



Тéун Мареэ  
ПЕРЕСТРАИВАЮЩЕЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ

18+

Теун Мarez

# **Перестраивающее Путешествие**

«Автор»

2026

**Марез Т.**

Перестраивающее Путешествие / Т. Марез — «Автор», 2026

Чего не хватает в твоей жизни? Слишком много тревоги, конфликтов, стресса? Есть ли в ней пространство для самого себя? Узнай, как в любых обстоятельствах создавать место для радости в жизни; как справляться со страхом; работать с травмой, конфликтом и сложными взаимоотношениями; как не попадать в коварную ловушку вины и оставлять прошлое позади. Отправься в удивительное путешествие самопознания вместе с Теуном Марезом. На этом пути ты обретёшь новое понимание жизни и взаимоотношений, разработаешь навыки, позволяющие обернуть даже самую трудную ситуацию в свою пользу, и найдёшь силу, которая принесёт настоящую свободу и радость в твою жизнь. Предыдущее издание этой книги выходило под названием «Ох уж это счастье!»

© Марез Т., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                          | 9  |
| ВВЕДЕНИЕ                             | 11 |
| Глава первая                         | 12 |
| ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ                    | 12 |
| ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?                     | 14 |
| Глава вторая                         | 15 |
| ПЕРЕСТРАИВАЮЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ И ЧЕТЫРЕ | 15 |
| УСЛОВИЯ КАПИТАНА ЖИЗНЬ               |    |
| Глава третья                         | 17 |
| УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ: ПРИНИМАЙ ВО ВНИМАНИЕ | 17 |
| СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА     |    |
| ИСПОЛЬЗУЙ СТРАХ                      | 20 |
| ВЫРАБАТЫВАЙ УВАЖЕНИЕ                 | 22 |
| РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ    | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.    | 26 |

# Теун Мarez

## Перестраивающее Путешествие

Тéун Мarez



ПЕРЕСТРАИВАЮЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

---



© Théun Mares 2015

© Аржан Борисович Суразаков, перевод на русский, 2026

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена никаким образом и ни в какой форме без письменного разрешения правообладателя, за исключением кратких цитат, включаемых в литературоведческие статьи и обзоры.

Обратите внимание, что перевод, вне зависимости от того, насколько безупречно он выполнен, не может передать те же самые выразительные нюансы и особенно чувство, которые являются важной частью работ Тéуна.

Для того, чтобы из этих работ приобрести более глубокое восприятие всех этих нюансов и левостороннего текста учения, рекомендуется также изучать книги Тéуна в оригинале на английском языке.

Перевод: Аржан Борисович Суразаков

Редакторы:

Екатерина Сергеевна Князева,  
Александр Геннадьевич Князев  
ISBN: 978-5-6053488-5-6  
The Journey of Adjustment  
A Voyage of Self-discovery aboard the Ship of Life  
The Toltec Teachings — Volume III Part 1



Эта эмблема означает, что в труде, представленном Тёуном Марезом, речь идёт о толтекском Пути Свободы. Эмблема служит для того, чтобы отличать данное учение от центральноамериканских традиций толтекства, нагуализма и шаманизма.

**Оглавление**

*ПРЕДИСЛОВИЕ*

*ВВЕДЕНИЕ*

*Глава первая*

*ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ*

*ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?*

*Глава вторая*

*ПЕРЕСТРАИВАЮЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ И ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ КАПИТАНА ЖИЗНЬ*

*Глава третья*

*УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ: ПРИНИМАЙ ВО ВНИМАНИЕ СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА*

*ИСПОЛЬЗУЙ СТРАХ*

*ВЫРАБАТЫВАЙ УВАЖЕНИЕ*

*РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ*

*ИСПОЛЬЗУЙ СОБСТВЕННОЕ ЗНАНИЕ*

*ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ НЕ ОДНО И ТО ЖЕ*

*ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ?*

**ПРИНЦИП ЗЕРКАЛ**

**МИР НАПОЛНЕН МАМОЧКАМИ И МАЛЕНЬКИМИ МАЛЬЧИКАМИ**

*Глава четвёртая*

**УСЛОВИЕ ВТОРОЕ: ИЗМЕНИ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ**

**ДОСТИГАЙ ГАРМОНИИ ЧЕРЕЗ КОНФЛИКТ**

**В ТО ВРЕМЯ КАК ТЕРМИНЫ «ПРЕДСТАВИТЕЛЬ МУЖСКОГО ПОЛА» И «ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦА ЖЕНСКОГО ПОЛА» УКАЗЫВАЮТ НА ПОЛОВУЮ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ, ТЕРМИНЫ «МУЖЧИНА» И «ЖЕНЩИНА» УКАЗЫВАЮТ НА ОПРЕДЕЛЁННОЕ СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ.**

**РОЛЬ ОХОТНИКА**

**ПРАВИЛА РАЗУМНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА**

**ИСПОЛЬЗУЙ КОНФЛИКТ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ НОВОГО ЗНАНИЯ**

*Глава пятая*

**УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ: ТВОИ НЕДОСТАТКИ — ЭТО БИЛЕТ К СВОБОДЕ**

**СОЗНАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЗЕРКАЛАМИ**

**ИСКУССТВО СЛУШАНИЯ**

**СЕКРЕТ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ**

**ЖЕРТВОВАТЬ ИЛИ ИДТИ НА КОМПРОМИСС**

*Глава шестая*

**УСЛОВИЕ ЧЕТВЁРТОЕ: ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ**

*Глава седьмая*

**ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

*Глава восьмая*

**ПАРОЛЬ К ЖИЗНИ И СЧАСТЬЮ**

*Другие книги серии «Учение Толтеков»*

*Дополнительная информация*

*С моей безграничной любовью ко всем, кто ведёт охоту.*

**Об авторе**

Тёуна Мареца никогда не интересовало привлечение внимания. На самом деле каждое его действие исходило из сердца и было обращено к сердцу. В результате жизнь Тёуна оказала неописуемо сильное влияние. В настоящее время мы можем констатировать — воздействие будет ощущаться и в грядущих веках.

