работать.

Но я также видел сотни людей, у которых она не работала. У которых годы практики не привели ни к чему, кроме большего количества разговоров об «энергиях». Я видел, как близкие людей сваливались в шизотерику и теряли годы, деньги, отношения. Я видел опасную сторону этого пути.

Эта книга — про **различение**. Где в эзотерике живое и рабочее. Где — пустое и бесполезное. Где — прямо опасное и вредное.

Книга опирается на две основы.

Первая — мой **личный опыт** восемнадцати лет практики эзотерики, магических практик, духовной работы, а параллельно — научной деятельности, преподавания, психологии

и системного мышления. Эти линии моей жизни сошлись в одну позицию, которая лежит в основе всей книги.

Вторая — **системный подход**, который я подробно изложил в первой книге «Почему вы живёте не той жизнью, которую хотите?». Там я описал внутренний механизм, через который у каждого человека складывается жизнь. В этой книге я показываю, **как через тот же механизм работают эзотерические формулы**. Не магически и чудесным образом — а понятно, проверяемо, на языке, который можно применять самостоятельно.

ЧТО ИЗМЕНИТСЯ ПОСЛЕ ЭТОЙ КНИГИ

После этой книги у тебя в руках будет **навык**, которым ты будешь пользоваться всю жизнь.

Ты научишься **различать живое от пустого** в любой эзотерической идее, которая встретится тебе дальше. По нескольким простым вопросам — без долгих философствований и без необходимости верить кому-то на слово.

Ты научишься **видеть механизм**, через который эзотерические формулы либо работают, либо не работают в твоей конкретной жизни. И поймёшь, что нужно делать, чтобы они начали работать.

Ты научишься **распознавать шизотерику** — мировоззренческие искажения, в которые сваливается эзотерика, когда теряет связь с реальностью. Эти искажения опасны: они приводят к потере денег, отношений, иногда — здоровья и

жизни. Знать их «в лицо» — критически важно для любого, кто практикует, и для тех, кто рядом с практикующими.

Ты получишь **зрелую позицию** — не «за» эзотерику и не «против» неё. Из этой позиции ты берёшь то, что реально меняет твою жизнь — на любом языке, у любого автора, — и спокойно проходишь мимо того, что не работает. Тебе больше не нужно выбирать сторону: верить во всё подряд или всё отрицать. Такая позиция защищает сразу от трёх ловушек — от наивной веры, от глухого отрицания и от высокомерия, с которым на эзотерику часто смотрят свысока.

И главное — ты получишь **простой компас**, который работает в любой ситуации. Один вопрос, который снимает почти все сомнения: **меняется ли реальная жизнь — или только ощущение, что я работаю над собой.**

После этой книги ты не станешь другим человеком. Ты станешь тем же человеком — но с более точным взглядом на то, **что в этом мире действительно работает, а что — только кажется работающим.**

Это и есть зрелость практики. И это стоит больше, чем любая отдельная формула.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга — не для быстрого чтения. Не для того, чтобы пробежать глазами за вечер и поставить галочку.

Это книга-инструмент. И как с любым инструментом, важно не «прочитать о нём», а **попробовать применить**.

Поэтому простая рекомендация: после каждой главы — остановиться на несколько минут и задать себе один вопрос: **«А как это проявляется в моей жизни?»** Не абстрактно, не «у людей вообще», а конкретно у тебя. Где ты видишь этот механизм в своей реальной неделе. Где он работает, где не работает, а где, может быть, раньше его не было видно.

Этот вопрос превращает чтение из интеллектуального процесса в живую практику.

Книга построена логически — от общего к частному, от контекста к методу, от метода к примерам, от примеров к границам. Если читать подряд, выстраивается целостная картина.

Но ты можешь и **прыгать**. Если тебя зацепила какая-то конкретная формула — «мир — зеркало», «куда внимание — туда реальность», «времени не существует» — открывай сразу нужную главу в Части III. После такого разбора часто становится понятнее, зачем нужны и остальные части.

Часть IV — про шизотерику — я рекомендую прочитать

любому, кто занимается эзотерикой или находится рядом с тем, кто занимается. Там разобраны самые опасные искажения, и это знание защищает.

Если ты скептик и тебе сразу хочется проверить, не слишком ли «эзотерично» написана эта книга, начни с Главы 4 («Почему человеку мало одной рациональности») и Главы 26 («Почему скептики справедливо отвергают шизотерику»). Из этих двух глав станет понятен общий тон.

И последнее — важное.

Эта книга — **Том 1 из двух**.

Том 1, который ты держишь в руках — самостоятельная книга. После неё у тебя уже есть всё необходимое, чтобы дальше самостоятельно работать с любой эзотерической формулой, которая встретится на твоём пути. Метод освоен. Образцы пройдены. Шизотерика распознана.

Том 2 — продолжение для тех, кто захочет идти глубже. В нём — подробный разбор всех остальных эзотерических формул через тот же метод. Это будет более справочная книга, к которой можно возвращаться по конкретным темам.

Если ты читаешь только Том 1 — тебе этого будет достаточно. Если захочешь больше — Том 2 тебя ждёт.

КАРТА КНИГИ

Эта книга построена как **маршрут различения**. Каждая часть постепенно даёт читателю всё более точный инструмент.

Часть I. Откуда эзотерика и почему она притягивает. Здесь — контекст. Что такое эзотерика как явление. Чем она отличается от магии, от духовности, от мистики, от религии, от психологии. Почему человеку вообще нужно что-то большее, чем рациональность. Как из практики и чтения складывается целостное эзотерическое мировоззрение — более объёмный взгляд на мир, чем чисто рациональный. Мой личный путь в эзотерике — с чего всё началось, через что прошёл, к чему пришёл. И главное — что в эзотерических формулах **живого**, ради чего мы их вообще берёмся разбирать дальше.

Часть II. Как переводить формулы в механизм. Здесь — метод. Внутренний контур, через который у каждого человека складывается жизнь. Четыре слоя в любой эзотерической формуле — что в ней наблюдение, что метафора, что интерпретация, что механизм. Метод пяти-слойного перевода. Как отличить рабочую формулу от красивой фразы. И главная методологическая глава — про границу между **практикой и грёзами**.

Часть III. Разбор формул. Здесь — метод в действии. Десять глав проводят тебя по всему внутреннему контуру — формула за формулой раскрывают, через какие звенья складывается жизнь.