Тёун Мarez ушёл с миром в 2011 году.

Если жизнь в целом можно охарактеризовать, как спокойный, естественный процесс эволюции, тогда жизнь Тёуна Мареца является воплощением этого. Однако в современном мире отсутствует такой плавный, естественный процесс. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, являются следствием стагнации, презрительного отношения к процессу жизни, и потому земной шар и все его обитатели опасным образом вышли из равновесия. Но мы знаем всё это. Вопрос в том, каким образом нам, как индивидуумам, вновь обрести своё равновесие? Каким образом нам вновь начать учитывать в своих поступках взаимосвязанность всей жизни? Как нам воплотить в свою жизнь принципы, которые вызовут появление нового мира? Мы можем быть уверены только в одном: то, что мы пробовали до сих пор делать, — очевидно не работает.

Жизнь Тёуна Мареца всегда была связана с обретением равновесия, изучением его и передачей этого знания другим. Что именно является причиной отсутствия в нас равновесия? Что конкретно, уникальным образом для каждого из нас, является причиной того, что мы утратили гармонию в самих себе, гармонию в наших отношениях с другими людьми, гармонию с окружающим миром? Тёун нашёл в себе равновесие и выдержку и умел уникальным образом передавать это другим: и когда он был артистом классического балета, и когда он работал в области образования, и когда писал книги и давал наставления людям. Как говорил Тёун:

«Что такое равновесие, как не отточенное применение направляющих принципов разумного сотрудничества жизни?»

«Если мы сможем научиться тому, что воистину означает разумное сотрудничество со всей жизнью, тогда взамен разрушения мы сможем обрести гармонию. Если мы позволим жизни развиваться естественно и спокойно, то нас тоже сможет постичь обновление. Таков подход воина: обращаться с миром бережно — учиться в полной мере быть его частью, но в то же время не разорять его».

Однако на протяжении долгого времени наши культуры являлись воплощением разъедающего разлада, возникающего из разделённости, порождаемой чисто рационалистическим подходом к жизни. Мы постоянно навязывали свои взгляды другим людям и обществам: «человек против человека», «человек против природы». Мы навязываем свои взгляды даже своим собственным детям. Книги Тэуна Мареза показывают, как мы можем преодолеть последствия разделённости в самих себе и в нашей жизни и таким образом достичь равновесия и гармонии, которых мы так жаждем. Равновесия между духом и материей, чувствами и умом, мужским и женским, нашими светлыми и тёмными сторонами, равновесия между всеми силами, которые кажутся нам противодействующими друг другу и угрожают разорвать нас на части. Тэун Марез показал, что когда ВСЕ наши стороны уравновешены, согласованы друг с другом, мы обнаруживаем, что наша жизнь развивается гармонично, и ощущаем себя постоянно обновляющимися.

Тэун всегда говорил, что он нагаль в спешке, ведь ему нужно успеть сделать очень многое в своей жизни. В результате Тэун проделал огромную работу, а также собрал и подготовил группу людей, которым он доверил продолжение своей работы в соответствии с их областями специализации — работы по передаче человечеству наследия толтеков, в его разнообразных формах.

*Чарльз Митчли*

*Эта книга посвящается моей большой семье — человеческим существам, прекрасным созданиям, которые, увы, потеряли связь с врождённым чувством веселья и неугасимой радости, несмотря на то, что являются самыми забавными обитателями Земли.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Что бы вы ответили тому, кто утверждает, будто ключ к счастью всегда лежал прямо у вас под носом? Когда Тэун Мarez, автор данной книги, впервые сказал мне об этом, я почувствовал себя расстроенным и озадаченным. Но всё же решил подыграть ему и промолчать, в надежде на то, что в будущем он раскроет настоящие секреты. Тем временем я продолжал свои поиски счастья и неустанно устремлял взгляд за горизонт. Но, подобно горизонту, счастье отдалялось от меня с каждым сделанным шагом.

Мне выпала редкая удача стать не только редактором Тэуна, но ещё и его учеником, и поскольку я видел, что для него не составляет труда быть счастливым, я решил отмечать для себя всё, что он мне говорит. Прошло время, прежде чем я начал видеть истину в его словах. Видимо, это распространённая проблема, так как мы приобрели склонность игнорировать простое и очевидное, в угоду поиску сложных ответов. В погоне за технологическими и академическими достижениями, мы стали слишком “умными”, считая, что нам это поможет, и поэтому всё больше и больше склоняемся к рациональным рассуждениям о жизни, в то время как настоящее счастье ускользает из наших рук.

Благодаря обучению у Тэуна и дальнейшей работе с ним, я выработал основополагающий принцип, следуя которому человек не нуждается в академической подготовке для того, чтобы понять, как жить и получать от жизни всё возможное. Ключи к жизни и счастью должны быть доступны даже самому простому человеку, иначе в жизни просто нет смысла. Поэтому секрет состоит не в освоении новых приёмов, а в том, чтобы отбросить то невероятное количество представлений о жизни, которому нас научили.

Но даже если ключи к счастью просты, это не значит, что они будут даваться легко. На самом деле, применять их на практике зачастую бывает дьявольски трудно, поскольку всегда ощущается разрыв между тем, что мы знаем, как надо делать, и привычками, приобретёнными в течение жизни.

За время общения с Тэуном я выяснил, что путь к счастью не сулит быстрых успехов, но как только мы решаем отправиться в путь, вооружившись несколькими инструментами, наша жизнь уже никогда не будет прежней. Иногда мы взлетаем ввысь, иногда разбиваемся, но путешествуем, опираясь на свои силы, и именно это придаёт жизни новое измерение восторга и воодушевления. Выработать уверенность и веру в себя, чтобы сказать: «Да, я сделал всё так, как посчитал нужным!» — именно это делает каждый мой день особенным и стоящим. В результате светит на улице солнце или небо затянули облака — ты учишься создавать свою погоду.

Постепенно принципы, изложенные в первой части этой книги, привели меня к новому пониманию смысла счастья. Я узнал, что счастье не маячит за горизонтом, а окружает нас повсюду — его требуется всего лишь сознательно схватить. В этом состоит как необыкновенная простота, так и сложность, ведь как только человек принимает решение жить, вместе с жизнью он также выбирает и счастье.

Причина, по которой люди любят смотреть спортивные передачи, заключается не столько в желании узнать победителя, сколько в желании совместно прожить каждый этап этой битвы, где секунды растягиваются в минуты из-за волнения и напряжённости, находящихся во внимании, когда команды или игрок отдают себя процессу целиком. Аналогично, когда мы выбираем жизнь и счастье, запоминаются именно напряжённость и страсть, возникающие на каждом этапе наших битв. Победы приходят и уходят, но то, что мы извлекаем из каждой битвы, нельзя потерять. Поэтому, выбрав жизнь, я вовлёкся в очень практичное занятие, обучающее умению быть ловким, бдительным и достаточно увлечённым жизнью для того, чтобы ухватить

это ускользающее счастье, которое при всей своей внешней обманчивости, всегда присутствует каждый день нашей жизни, с чем бы мы ни сталкивались.

Надеюсь, твоё путешествие к открытиям будет таким же захватывающим и щедрым, каким оно было у меня.

*Чарльз Митчли, Кейптаун*

## ВВЕДЕНИЕ

У меня было несколько разных вариантов изложения материала данной книги, но поскольку её цель — возвращение людям связи с искренним весельем и неугасаемой радостью, я решил использовать подход, основанный на веселье. В результате все технические подробности были либо пропущены, либо упомянуты вскользь, ведь всем известно, что веселье строится на чувстве, а не на жонглировании интеллектуальными концепциями. Тем не менее читателям, желающим копнуть глубже, другие мои книги будут в помощь.

На протяжении всей книги вместо огромных валунов, бросающихся в глаза, я выделял маленькие раздражающие камушки, о которые многие из нас спотыкаются и падают. Эти камушки выглядят настолько незначительными, что поначалу мы даже не замечаем их. Задумайся, много ли раз в день ты попадаешь в автомобильную аварию? А что насчёт «аварии» в отношениях с другим человеком, когда, нечаянно попав впросак, пытаешься выпутаться, но только всё усугубляешь? Звучит знакомо? Если да — эта книга для тебя.

Её задача — сместить фокус, попрощаться с Несчастьем и поприветствовать Счастье. Так что давай похороним тётюшку Несчастье прямо здесь и сейчас и посадим на её могилке всевозможные семена счастья, к которому ты всегда так стремишься.

Но мне нужно тебя кое о чём предупредить. Перед тем как высаживать семена, тебе нужно обладать твёрдой уверенностью, что ты действительно хочешь похоронить старую тётюшку Несчастье, ведь пока ты её не похоронишь, она так и будет истощать тебя, вынуждая питать себя каждой крупинкой временного счастья, которую ты сумеешь отыскать. Видишь ли, такова природа жизни: мы выбираем либо быть счастливыми, либо несчастными, но в обоих случаях усилия, которые мы на это тратим, одинаковые. Впрочем, что бы ты ни выбрал — наслаждайся этой книгой, ведь для этого она и была написана!

## Глава первая

### ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ



СЕГОДНЯ — ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОСТАВШЕЙСЯ ЖИЗНИ.

Я не знаю автора, но для меня эта фраза имеет большой смысл. Она означает, что как бы сильно мы ни облажались вчера, на прошлой неделе, или в прошлом году, — именно сегодня тот день, когда нужно оставить прошлое позади, но не замести его под ковёр, а, скорее, остановить его пагубное влияние, не позволить ему и дальше делать нас несчастными. У нас всегда есть выбор: либо испытывать жуткое чувство вины и стыда за свои поступки в прошлом, либо рассматривать их достаточно честно и объективно, чтобы суметь присвоить их.

Присваивать поступки — не обязательно означает гордиться ими. Это означает обладать достаточными честностью и достоинством, чтобы признать своё фиаско, а также готовностью принять полную ответственность за свои поступки. Когда мы берём ответственность за свои поступки, то не только присваиваем их, но ещё и заявляем права на знание, полученное посредством опыта.

Знание, добытое опытным путём, не может быть плохим, если, конечно, мы не используем его для укрепления неправильных действий по отношению к окружающим людям или к самим себе. Если я тем или иным образом обжёгся и усвоил этот опыт, то я могу использовать полученное знание, чтобы не обжечься вновь, а также предупредить других о возможной опасности. К тому же я могу использовать это знание для поддержки окружающих, которые также как и я обожглись, и дать им руководство, основанное на моём опыте.