Восприятие и его узлы: — *«Мир — зеркало»* — *«Куда внимание — туда реальность»* — узел внимания — *«Сначала состояние, потом события»* — узел состояния

Остальные узлы, через которые внутреннее становится жизнью: — *«Тело помнит и тело ведёт»* — узел тела — *«Ты автор, а не персонаж»* — узел выбора — *«Мост на другой берег»* — узел действия — *«Карма — это эхо, а не приговор»* — узел обратной связи

Формулы присутствия и отношений: — *«Времени не существует, есть только сейчас»* — *«Партнёр отражает твоё самоотношение»*

И в конце — итоговая глава, которая собирает весь контур воедино: *«Как на самом деле исполняются желания»*. Заодно она разбирает, почему курсы и марафоны желаний дают временный подъём, но в долгую жизнь не меняют.

После этой части ты уже умеешь брать любую эзотерическую формулу и проводить с ней эту же работу.

Часть IV. Где эзотерика искажается. Здесь — критическая сторона. Что такое шизотерика и чем она отличается от рабочей эзотерики. Два типа людей в эзотерике — инструмент или убежание. Кульминационная глава: десять иллюзорных восприятий — мировоззренческих ловушек, в ко-

которые сваливаются эзотерика, если её применять буквально. И финальная глава: почему скептики во многом правы, и где они идут дальше, чем нужно.

Заключение. Зрелая практика без тумана — сжатый чек-лист принципов, который ты уносишь с собой. «Нечто Большее» — короткое признание того, что за пределами системного подхода. И — с чем ты уходишь после Тома 1 + что ждёт в Томе 2.

Если первая моя книга была о том, **как устроена внутренняя система человека**, то эта книга — о том, **как через ту же систему работают формулы, которые тысячами называли эзотерическими**.

И главная мысль, к которой я хочу тебя провести:

Эзотерика становится практикой не тогда, когда ты в неё веришь. А тогда, когда ты видишь, через что она работает.

С этого видения — начинается всё.

ПРОЛОГ. КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

С эзотерикой я познакомился в 2007 году. И с самого начала относился к ней не как к красивой теории, а как к набору инструментов: читал — и сразу пробовал прочитанное на собственной жизни, внедрял, смотрел, что выйдет. За несколько лет такой практики у меня накопился реальный опыт — я на себе убедился, что многие из этих идей действительно работают.

Вот из этого опыта и выросло недоумение, которое я потом носил в себе много лет.

Недоумение было простое. Я никогда не ходил к людям с проповедью — не зазывал, не убеждал, не навязывал свою картину мира. Всё происходило само, в обычном живом разговоре. Человек рассказывал, что у него не складывается — с деньгами, в отношениях, со здоровьем. И я, видя, что ему трудно, и зная по собственному опыту, что из этого есть выход, просто предлагал посмотреть на ситуацию иначе. Говорил: смотри, я в похожем сам застревал — попробовал вот это, и сдвинулось; вот книги, попробуй и ты. Я не приходил с верой и не просил верить мне. Я делился тем, что сам проверил на собственной жизни и что сработало.

И в ответ очень часто получал не интерес и не любопытство, а раздражение.

Однажды на работе коллега рассказывала мне о своих сложностях — дома, на работе, со здоровьем. Я слушал и видел за её словами одну закономерность: она всё вокруг комментировала негативно, всем была недовольна, в любой ситуации первым делом находила проблему, а не возможность. Я осторожно начал делиться — рассказал, как сам когда-то поменял своё отношение к жизни, что для этого делаю, из каких книг это взял. Она не дослушала. Перебила одним вопросом: «Ренат, ты что, в какую-то секту вступил?»

И это была не единственная такая реакция. «Это какая-то ерунда, жизнь так не устроена». «Не морочь голову». Человек слышал отказ ещё до всякой попытки — не пробовал, но уже точно знал, что это не работает.

И вот что поразило меня сильнее всего — и поражает до сих пор. Враждебнее и скептичнее других реагировали, как правило, именно те люди, у кого в этих самых сферах было хуже всего. У кого глубоко не ладилось с деньгами, с отношениями, со здоровьем. Казалось бы, им-то и стоило ухватиться за любую возможность хоть что-то сдвинуть. А выходило наоборот: чем глубже и больнее была проблема, тем жёстче человек отвергал даже самую мысль попробовать. Будто сама боль держала его крепче всего.

И я спрашивал себя: **что им мешает просто взять и проверить?** Ведь они ничего не теряют. С них никто не про-

сит денег. Книг — море, многие в свободном доступе, бери и читай. Попробовать любую из этих формул можно бесплатно, в тишине собственной жизни, никому не отчитываясь. Если не сработает — ты потерял пару недель внимания. Если сработает — ты получил рабочий инструмент на всю жизнь. Риск почти нулевой, потенциальная польза огромная. И всё равно — стена. Отказ на самом входе.

Вот из этого недоумения, которое я носил в себе много лет, и выросла в итоге эта книга.

ДВЕ ЖИЗНИ В ОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ

Чтобы было понятно, почему это недоумение засело во мне так глубоко, надо сказать про одну особенность моей жизни.

Я никогда не называл себя «эзотериком» и не был таковым в чистом виде. Параллельно с тем, что меня всё сильнее затягивала тема внутренней работы и закономерностей, по которым складывается жизнь человека, — у меня была совершенно другая, очень земная социальная роль. Я служил в правоохранительных органах, преподавал в вузах, занимался научной деятельностью в области юриспруденции. Это среда, в которой эзотерический язык неуместен в принципе. Скажи я там слово «Вселенная» в том смысле, в каком его употребляют в эзотерике, — на меня посмотрели бы как на человека, который что-то перепутал в своей жизни.

И я жил между двумя мирами. В одном — строгая ло-

гика, доказательства, факты, процедуры, системный разбор любого вопроса. В другом — внимание, состояние, тонкие настройки, вещи, которые ты чувствуешь и проживаешь, но почти никогда не можешь доказать другому.

Долгое время я держал эти два мира отдельно. Эзотерику не вносил в свою профессиональную роль — пользовался ею для себя, а делился только в личных разговорах, по-человечески, когда видел, что человеку трудно. Но сам-то я был один. И во мне оба эти мира постоянно сталкивались. Та часть меня, что привыкла к доказательствам, всё время спрашивала у той части, что практиковала: **а как это работает? через что? почему вообще это срабатывает?**

Именно эта внутренняя черта — невозможность просто «верить», потребность проверить и понять механизм — оказалась потом ключом ко всему. Но об этом чуть позже.