Да, не всё знание прекрасно — это правда. Далеко не весь опыт наполняет нас чувством гордости и ощущением выполненного долга, однако и мы — не ангелы. Некоторые могут казаться святыми, но это только потому, что научились делать одно из двух: либо прятать скелеты в шкафу лучше других, либо работать над своими недостатками и поведением, обращая их на пользу как себе, так и окружающим. С другой стороны, некоторые вынуждены носить ярмо позора только потому, что на этот раз судьба не позволила выкрутиться и сбежать, и поскольку они до сих пор не научились превращать его в королевскую мантию — ярмо так и остаётся ярмом. Однако, в конечном счёте каждый из нас виноват не более и не менее других. Все мы участвуем в процессе жизни, поэтому никто не может претендовать на невиновность. Например, если я куплю машину и собою кого-нибудь, то я, бесспорно, виноват в том, что этот человек пострадал. Но если бы машин не было в продаже, я бы мог сбить этого человека, скажем, на велосипеде, тогда причинённый вред, вероятно, был бы значительно меньше. Следовательно, все, кто связан с автомобильной промышленностью, косвенно несут ответственность каждый раз, когда кто-то пострадал или умер в результате автомобильной аварии.

В приведённом выше примере я не пытаюсь перевести стрелки, а лишь указываю на следующее: если я собою кого-то на машине, то, безусловно, я обязан взять ответственность за этот поступок, тем не менее, за мной не было бы вины, если бы кто-то не изобрел автомобиль,

другие не пустили бы его в производство, третьи — в продажу, а четвертые не предоставляли бы выгодные автокредиты. В конце концов, есть только единая жизнь, единое человечество и общее для всех нас предназначение. Присваивая свои поступки и опыт, мы становимся хозяевами полученных знаний, и благодаря им каждый из нас играет роль в создании именно такого мира, в котором мы и живём.



## ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?

НАШИ ЖЕЛАНИЯ НЕ ПРОСТО ПУСТЫЕ ФАНТАЗИИ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВЫРАЖЕНИЕМ НАШЕЙ ГЛУБОЧАЙШЕЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ, КОТОРУЮ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО ИСПОЛНИТЬ, ЕСЛИ МЫ БУДЕМ МУДРО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ЗНАНИЯ.

Что такое жизнь? Мне нравится представлять жизнь, как огромную паутину, в которой поступки отдельных людей подобны нитям, переплетающимся между собой. Каждая нить взаимозависима и взаимодействует с другими, и потому вся паутина жизни целиком и полностью взаимосвязана. Поэтому мы можем сказать, что жизнь похожа на сферу взаимоотношений, охватывающую всё вокруг: людей, животных, растения и даже неодушевлённые предметы, такие как мебель в наших домах. Задумайтесь на секундочку о том, как выглядят отношения с мебелью в доме. Возьмём, к примеру, кухонные шкафчики: дверцы одних шкафчиков открываются с легкостью, с другими же приходится сражаться до тех пор, пока они, распахнувшись, не стукнут вас по носу или коленке. Ваши отношения с окружающими людьми ничем не отличаются, то же можно сказать и об отношениях с обстоятельствами вашей жизни.

Вся наша жизнь не что иное, как совокупность взаимоотношений между нами и обстоятельствами, в которых мы живём. Но мы не единственные, кто формирует эти обстоятельства: любые обстоятельства зависят от отношений между нами и, как минимум, ещё одним человеком или вещью, например, дверцей кухонного шкафчика. Поэтому, если вы ищете счастье, то вопросы, которые стоит рассмотреть, лежат именно в области взаимоотношений. Интересно, вы задумывались когда-нибудь, какая на самом деле это грандиозная задача?

Взаимоотношения составляют саму суть жизни, поскольку жизнь в действительности — одна большая паутина взаимодействующих, взаимозависимых и взаимосвязанных энергетических полей.

Мы называем эту паутину кругом бытия, поскольку жизнь не бесконечна, она замыкается сама на себе и образует круг, а точнее — сферу.

Изучение взаимоотношений равносильно изучению самой жизни. Следовательно, если вы желаете счастливых и осмысленных отношений с другими людьми, окружающей жизнью, и, прежде всего, с самим собой, то вам потребуется пере-осмыслить всё, что вам рассказывали об отношениях и, по сути, пере-оценить всё, что вы считали своим знанием о людях и окружающем мире.

Поэтому я собираюсь предложить вам сыграть со мной в небольшую игру — игру жизни. Эта игра называется «Перестраивающее Путешествие». Она начинается с истории о тебе и обо мне — истории, сюжет которой будет разворачиваться на протяжении этой книги, и завершится, как только ты поймешь, где спрятан ключ к счастью.

Не мы изобрели эту игру — жизнь сама подсказала сюжет. Но на случай, если ты где-то упустил его, я подскажу. Однако помни, что этот сюжет — лишь костяк истории твоей жизни. Ты, и только ты определяешь детали этой истории, помещаешь в неё персонажей, а также определяешь, станет ли она трагедией, комедией, эпической драмой или просто трогательной повестью о жизни, вызовах и глубинной предрасположенности одного мужчины или женщины; истории, главным героем которой станешь ты, стремящийся обрести счастье, радость и свободу.