КОМУ Я ПЕРЕСТАЛ РАССКАЗЫВАТЬ — А КОМУ НЕТ

Но было бы неправдой сказать, что меня везде встречали стеной. Это не так. С немалым числом людей всё складывалось иначе: они слышали, пробовали, внедряли — многие под моим сопровождением, на консультациях, — и у них в жизни начинали происходить настоящие изменения. Они возвращались, рассказывали о своих успехах, благодарили. Таких людей было достаточно, чтобы я точно знал: дело не в том, что инструмент «не для всех» по самой своей сути.

Дело в чём-то другом.

И со временем я сделал простую вещь. **Я перестал рассказывать об этом всем подряд.**

Со мной случилось то, что, наверное, проходит каждый, кто открыл для себя что-то важное. Назову это синдромом начинающего: ты узнал нечто, что изменило твою жизнь, и от чистого сердца хочешь поделиться этим со всеми — чтобы и у других стало лучше. Намерение доброе. А эффект чаще обратный: чем настойчивее несёшь своё тому, кто не просил, тем жёстче встречаешь сопротивление.

Постепенно я понял: на этом этапе жизни это нужно не каждому. И перестал нести своё, как я думал «добро», всем без разбора. Но тем, кто был готов услышать, у кого был живой запрос, — я по-прежнему рассказывал, делился, консультировал, сопровождал. И вот там, где был запрос, результаты приходили раз за разом.

А для себя я просто продолжал практиковать. Внедрял в свою жизнь то, что находил в книгах, в различных обучении-ях и тренингах, получал результаты и шёл дальше. И меня до сих пор удивляет, насколько мир оказался нелинейным. Прямая логика твердит: «без денег, без связей, без нужных обстоятельств ничего не выйдет» — причина жёстко определяет следствие, как в арифметике. Но в жизни это работает не так. Бывает, бьёшься над задачей в лоб, перебираешь все разумные ходы — и стена. А стоит изменить что-то «внутри» — отношение, состояние, то, на чём держишь внимание, —

и ситуация вдруг разворачивается с неожиданной стороны: появляется человек, которого ты не ждал; открывается возможность, которой не было в твоих расчётах; решение приходит оттуда, куда ты даже не смотрел. Внешне будто «ничего особенного не сделал» — а всё сложилось. Эта нелинейность, когда маленькая внутренняя перемена разворачивает большую внешнюю ситуацию, удивляла меня снова и снова.

Я смотрел много роликов, где люди делились своим опытом — рассказывали про разные законы и принципы Жизни, про то, как это меняет жизнь. И под каждым таким роликом я находил и десятки злых комментариев от людей, которые явно ничего из этого не пробовали. Я читал их и думал одно и то же: **как можно так уверенно судить о том, что ты даже не проверил?** Я-то проверял. Я знал на собственном опыте, что это рабочие инструменты, что они действительно меняют какие-то стороны жизни. А человек, не сделавший ни одной попытки, был абсолютно уверен в обратном.

И ещё одно я понял про себя в те годы. Работа над собой — это не какое-то там лёгкое приятное хобби (хотя оно может таковым и стать). Это тяжёлый, кропотливый труд. Это как из куска камня годами высекать красивую статую — медленно, упорно, отсекая лишнее. И, может быть, часть той злости, которую я встречал, шла именно отсюда: проще объявить, что «это ерунда», чем признать, что есть какая-то работа, которую ты не делаешь.

СЛОВО, КОТОРОЕ ВСЁ УСЛОЖНИЛО

В какой-то момент я столкнулся со словом, в котором эта проблема отразилась точнее всего. Слово — «**шизотерика**».

Им многие люди стали называть всё подряд. Человек просто читал эзотерические книги, интересовался темой — а на него уже вешали этот ярлык. Изучаешь — значит, «шизотерик». Без разбора, без различения того, что именно человек изучает и как он это применяет.

Я столкнулся с этим и в работе с людьми. Ко мне приходили на консультации и на обучение. И когда я объяснял какие-то вещи привычным мне тогда языком — через «Вселенную», «энергию», «Душу», «прошлые жизни», — я видел, как некоторые люди внутренне закрываются. Не разобравшись, не дослушав, они ставили штамп: «А, это эзотерика. Шизотерика». И всё, что я хотел до них донести — рабочее, проверенное, полезное, — отлетало вместе с этим штампом.

И вот что важно. **Я никогда не называл себя эзотериком.** Я не вступал ни в какой лагерь, не был приверженцем какой-либо школы. Я просто брал инструмент, который существует в эзотерике, проверял его на своей жизни и на жизни людей, которые тоже его применяли, видел — работает он или нет, и как именно работает. Меня интересовал не «флаг», под которым стоит инструмент, а то, **работает он или не работает.** Но язык, на котором этот инструмент

был описан, для многих людей сам по себе становился стеной. Они спотыкались о слова и не доходили до сути.

Тогда я начал понимать, что проблема не только в закрытости людей. Проблема ещё и в **языке**.

ГЛАВНОЕ ПРОЗРЕНИЕ: ДЕЛО В АБСТРАКТНОСТИ

И вот к чему я в итоге пришёл — это и есть зерно, из которого выросла вся книга.

Я заметил, что очень многие эзотерические формулы звучат **абстрактно и метафорично**. «Полюби себя». «Отпусти». «Подними вибрации». «Доверься Вселенной». «Измени своё состояние». Красивые, верные по сути слова. Но если спросить человека, который их услышал: **а что конкретно тебе сейчас сделать?** — он не сможет ответить. Не потому что глупый. А потому что формула не говорит ему, что делать. Она указывает направление, но не даёт ни одного конкретного шага.

И происходит вот что. Человек слышит красивую формулу, кивает, чувствует мимолётное вдохновение — и не двигается дальше. Потому что **между формулой и действием нет моста**. Формула осталась на уровне облака. А жизнь меняется только от конкретных шагов.

Я понял: если бы эти эзотерические понятия и формулы **конкретизировать** — перевести с языка облаков на язык понятного, проверяемого механизма, объяснить, что в точ-

ности происходит и что в точности делать, — людям было бы в разы легче в это зайти. И тем, кто уже практикует, и особенно тем, кто стоит на пороге и не решается.

Здесь и сыграла свою роль моя вторая, «доказательная» часть. Та самая, что всю жизнь требовала понять, **как это работает**.

ПОЧЕМУ МОЗГУ НУЖНО ПОНИМАТЬ «КАК»?

Наш мозг по своей природе — скептик. Ему мало, чтобы «просто работало». Ему важно понимать, **как** это работает, какой за этим механизм. Я это знаю по себе: долгие годы я сам постоянно искал объяснение — почему вот это устроено именно так, через что оно срабатывает.

Со временем, кстати, мне это стало уже не так важно. Сегодня мне в большей степени всё равно, как именно работает та или иная вещь, — главное, что она работает, если её применять. Это как с автомобилем. Чтобы поехать, мне достаточно знать, что нажму на газ — машина поедет, нажму на тормоз — остановится. Я не обязан понимать устройство двигателя внутреннего сгорания, чтобы доехать туда, куда мне нужно.

Но это — позиция человека, который уже за рулём и уже едет. У которого за плечами годы практики и сотни подтверждений. **А новичок ещё не сел в машину.** Для того, кто только подходит к этой теме, всё наоборот: ему критически важно понять, как работает механизм. Без этого понимания

он просто не садится за руль. Он стоит рядом, смотрит на красивые абстрактные формулы — «доверься», «отпусти», «подними вибрации» — не понимает, что они значат на деле, и уходит. Так теряются тысячи людей, которым эти инструменты реально могли бы помочь.

Вот этого моста — от красивой формулы к понятному механизму — мне и не хватало все те годы, когда я пытался делиться и натыкался на стену. Я давал людям правую сторону — результат, чудо, восторг. А левую сторону — понятное объяснение, через что это работает, — дать не мог. И книги, которые я читал, обычно её тоже не давали. Они звали в практику, но не показывали устройство.

СНАЧАЛА БЫЛА ПЕРВАЯ КНИГА

Это понимание сложилось у меня не сразу, а через живую работу с людьми. Когда мы проводили обучающие курсы, направленные на изменение жизни человека, мы давали инструменты. Хорошие, рабочие инструменты. Но мы не объясняли **сам механизм** — через что у человека вообще формируются события и процессы его жизни. Мы показывали, что нажать, но не показывали, как устроено то, на что нажимаешь.

И у меня появилась идея: описать этот механизм. Взять всё, что я накопил за годы практики, и изложить понятным, проверяемым, доходчивым языком — без абстракций, без эзотерического тумана — **как на самом деле работает**

внутренняя система человека. Я применил для этого системный язык — тот, к которому привык за годы научной и преподавательской работы.

Так появилась моя первая книга о внутренней системе человека — «Почему вы живёте не той жизнью, которую хотите?». Научные книги и статьи я писал и раньше в рамках профессиональной специальности — юриспруденции. А вот о внутреннем механизме человека, о теме, которая занимала меня последние годы по настоящему, я писал впервые. В ней я описал не формулы, не практики — а саму конструкцию, через которую у каждого человека складывается его жизнь.

А когда первая книга была закончена, я почувствовал, что работа сделана только наполовину. Потому что осталась вторая часть задачи — самая для меня интересная.

И РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Мне захотелось взять сами эзотерические формулы — те самые, что звучат абстрактно и метафорично, об которые люди спотыкаются, — и **перевести их на язык механизма.** Показать, как они реально работают в жизни. Не абстрактно, не «на уровне облаков», а с конкретикой, с объяснением, с проверяемыми шагами.

Взять «куда внимание — туда реальность» — и показать, через какие именно звенья внимание разворачивает твою жизнь. Взять «сначала состояние, потом события» — и показать, что конкретно за этим стоит и что с этим делать прямо

сегодня. Взять каждую живую формулу — и если так можно выразиться - расшифровать её. Не разрушить, а наоборот — сделать рабочей для тех, кто иначе прошёл бы мимо.

И сразу важная оговорка, чтобы между нами не было недопонимания. **Эта книга не даёт ни инструментов, ни практик, ни техник.** Я не учу здесь медитировать, визуализировать, «прорабатывать блоки» или «поднимать вибрации». Цель у неё другая — объяснить сами эзотерические формулы понятным, приземлённым языком: показать механизм и систему, через которые они работают. Инструментов и практик вокруг и так море — на любой вкус. А вот понимания, через что они вообще действуют и почему у одних срабатывают, а у других нет, людям почти никто не даёт. Вот эту нехватку я и хочу закрыть.

С этой оговоркой связана и история названия. Поначалу я хотел назвать книгу «Практическая эзотерика». Не в том смысле, что внутри будет список практик и техник, — а в том, что речь о эзотерике **практикуемой**: той, которую берут и применяют, и которая приводит к результату. Но потом я понял, что слово «практическая» обманет читателя ещё на обложке: он откроет книгу в ожидании упражнений и методик — и не найдёт их. А настоящий смысл, который я в это слово вкладывал, лучше всего передаёт другое название — **«Эзотерика, которая работает»**. Потому что вся книга, по сути, про одно: где в эзотерике то, что **работает** и реально меняет жизнь, а где — красивые слова, которые не меняют

ничего. Название — это и есть главный вопрос книги, сжатый в три слова.

И вот что я обнаружил, когда стал этим заниматься всерьёз. Когда я начал изучать и анализировать психологию, нейронауку, разные традиции, я увидел поразительную вещь: **многое из того, что считается эзотерическим, прекрасно объясняется и смежными дисциплинами.** Психология описывает те же явления своим языком. Нейронаука — своим. Религиозные и философские традиции говорили об этом за тысячи лет до нас. Разные языки — а реальность за ними одна. Эзотерическая формула, психологический механизм и научное наблюдение часто оказываются тремя описаниями одного и того же.

Это и стало для меня окончательным подтверждением: эзотерика — не отдельный закрытый мир, в который нужно либо поверить целиком, либо целиком отвергнуть. Это один из языков, на которых человечество описывает реального человека и реальную работу его жизни. И если этот язык перевести на язык механизма, он перестаёт пугать и начинает работать.

С БЛАГОДАРНОСТЬЮ К ЭЗОТЕРИКЕ

И здесь я хочу сказать прямо одну вещь, важную для меня лично.

Эзотериком я себя никогда не называл и не называю. Но к самой эзотерике я отношусь с глубоким уважением и бла-

годарностью. Очень многим в своей жизни я обязан именно ей — и тем конкретным результатам, которые были получены благодаря применению этих знаний, и тем мировоззрением, которое сложилось у меня после множества прочитанных эзотерических книг, различных тренингов и обучений. Это мировоззрение сделало меня шире, объёмнее и спокойнее, чем я был бы без него. Оно дало мне возможность видеть жизнь не плоско, а в нескольких измерениях сразу.

И эта книга, в которой предпринята попытка объяснить эзотерические формулы понятным, приземлённым, практическим, проверяемым языком механизма, — есть, по сути, выражение этой благодарности. Я хочу, чтобы эзотерика и дальше служила людям. Чтобы она не отпугивала и не теряла тех, кому могла бы помочь, а доходила до них в той форме, в которой её можно взять и применить. Чтобы она и дальше делала своё доброе дело — улучшала качество жизни тех, кто к ней приходит.