*Мы делаем из своей жизни то, что хотим.*

## Глава вторая

### ПЕРЕСТРАИВАЮЩЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ И ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ КАПИТАНА ЖИЗНЬ

---



ТЫ ЖИВЕШЬ НА ОСТРОВЕ. ЭТОТ ОСТРОВ — ТВОЙ МИР, И НА НЁМ ЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО.

Остров, на котором ты живёшь, достаточно хорош, кроме того, что он ощущается именно как остров, и, несмотря на то, что он окружён огромным количеством других островов, довольно часто ты чувствуешь себя изолированным и отчуждённым. Ты одинок, компанию тебе составляют только твои мысли, чувства и эмоции. Одиночество — так ты назвал свой остров, и ты горишь желанием увидеть остальной мир.

Однажды к твоему острову причаливает корабль. Взмолванный, ты бежишь к берегу, чтобы встретить его, и обнаруживаешь на пристани импозантного мужчину, предположительно, капитана.

Ты так взволнован, что едва поздоровавшись, сразу же умоляешь принять тебя на борт. Отчаянно жестикулируя, ты рассказываешь, как ты одинок и как сильно хотел бы выбраться с острова, чтобы повидать остальной мир.

Пока ты говоришь, капитан стоит, внимательно слушая твой рассказ, а когда ты заканчиваешь, он продолжает смотреть на тебя молча некоторое время. Наконец, когда ты уже снова собираешься просить его принять тебя на борт, мужчина начинает говорить.

«Я капитан Жизнь, — произносит он, — и я действительно капитан этого корабля, но я должен предупредить тебя: мой корабль отличается от обычного, это — корабль перемен. Если ты хочешь взойти на его борт — так тому и быть, но только на определённых условиях».

«Да! — восклицаешь ты в полной решимости. — Да! Я сделаю всё, что вы скажете, я заплачу любую цену!»

Мужчина вновь долго и молча смотрит на тебя, прежде чем продолжить.

«Я не возьму с тебя платы, ведь если бы я брал плату за путешествие на корабле перемен, цена оказалась бы для тебя неподъёмной. Вот мои условия.

Во-первых, вступая на борт моего корабля, оставь все книги, фотографии или рисунки. Вместо них возьми с собой только ручку и чистый лист бумаги. Во-вторых, не бери ни одежды, ни обуви, можешь обернуться только в хлопковое полотно белого цвета. В-третьих, не надевай оружия и украшений, кроме лаврового венка и ожерелья из диких цветов. В-четвёртых, выбрось свои часы за борт. И наконец, прежде чем я позволю тебе покинуть мой корабль, нужно будет назвать особый пароль, который тебе доведётся узнать во время нашего путешествия на корабле перемен. Если ты попытаешься схитрить или дашь неверный ответ — попла-тишься жизнью».

Таков сюжет нашей истории, истории обо мне и тебе, истории о тебе и ком-то ещё, истории о тебе и о многих других, истории о тебе и внешнем мире, и, прежде всего, истории о твоих отношениях с самим собой.

Добро пожаловать на борт корабля перемен, однако убедись, что внимательно ознакомился со всеми условиями капитана Жизнь, ибо мы можем поплатиться своими жизнями в самых разных формах — не только в форме физической смерти. Поэтому давай исследуем каждое условие капитана Жизнь по очереди. Но знай, раз это твоя история, я не смогу сказать, что они будут значить для тебя, поскольку мои ответы будут верны лишь для меня, тебе же придется найти собственные.

Каждый из нас должен сам выяснить, что на самом деле значат условия, поставленные капитаном Жизнь, и какие изменения нам нужно произвести, чтобы выполнить их. Но при этом пароль, который нам предстоит узнать во время нашего странствия по океану жизни, для всех нас будет одинаков.

*Поэтому, bon voyage! Наслаждайся путешествием!*

## Глава третья



### **УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ: ПРИНИМАЙ ВО ВНИМАНИЕ СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА**

**ЖИЗНЬ — НЕ ТВОЯ СОЦИАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ.**

Давайте рассмотрим первое условие капитана Жизни, которое гласит: «вступая на борт моего корабля, оставь все книги, фотографии или рисунки. Вместо них возьми с собой только ручку и чистый лист бумаги».

Если мы хотим участвовать в жизни, а не в социальной обусловленности, нам нужно забыть всё, чему мы научились (книги), и отбросить всё, что, как нам кажется, мы знаем (фотографии и рисунки), что позволит приступить к написанию нового сценария желанной жизни (ручка и белый лист бумаги).

Задумайся на секундочку о том, чему тебя научили. Тебя когда-нибудь учили думать самостоятельно? Или тебя учили думать так же, как все? Тебе когда-либо давали инструменты для самостоятельного поиска смысла жизни? Или тебя всего лишь проинструктировали, как придерживаться предрассудков и убеждений окружающих? Тебя когда-либо учили ценить свой опыт выше, чем информацию, полученную от других? Или только заставляли чувствовать смущение за полученный опыт? Чему ты научился такому, что по-настоящему смог бы назвать своим собственным знанием? На самом деле, если ты хочешь быть по-настоящему честным, то будешь в ужасе от осознания, как мало из того, что считаешь своим знанием, действительно твоё собственное знание, полученное из опыта. Большая часть из того, что люди считают собственным знанием, — на самом деле чужие идеи и убеждения, часто не опробованные и не проверенные в своей ценности и эффективности, впитанные в результате добровольного либо навязанного принятия социальной обусловленности.