ЧТО Я ХОЧУ ЭТОЙ КНИГОЙ

Я не пишу эту книгу, чтобы кого-то обратить в свою веру и в свою картину мира. И не для того, чтобы что-то разоблачить.

Я пишу её, чтобы донести простую вещь, к которой шёл много лет — через всё своё недоумение, через годы практики и через привычку всё проверять и раскладывать на понятный механизм.

Эзотерика — при правильном видении и правильном применении — вполне рабочий инструмент. Точно такой же, как любой другой инструмент в любой сфере жизни. Молоток забивает гвоздь, если держать его за рукоятку и бить по шляпке, — и калечит палец, если взять не с того конца. Лекарство лечит в нужной дозе и по назначению — и вредит, если глотать что попало и сколько попало. Эзотерические формулы — ровно так же. Применённые с пониманием механизма, по назначению — они меняют жизнь. Применённые вслепую, словно какие-то магические заклинания, — превращаются либо в пустые красивые слова, либо в ту самую шизотерику, которой справедливо опасаются.

Вся разница — в том, видишь ли ты механизм. Держишь ли инструмент правильно.

Этому различению — видеть, через что работает формула, и отличать рабочее от пустого и опасного — и посвящена вся книга. Я хочу провести тебя через ту же логику, которую сам выстраивал годами, на собственных ошибках и собственных открытиях, — но избавить тебя от лишних кругов. Чтобы то, на что у меня ушли годы проб и недоумения, у тебя заняло несколько месяцев живой и осмысленной практики.

И, может быть, ты — один из тех, кто уже пробовал. Читал книги, ходил на курсы, медитировал, визуализировал, годами «работал над собой» — а жизнь осталась примерно прежней. И где-то внутри поселилось тихое разочарование: «значит, это всё-таки не работает». А иногда и большее: «значит,

со мной что-то не так». Если это про тебя — я хочу, чтобы ты услышал одну вещь. Скорее всего, дело не в тебе — и не в том, что эзотерика «пустышка». Дело в том, что между красивой формулой и твоей реальной жизнью не хватало всего одного звена — понимания механизма, через который она действует. Как только это звено встаёт на место, формула оживает и начинает менять жизнь. Дать тебе это недостающее звено — и есть главная задача этой книги.

Если хотя бы один человек, который раньше отмахнулся бы со словами «это ерунда» или испугался бы слова «эзотерика», — благодаря этой книге возьмёт в руки рабочий инструмент и изменит им свою жизнь в лучшую сторону, — значит, всё то давнее недоумение было не зря. Значит, эта книга родилась не напрасно.

ЧАСТЬ I. ОТКУДА ЭЗОТЕРИКА И ПОЧЕМУ ОНА ПРИТЯГИВАЕТ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЭЗОТЕРИКА

Я провёл небольшой эксперимент. Спросил у нескольких разных людей, что они думают, когда слышат слово «эзотерика».

Преподаватель в университете, экономист по образованию, сказала: «Шарлатанство. Бабушка моя пошла к гадалке, отдала пенсию за «снятие порчи», и через два года заболела по-настоящему».

Молодая дизайнер из Москвы ответила: «Карты Таро. У меня подруга красиво раскладывает, мы собираемся раз в месяц, это уютно».

Знакомый предприниматель, человек практический, сказал: «Зеланд. Трансёрфинг. Я читал — что-то в этом есть. Без фанатизма, но как один из языков для мыслей о жизни — работает».

Старший родственник, человек традиционной веры, перекрестился и сказал: «Это всё от лукавого. Не надо туда лезть».

Молодая женщина после развода ответила: «Расстановки. Это мне помогло пережить очень тяжёлый период. Я не знаю, как это объяснить, но оно сработало».

Один и тот же звуковой ряд из девяти букв — «эзотерика» — обозначил для пяти человек пять совершенно разных вещей. И ни один из них не сказал чего-то очевидно неверного. Каждый описал что-то реальное, существующее, к чему действительно приклеилось это слово.

Эта глава — про слово «эзотерика». Что оно значит изначально. Что за ним стоит сегодня. Чем отличается от соседних категорий — религии, философии, психологии, мистики, магии. И что именно мы будем называть эзотерикой в этой книге.

Без этого разговора дальше двигаться сложно. Потому что, разговаривая про эзотерику, легко обнаружить через десять минут, что собеседники говорят о принципиально разных вещах под одним именем.

ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ СЛОВО

«Эзотерика» — слово древнегреческое. От слова «**esoterikos**», что означает «внутренний», «обращённый внутрь», «принадлежащий узкому кругу».

Слово появилось в школе **Пифагорав** VI веке до нашей эры. У Пифагора было две категории учеников. Внешние — те, кто приходил на открытые лекции, слушал общие идеи, не получал глубокой подготовки. Их называли **экзотериками** (от «**exoterikos**» — «внешний»). И внутренние — те, кто прошёл несколько лет подготовительной работы, дал клятву и получил доступ к закрытому содержанию школы. Их назы-

вали **эзотериками** — «обращёнными внутрь».

То есть в самом происхождении слова заложена идея, которая дошла до наших дней почти неизменной: **есть знание, доступное всем, и есть знание, доступное только подготовленным.** Эзотерическое — это «то, что внутри», что для своих, что не для всех.

Эта структура — открытая часть и закрытая часть — была не только у Пифагора. Она встречается во многих традициях. У ранних христианских мистиков, в каббале, в тантре, в суфизме, в даосских школах, в различных школах посвящения европейского Средневековья и Нового времени. Везде была идея, что есть слой реальности, не очевидный, не доступный с первого взгляда, и есть особый путь, чтобы к этому слою подойти.

Из этой структуры — «внутреннее знание для посвящённых» — со временем сложилось то, что сегодня собирательно называют эзотерикой.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Если попытаться дать общее определение, оно звучит так:

Эзотерика — это система взглядов и практик, которая исходит из того, что у мира есть скрытый, недоступный обычному рациональному знанию слой реальности — и что к этому слою человек может подойти через внутренний опыт, посвящение, символы, интуицию, особые духовные практики.

Если переформулировать проще: эзотерика говорит, что реальность устроена глубже, чем кажется при обычном взгляде. И понять её можно не только логикой и научным методом, а особыми способами, накопленными в традициях.

Это академическая формула. Она охватывает большой спектр явлений — от герметизма до сегодняшних книг по саморазвитию.

Но я хочу сразу сказать одну вещь о своей собственной позиции — потому что от неё зависит весь тон этой книги. Я провёл больше восемнадцати лет в эзотерике и смежных дисциплинах. Изучал, применял, наблюдал результаты в своей жизни. И за это время я пришёл к простой позиции, которую и хочу здесь обозначить: **для меня сейчас особо не принципиально, как именно объясняется то, что я наблюдаю.** Эзотерический язык говорит про «вибрации». Психология говорит про «когнитивные паттерны». Нейронаука говорит про «работу префронтальной коры». Это разные языки. Я давно перестал спорить, какой из них «правильный».

Меня интересует другое, а именно практическая сторона — **работает ли это.** Если я применил какую-то идею, практику к своей жизни и получил измеримый результат — она для меня рабочая. Не важно, в каких терминах её описывали авторы. Если не получил — она для меня пустая, даже если красиво звучит. Это позиция практика, не теоретика. И именно с неё написана вся эта книга.

Дальше я перечислю общие признаки эзотерических под-

ходов — не для того, чтобы загнать их в рамку или объявить, что «эзотерика — это вот это». А для того, чтобы у нас был общий словарь, когда мы будем говорить о конкретных формулах. Если ты узнаёшь в этих признаках то, что встречал — хорошо. Если что-то не совпадает с твоим опытом — нормально. Эзотерика большая, и в ней живёт многое.

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

Первый: представление о скрытой реальности

В основе большинства эзотерических подходов лежит представление, что обычная видимая реальность — не вся реальность. За ней, под ней, в её толще — есть что-то ещё. Разные традиции называют это по-разному: невидимые силы, законы, энергии, уровни сознания, вибрации, карма, тонкие планы.

У одних это «энергии» и «поля». У других — «уровни сознания» и «мерности». У третьих — «карма» и «закон причины и следствия в духовном смысле». У четвёртых — «тонкие тела» и «эфирное». У пятых — «закон притяжения» и «вибрации мысли».

Слова разные. Общая идея — реальность не плоская, у неё есть глубина, и видимое — лишь её верхний слой.

Второй: особое знание для «понимающих»

Эзотерика почти всегда предполагает, что её истина недоступна всем людям в готовом виде. Её нужно «раскрыть»,

«прочувствовать», «вспомнить» или получить через практику.

Отсюда — традиционная для эзотерики идея посвящения, ступеней, уровней. Сначала ученик — потом мастер. Сначала экзотерик — потом эзотерик. Сначала «не готов» — потом «открылось». Между внешним наблюдателем и внутренним практиком — всегда есть некоторое пространство, которое нужно пройти, прежде чем тебя начнут принимать всерьёз.

В классических традициях это пространство было оформлено: годы подготовки, клятвы, посвящения, обучение у мастера. В современной массовой эзотерике оно часто свёрнуто до символического — «я прошёл курс», «я работаю давно», «я уже на другой ступени развития». Но сам принцип — «истина доступна не каждому, кто захочет» — сохраняется.

Третий: опора на внутренний опыт, а не на проверку

В науке главный критерий — можно ли проверить? Можно ли воспроизвести? Можно ли измерить?

В эзотерике главный критерий другой. **«Я это почувствовал». «Мне открылось». «Это работает на уровне энергии». «Я это вижу».**Источник доверия к утверждению — внутренний опыт, а не внешняя проверка.

Это не означает, что в эзотерике нет проверки вообще. Многие традиции имеют свои методы — соответствует ли это учению; есть ли отклик у мастера; работает ли это в твоей

жизни. Но эти методы — изнутри традиции, не извне, и не воспроизводимы внешним наблюдателем.

Это очень важное различие, и оно — корень многих споров с наукой. Эзотерический опыт реален для того, кто его пережил. Но он не передаётся через цифры и не воспроизводится в стандартизированных условиях. У них с наукой разные правила игры.

Четвёртый: символическое мышление

Эзотерика широко использует **символы и соответствия**. Числа что-то значат. Знаки зодиака связаны с характерами. Карты Таро рассказывают историю. Стихии — огонь, вода, воздух, земля — описывают типы людей и явлений. Архетипы — древние образы — повторяются в снах и судьбах. Ритуал — это символическое действие, через которое идёт настоящая работа.

В этом мышлении мир — не набор отдельных вещей, а **сеть взаимосвязей**. Одно резонирует с другим. Знак указывает на скрытое. Совпадение имеет значение. Случайностей в строгом смысле не бывает — есть знаки, которые ещё не прочитаны.

Карл Юнг назвал это **синхронистичностью** — значимые совпадения, в которых внутренние и внешние события сонастроены через смысл, а не через причину. В эзотерике это центральный способ восприятия. В науке — спорная маргинальная гипотеза. В обычной жизни — нечто, с чем сталкивается почти каждый человек в трудные, переломные мо-

менты жизни.

Пятый: связь человека и большего

Во многих эзотерических традициях есть идея, что человек — не отдельная изолированная единица, а часть какого-то большего порядка. Его мысли, состояние, действия не его частное дело — они откликаются в большем, и большее откликается ему.

Это идея, которую трудно сформулировать на строго рациональном языке. Но в том или ином виде она встречается почти везде — в тибетском буддизме, в христианской мистике, в современном «законе притяжения», в шаманизме. Везде — переживание встроенности человека в нечто большее.

Сильно или слабо человек разделяет эту идею — разные практикующие отвечают по-разному. Кто-то живёт ей напрямую. Кто-то относится как к красивой метафоре. Кто-то использует только в определённых контекстах. В этой книге я не настаиваю на этой идее — но и не вычёркиваю её, потому что многие реальные практики опираются именно на это переживание.

Это пять признаков, через которые узнаётся эзотерический подход. Не все пять обязательно присутствуют одновременно — в разных традициях разный набор. Но если хотя бы два-три из них в работе — это, скорее всего, эзотерика в широком смысле.

ЧТО ВХОДИТ В ЭЗОТЕРИКУ

Если посмотреть на культурное поле, к которому сегодня прилеплено слово «эзотерика», — это не одна традиция, а очень широкий пласт явлений. Чтобы коротко увидеть карту, перечислю основные области.

Древние и классические традиции. Шаманизм — древнейшие практики работы с измененными состояниями сознания и миром духов, распространенные у народов Сибири, Америки, Африки и Севера. Герметизм с его формулой «как наверху, так и внизу». Каббала. Гностицизм. Алхимия в её духовном смысле (как символическое описание внутренней трансформации). Индийская тантра, тибетский буддизм, даосские школы — восточные традиции с глубокой работой с состояниями и энергиями тела. Эти традиции — несколько тысячелетий внимательного наблюдения за внутренней жизнью человека.