И если у тебя не так много настоящих знаний о жизни, а если точнее, пока ты так мало ценишь собственные знания, полученные из опыта, нет ничего удивительного в том, что тебе трудно выстраивать отношения с жизнью, другими людьми и, что важнее всего, с самим собой. Но давай рассмотрим более тщательно, что всё это значит.

Вне зависимости от того, с кем мы пытаемся выстраивать отношения: с родителями, родственниками, романтическим партнёром, работодателем или миром вообще — если мы собираемся делать это как следует, то сперва нам нужно принять во внимание состояние бытия другого человека. То же относится и к нам самим. Но насколько ты осознан по отношению к своему состоянию бытия, не говоря уж о других? Под «состоянием бытия» я имею в виду понимание, где каждый человек, включая тебя, находится на своём жизненном пути: как он думает, что чувствует и как отвечает, исходя из обстоятельств своей жизни.

Чтобы понять, как редко мы принимаем во внимание состояние бытия других людей, впрочем, как и своё собственное, нужно посмотреть на то множество разных типов взаимоотношений, что окружают нас. Например, практически никогда, за редким исключением, родные братья и сёстры не разделяют общей мечты, даже несмотря на то, что у них общий взгляд на мир. Единственное, что их объединяет, — это их родители, и поэтому вместо того, чтобы выстраивать взаимоотношения по-настоящему и принимать во внимание состояние бытия друг

друга, довольно часто между ними возникает лишь ощущение конкуренции, в духе «если бы ты не родился, мне бы досталось всё внимание». Подобную связь трудно назвать отношениями — она больше похожа на соревнование, в основе которого лежит ощущение угрозы в той или иной форме. В результате родные братья и сёстры склонны проводить большую часть времени, соревнуясь друг с другом, чтобы завладеть вниманием их родителей, или же в попытках перещеголять друг друга в учёбе или спорте вместо того, чтобы попытаться узнать друг друга поближе.

Даже на работе мы обнаруживаем подобное ощущение соревнования вместо взаимного стремления дополнить друг друга, используя знания о наших с коллегами сильных и слабых сторонах. Следовательно, все коллеги на работе становятся похожи на скрытых врагов, каждый из которых в ужасе от мысли, что кто-то в офисе узнает, кем и чем он на самом деле является. Но, повторюсь, очень трудно выстраивать отношения с фасадом и совершать поступки по отношению к нему. Выстроить отношения мы можем только с реальным человеком, с тем, кто скрывается за маской.

Можно привести ещё много примеров. Редко когда мать и дочь не вступают в негласное противостояние за внимание отца. В основном подобное противостояние происходит лишь по причине отсутствия настоящей веры в собственную ценность, так как для того, чтобы быть довольной собой, каждая из них нуждается в заверении от представителя мужского пола. Мало когда сын не пытается отчаянно соответствовать ожиданиям своего отца. Чаще всего он верит, что иначе отец не будет его любить таким, какой он есть. Крайне редко мать не лезет в жизнь своего сына — даже если он давно покинул родной дом. Обычно это происходит лишь потому, что сыну недостаёт веры в собственные знания, а матери — ощущения собственной ценности и иного смысла жизни, кроме как быть нужной своему сыну. Также редко руководитель выбирает демократическую модель управления, и прибегает к авторитарной только потому, что его самооценка настолько занижена, что он чувствует угрозу даже от секретарши.

Мы можем продолжать этот список сколько угодно, но предлагаю тебе обратить внимание на свою жизнь и поискать в ней примеры соперничества, подменяющего отношения. Вне зависимости от внешних проявлений, итогом всех этих случаев будет, во-первых, непринятие во внимание состояния бытия другого человека, и, во-вторых, неверие в собственные знания и ценность, которое порождает ощущение угрозы от всего и вся. Опираясь на это, можно увидеть, как мало людей на самом деле имеют отношения в истинном смысле этого слова, а не соревнуются друг против друга, результатом чего становятся довольно деструктивные для всех сторон шаблоны поведения. В связи с этим осознай, что плодом любых настоящих отношений будет поддержка и укрепление обеих сторон. На это указывает и значение самого понятия, ведь «выстраивать отношения» буквально значит налаживать с кем-то связь, что, естественно, является противоположностью соревнования против кого-то.

В качестве упражнения, чтобы понять, насколько ты ценишь те или иные отношения, выпиши в список все свои отношения, уделяя особое внимание тем из них, что воспринимаешь, как само собой разумеющиеся. Например: отношения с соседями, с уборщицей в доме, с домашним животным и, обязательно, с самим собой. В процессе не пытайся юлить, так как здесь требуется предельная честность с самим собой, и поэтому очень важно уделить пристальное внимание тем отношениям, которые ты считаешь хорошими. При этом помни, что признаком хороших отношений является взаимная поддержка и ощущение укрепления каждого участника, а не взаимное разрушение и ослабление. Возьмём, к примеру, друзей. Попробуй оценить, поддерживаете ли вы друг друга в сильных сторонах или потакаете друг другу в ваших слабостях. Настоящий друг — это тот, кто любит тебя достаточно сильно, чтобы сказать, что он на самом деле думает, открыто, без страха потерять отношения. Тот, кто соглашается с твоими самыми небезупречными действиями просто ради того, чтобы сохранить дружбу, вовсе не друг, а, скорее, соучастник в преступлении!