Школы посвящения Нового времени. Розенкрейцеры, масонство, теософия Елены Блаватской (конец XIX века), антропософия Рудольфа Штайнера (начало XX века). Среди этого — и серьёзные интеллектуальные традиции (антропософия Штайнера, например, оказала влияние на педагогику — вальдорфские школы выросли отсюда), и движения, собравшие вокруг себя сложные истории.

Современная популярная литература. Это то, что сегодня читают первой, когда заходят в тему: Вадим Зеланд, Луиза Хей, Джозеф Мерфи, Карлос Кастанеда, Экхарт Толле, Ронда Берн с её «Секретом», Эстер и Джерри Хикс, Ва-

лерий Синельников. Не академическая литература, но именно через неё проходит большинство сегодняшних практикующих.

Народные и прикладные практики. Астрология, Таро, нумерология, гадания, хиромантия. Эти практики живут параллельно с книжной эзотерикой и часто пересекаются с ней. Качество практикующих здесь — от серьёзных специалистов до очевидного шарлатанства.

Современные практики работы с энергией и сознанием. Рейки, расстановки по Хеллингеру, холотропное дыхание, медитативные техники в эзотерическом контексте, работа с чакрами, манифестация и работа с намерением.

Магия — отдельная большая категория, к которой я вернусь в **главе 2**. Магия близка к эзотерике, но имеет своё лицо: это не столько знание, сколько **воздействие**. К ней — отдельный разговор.

Карта приблизительная и неполная — но и из неё видно главное: **эзотерика — это не одно явление**. Это широкое культурное поле, в котором уживаются разные традиции, разные уровни проработки, разные практики. Когда два человека говорят «я в эзотерике», часто оказывается, что один серьёзно изучает каббалу, а другой раз в месяц ходит на дамские посиделки с Таро. Оба — внутри слова «эзотерика», но занимаются совершенно разным.

ЧЕМ ЭЗОТЕРИКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СОСЕДЕЙ

Полезно коротко обозначить, как эзотерика соотносится с близкими, но всё-таки другими категориями. Подробно об этом — в **главе 3**(карта понятий). Здесь — четыре короткие линии.

От религии.Религия строится вокруг Бога или богов, догм, общины, морали, священных текстов. Эзотерика чаще — вокруг личного тайного знания, внутренней трансформации, практик доступа к «скрытому». Иногда они пересекаются: христианская мистика, суфизм в исламе, каббала в иудаизме, тантрические школы в буддизме — это стыки.

От философии.Философия задаёт вопросы и строит рассуждения, открытые для критики. Эзотерика чаще не просто рассуждает, а **утверждает**, что скрытый порядок реально существует. Философ обосновывает — эзотерик свидетельствует.

От психологии.Психология говорит про восприятие, убеждения, травмы, паттерны поведения — то, что можно наблюдать и изучать. Эзотерика часто использует те же слова (внимание, состояние, сознание), но придаёт им метафизическое измерение — «энергии», «вибрации», «тонкие поля». Граница здесь самая зыбкая, и именно над этой границей работает вся наша книга: где за эзотерической формулой стоит реальный психологический механизм, а где — мифология, которую можно отделить.

От науки.Наука работает с измеримым и воспроизводимым. Эзотерика — с переживаемым и символическим. Это

не значит, что одна «правильная», а другая «нет». Они работают в разных регистрах. Многие вопросы, на которые наука пока не отвечает (смысл, экзистенциальный кризис, опыт встречи с большим), эзотерика описывает через своё. Много, на что отвечает наука (физика, биология, химия), эзотерический язык не покрывает.

МОЯ ПОЗИЦИЯ: РАЗНЫЕ ЯЗЫКИ ОБ ОДНОМ

Здесь — место, где я хочу высказать свою позицию прямо.

Эти границы — между эзотерикой, психологией, наукой, философией — для академического разговора нужны. Но в моей собственной практике они оказались мало полезны.

Объясню, почему.

За восемнадцать лет практической работы в эзотерике и смежных дисциплинах я многократно наблюдал одно и то же. Я применял эзотерическую формулу — например, «куда внимание, туда реальность». Получал результат. Потом находил то же самое наблюдение у психолога — например, у Бека, в его описании когнитивных искажений и подтверждающей предвзятости. Потом находил то же самое в нейронауке — в работе ретикулярной активирующей системы. Три разных языка. Одно явление.

Это повторилось столько раз, что я перестал тратить силы на спор «какой язык правильный». **Они описывают одно и то же** — просто разными словами и с разной строгостью. Эзотерик скажет «мир — зеркало». Психолог — «механизм

проекции и самоисполняющегося пророчества». Нейробиолог — «работа избирательного внимания и ретикулярной активирующей системы». Все трое — об одном механизме, который реально работает у человека. Просто один описал поэтически, другой клинически, третий нейрофизиологически.

И моя сегодняшняя позиция простая: **мне не важно, в каких терминах описано — мне важно, работает ли это в реальной жизни.** Если работает — я беру и применяю. Если в эзотерических терминах легче донести до одного человека — пользуюсь эзотерическими. Если в системных и научных — другому человеку — пользуюсь системными. Я не воюю за язык. Я смотрю на результат.

Эта позиция — не «всё равно». Я отлично различаю, где эзотерика становится шизотерикой и начинает вредить (об этом большая Часть IV книги). Но это различие **не по языку, а по последствиям.** Не «правильно ли он говорит «вибрации», а «улучшилась ли его жизнь после полугода практики».

Поэтому в этой книге я **не навязываю эзотерический язык**тем, кому он чужд. И не отговариваю от него тех, кто им пользуется. Моя задача — вместе с тобой посмотреть, **что работает в жизни, а что уводит от неё.** На любом языке.

«ЧИСТАЯ» ЭЗОТЕРИКА И СОВРЕМЕННЫЕ СМЕСИ

У того, что мы видим в эзотерике сегодня — особенно в массовой её части — есть одна важная особенность. **Это редко «чистая» эзотерика старой школы.** Это, в основном, **смеси.**

Современный массовый эзотерический контент — книги, видео, курсы, блоги — это, как правило, **гибрид нескольких источников:**

- фрагменты древних традиций (карма, чакры, единство, закон притяжения);

- упрощённая поп-психология (внимание, состояние, убеждения);

- псевдонаучная риторика («квантовая физика», «вибрации», «энергетические поля»);

- литературные находки (Кастанеда, Толле, Хей, Зеланд)
- личный опыт автора, оформленный в формулы.