## ИСПОЛЬЗУЙ СТРАХ

**ЧТОБЫ ВЫСТРАИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ, ДРУГИМИ ИЛИ ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ, НУЖНО БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ.**

Первый шаг на пути выстраивания подобающих отношений — это выработка привычки быть максимально восприимчивым по отношению ко всему, что тебя окружает как внутри, так и снаружи. Восприимчивость — не только обязательное условие для того, чтобы быть осознанным по отношению к состоянию бытия другого человека, но также она жизненно необходима для выработки подвижности нашего восприятия. Другими словами, от твоей закреплённой точки зрения будет мало пользы: нужно разрабатывать открытость ко всем точкам зрения, но делать это без сомнения в собственном знании. Вскоре ты обнаружишь, что точек зрения в мире столько же, сколько людей, и это неудивительно, учитывая тот факт, что каждый человек уникален в своём подходе к жизни. И здесь кроется настоящая красота, ведь точка зрения каждого человека подобна грани алмаза. Если у тебя есть одна грань, а у меня — другая, и у остальных — так же по грани, представь, как засверкает свет, отражённый от цельного алмаза, если мы соберём их воедино! Какое великолепие разумности отобразится, когда множество умов объединят свои силы в одном устремлении, вместо того, чтобы соревноваться друг против друга в стиле «Я прав, значит ты должен ошибаться». Осознанность очень помогает выработать такой подход к жизни.

В отношении слова «осознанность» нужно обязательно помнить о различии между осознанностью и сознанием. Слово «сознание» означает «делиться знаниями», что, конечно, подразумевает принимать во внимание состояние бытия другого человека. С другой стороны, «осознанность» — это «качество или состояние эмоциональной и интуитивной восприимчивости». К тому же в английском слово осознанность («awareness») происходит от латинского слова «vereri», что дословно означает «опасаться» или «быть настороже».

Это также имеет отношение к нашей теме, поскольку, где бы ни появился страх или даже просто ощущение страха, человек становится сверх-восприимчивым, и, следовательно, полностью бдительным. Рассматривая «ощущение страха» в противоположность простому «страху», мы вновь должны аккуратно провести различие между двумя очень разными состояниями. Следующая аналогия поможет нам это проиллюстрировать.

Подумай, что происходит, когда подносишь руку близко к огню. Обычно можно испытать ощущение жжения, и это ощущение вызовет у тебя ощущение страха, которое не позволит тебе засунуть руку прямо в раскаленные угли. С другой стороны, если тебя кто-то свяжет и покатит в сторону огромного костра, ты ощутишь не просто страх сгореть, скорее всего ты будешь в настоящей панике от перспективы, что тебя собираются использовать в качестве полена!

Эту разницу так важно уловить потому, что большинство людей становятся бдительными или полностью осознанными, только когда их жизни угрожает опасность в той или иной степени. Поэтому именно настоящий страх, или как минимум ощущение страха, всегда выталкивает человека в состояние пробуждённости или осознанности. Однако, раз мы учимся выстраивать отношения, а не дрожать от страха, ощущая угрозу даже от мимо пролетающего светлячка, мы не можем позволить себе быть осознанным только под принуждением. Нам нужно сознательно вырабатывать эту способность. И делать это нужно потому, что большинство людей просто поддаётся своим страхам и пребывает в ловушке их ослабляющего влияния ровно до тех пор, пока их физическое выживание не будет поставлено под угрозу.

Попадать под ослабляющее воздействие страха — довольно распространённое явление, и эффекты одинаковы для каждого: чувствуешь себя обессиленным, слабым и беспомощным. И чем сильнее страх, тем меньше у тебя сил.

Зачастую люди считают, что признавать свой страх — последнее дело. Нас учили, что это признак слабости или порока. Но это не так. Страх является важной частью эволюции жизни на планете, поскольку все типы страха являются всего лишь разнообразными выражениями инстинкта самосохранения. Все растения, животные, насекомые и люди испытывают страх. Оглянись вокруг, и ты увидишь, что практически всё живое подвержено страху.

И всё же, несмотря на то, что всё живое его испытывает, страх — странная, неосозаемая сила — эмоция, которую практически никогда не удаётся распознать полностью. Очевидно, нам нужно найти к нему такой подход, чтобы его присутствие не было ослабляющим. Поэтому давайте рассмотрим пример того, как страх может нас ослаблять.

Возьмём страховые компании, они обладают большой экономической властью. Почему? Потому что страх — основа их бизнеса. Если тыпустишь в свой дом страхового агента, велика вероятность, что к моменту, когда он уйдёт, ты вложишь деньги в страховку от пожара, страховку от воров, в медицинскую страховку и в придачу застрахуешь свою жизнь. И ты отдашь ему свои деньги лишь потому, что он внушит тебе самый настоящий страх, детально описывая твоё бедственное положение, когда — не «если»! — все эти катастрофы с тобой произойдут, и таким образом заработает на тебе жирную комиссию. Тот факт, что ты можешь быть одиноким человеком, без жены, детей, родственников, собаки и даже попугайчика, но всё равно оказаться застрахованным от гибели, может озадачить тебя на некоторое время, ну или до того момента, пока не придёт осознание, что тебя просто обчистили, однако страх, скорее всего, будет крайне сильным!

Тем не менее, если рассматривать это в более позитивном ключе, помни, что именно страх подталкивает нас к тому, чтобы становиться больше и лучше, мудрее и терпимее, осознаннее и внимательнее, а также более ответственными. Следовательно, чтобы быть полностью бдительными и осознанными, нам нужно насторожиться и рассуждать в стиле: «Боюсь, этот страховой агент хочет заставить меня расстаться с приличной частью моего дохода». Очевидно, при этом раскладе мяч на нашей стороне, нежели когда нас одолевает страх от мысли: «О боже! Как же я боюсь всех тех ужасов, от которых меня хочет спасти мой страховщик!»