Это собирательно называют **нью-эйдж** (от английского «new age» — «новая эра»). Движение, возникшее на Западе в 1960-70-е годы, активно развивавшееся в 1980-90-е, и сегодня доминирующее в массовой эзотерике.

Нью-эйдж — это не «чистая эзотерика», как у Пифагора или в каббалистических школах. Это **современная синтетическая форма**, в которой переплетены элементы из самых разных источников, и часто эти элементы плохо стыкуются между собой.

Это не значит, что нью-эйдж — «плохая эзотерика». Это значит, что она устроена сложнее, чем традиционная, и в

ней нужно различать. Где в ней живая древняя традиция, где упрощение, где работающая психология, где красивая мифология, где псевдонаука. Эти слои есть, и они разные. Их полезно уметь видеть.

Большая часть эзотерики, с которой современный практик встречается сегодня, — это именно нью-эйдж. Зеланд, Хей, Берн, Мерфи, видео на YouTube, курсы в Telegram, расстановки — почти всё это нью-эйдж по форме, со всеми его сильными сторонами (доступность, живость, синтез) и со всеми его слабыми сторонами (упрощения, смешения, псевдонаучные обороты).

Когда мы говорим «эзотерика» в этой книге, мы по большей части имеем в виду этот современный, смешанный, массовый пласт — потому что именно с ним работает большинство читателей. Древняя «чистая» эзотерика — это отдельная серьёзная тема, требующая своих специалистов и своих книг.

ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ ПОНИМАЕТСЯ ПОД ЭЗОТЕРИКОЙ

Если свести моё прикладное определение в одну фразу — оно такое.

Под эзотерикой в этой книге понимается широкое практическое поле — формулы, наблюдения и практики, накопленные в разных школах работы с внутренним миром человека.

Меня в этом поле интересует один-единственный вопрос: **что из этого реально работает в жизни?** Что приносит измеримый результат — в деньгах, в отношениях, в здоровье, в реализации, в состоянии? Что — пустая красивая мифология? А что — прямой уход от жизни (об этом отдельный большой разговор в Части IV)?

Конкретно — это формулы, которые мы будем разбирать дальше:

— «мир — зеркало» (глава 13) — «куда внимание — туда реальность» (глава 14) — «сначала состояние, потом события» (глава 15) — «времени не существует, есть только сейчас» (глава 20) — «партнёр отражает твоё самоотношение» (глава 21) — и десятки других, которые будут в Томе 2.

Это наблюдения о том, как реально устроена жизнь человека, оформленные эзотерическим языком. Они пришли из разных источников — из герметизма, из тантры, из современного нью-эйджа. Но в этой книге я отношусь к ним **не как к древнему преданию, а как к рабочим описаниям того, что у человека действительно работает.**

Что не входит в предмет этой книги:

— **Магия как воздействие** — отдельная тема, ей посвящена только следующая **вторая** глава;

— **Чисто академическая мистика и философия** — серьёзные, но другие традиции, которые требуют своих книг;

— **Деструктивные культы** — клиническая область, не предмет этой книги (речь об этом пойдёт в главе 23);

— **Магическая работа с предсказаниями и воздействиями** других людей — за пределами наших интересов.

ЗАДАЧА ЭТОЙ КНИГИ

Чтобы не было недоразумений, скажу прямо.

Задача этой книги — не научить тебя эзотерике. Я не буду передавать тебе эзотерические практики, не буду учить медитациям в духовных традициях, не буду давать систему саморазвития, выстроенную на эзотерическом фундаменте. Этим занимаются другие авторы и другие книги — некоторые из них хорошо.

Задача этой книги — не убедить тебя верить в эзотерику. И не убедить, что в ней «ничего нет». Я не пропагандист и не разоблачитель. Если ты уже занимаешься практиками, и они работают — продолжай. Если эзотерический язык тебе чужд — никто тебя в него не тянет.

Задача этой книги — помочь различать. Различать, что в эзотерических формулах описывает реальный механизм работы человека, а что — пустая мифология вокруг этого механизма. Различать, где эзотерика становится практическим инструментом, а где — формой убегания от собственной жизни (об этом большая Часть IV).

Это другая задача, чем «научить эзотерике». Это задача про **различение** — а оно нужно практику любого уровня, от того, кто впервые открыл Зеланда, до того, кто долгие годы

в практиках.

Конкретно — что ты получишь от этой книги:

— понимание, что стоит за самыми известными эзотерическими формулами на языке реальных психологических и системных механизмов работы человека;

— способность отличить рабочую эзотерическую идею от пустой красивой фразы;

— понимание, где начинается шизотерика и как не свалиться в неё (если ты уже в практике);

— возможность пользоваться эзотерическим языком как одним из инструментов, не путая его с описанием физического мира;

— уважение к скептической позиции там, где она справедлива, и понимание её границ.

Это книга про **зрелое отношение** к эзотерике — не «за» и не «против», а **внутри различия**. И именно поэтому она называется «Эзотерика, которая работает»: не та, в которую верят, а та, которую берут и применяют — и которая реально меняет жизнь. Не как картина мира, а как инструмент.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Это была глава определений — рамка, в которой мы будем дальше говорить. В следующих главах:

— **Глава 2** — про **магию**. Близкое к эзотерике, но другое явление. Магия — про воздействие, не про знание.

— **Глава 3** — полная карта понятий: эзотерика, духов-

ность, мистика, магия, оккультизм. Кто где находится.

— **Глава 4**— главный вопрос: **почему человеку мало одной рациональности?** Что в человеке тянется к языку глубины. Это не про слабость — это про настоящую потребность.

— **Глава 5**— эзотерика как мировоззрение.

— **Глава 6**— мой личный путь в эзотерике. Как я попал в неё, что взял, через что прошёл.

— **Глава 7**— мост к практической части. Что в эзотерических формулах **живого** и почему именно это мы будем переводить дальше.

И, чтобы коротко собрать главное из этой главы.

Эзотерика — это не одно явление. Это широкое поле, в котором живут разные традиции, практики и языки. Одни из них — серьёзные, проверенные веками. Другие — современные, смешанные. Третьи — откровенный мусор.

И моя задача в этой книге — **не убедить тебя, что эзотерика правильная**. И не убедить, что она неправильная. Моя задача — вместе с тобой посмотреть, **что из всего этого работает в жизни, а что от жизни уводит**. Какими бы словами это ни было описано.

С этого простого, очень практического вопроса начинается эта книга.

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ МАГИЯ

В деревне у моей знакомой жила соседка — пожилая женщина

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.