Таким образом, чтобы быть полностью бдительными, нам прежде всего нужно признать свой страх, а не отбрасывать его или притворяться, что его нет. И затем встретиться с ним, расположив его так, чтобы получить возможность узнать, как использовать этот страх в своих интересах вместо того, чтобы позволять ему ослаблять нас.



## ВЫРАБАТЫВАЙ УВАЖЕНИЕ

ПОЛНАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ ПОДРАЗУМЕВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАХА, НО ТАКЖЕ ВЫРАБОТКУ УВАЖЕНИЯ.

При помощи полной бдительности мы учимся использовать страх как инструмент, чтобы находиться во внимании. Однако, если мы хотим использовать страх конструктивно, нам также нужно узнать, что такое уважение не только по отношению к другим, но и по отношению к себе. Когда нет чувства страха, мы слишком быстро начинаем принимать вещи или людей как данность. Осознайте, что проводить жизнь в полузабытии, не испытывая страха, означает относиться к жизни небрежно, а это пахнет наплевательством как к себе, так и к окружающим. Отношение в стиле «если тебе это не нравится — смирись, тут ничего не поделаешь» и «если я потеряю эти отношения или этот дом — не страшно, на нём же свет клином не сошёлся, в продаже ещё много домов» — это проявление тотального неуважения.

Поэтому быть полностью бдительным в действительности означает испытывать страх, основанный на уважении. Без страха и уважения ты вскоре начнёшь спать на ходу и маяться дурью от скуки, а если ты находишься в таком состоянии — ты просто никак не можешь сохранять бдительность!

Короче говоря, если к настоящему моменту ты выяснил, что твои отношения работают на 10%, — это значит, что ты дрыхнешь остальные 90% времени!

С другой стороны, если ты не понимаешь, о чём идёт речь, я тебя не виню. Мне тоже потребовалось невероятно много времени, чтобы выяснить, почему самые драгоценные отношения в моей жизни мистическим образом всегда превращались в мокрое липкое месиво. Знаешь, какие отношения я имею в виду? Эти хорошие, тёплые, комфортные, в которых лежишь рядышком и делишься откровенными тайнами до самого рассвета. Я всегда удивлялся, почему подобные отношения так быстро заканчиваются взаимным презрением, пока до меня не дошло, что в них не хватает страха и уважения.

Что это означает с практической точки зрения? Давайте рассмотрим пример романтических отношений.

Представьте, что некий молодой человек встречает шикарную девушку. С той самой минуты Том не может выкинуть хорошенькую Тею из головы, мысли о ней преследуют его повсюду, пока он, наконец, не решает, что просто обязан увидеть её вновь. У него возникает совершенно оригинальная идея позвонить ей и пригласить на ужин, и именно в этот момент появляется чувство страха.

В тот же миг Том начинает сомневаться в себе, и в результате разнообразные страхи начинают подтачивать его веру в себя. «Что, если она не захочет пойти со мной?», «Что, если она замужем или помолвлена или что-то типа того?», «Что мне делать, если она скажет, что я придурок?»

Конечно же, мы знаем, как Том будет справляться на первом свидании в случае, если он всё же осмелится пригласить Тею на ужин. Том будет крайне бдительным и, о да, очень внимательным! Он будет проявлять осознанность по отношению к каждому своему движению, каждой улыбке, каждому подмигиванию, и он не упустит ни единого шанса, чтобы дать возможность Тее почувствовать себя прекрасной королевой. Даже перед тем, как Том выйдет из дома, он дважды убедится, что выглядит наилучшим образом и смотрится мужественно. Машина будет вымыта и отполирована, дом подготовлен к приглашению на чашечку кофе, а запах его лосьона после бритья будет витать в воздухе не только весь вечер, но ещё и следующим утром, когда к порогу Теи доставят букет цветов.

А что же дальше? Тея без памяти влюбляется в удалого и совершенно очаровательного молодого принца и в конце концов выходит за него замуж с сияющими глазами. Но очень скоро восторг сменяется горечью, ведь, как только Том поймал свою добычу, он возвращается к привычному поведению. Неряшливые старые джинсы и грязная футболка, высохший крем для бритья валяется в ванной, которая завалена его вчерашней одеждой. Том развалился на диване перед телевизором и смотрит футбол либо какой-то другой столь же отталкивающий вид спорта, пока Тея готовит, стирает, борется с неповоротливой газонокосилкой и пытается вымыть машину на жарком полуденном солнце. «Цветы? Ты хочешь цветов, моя дорогая Тея? Ну иди и сорви их, я видел, что ты засадила ими весь сад».

Представили? Уважение испарилось, поскольку Том больше не испытывает необходимости быть осмотрительным, ему нечего опасаться. В конце концов, он тут первый парень на деревне, и пусть с газонокосилкой он обращается не слишком умело, зато знает, как заставить кровать скрипеть погромче. Тея должна быть благодарна за то, что он, Том, выбрал её в жёны! Распираемый самодовольством, Том даже не осознаёт, что некогда очаровательная улыбка Теи превратилась в ухмылку, полную презрения.

Мы можем наблюдать этот принцип и в рабочей среде. Например, твой босс внезапно информирует тебя, что хотел бы провести встречу с тобой ровно в два часа дня, но не уточняет, о чём будет разговор. В этот момент появляется чувство страха, особенно если тебе не удалось вовремя закончить свой последний проект. Всевозможные мысли и вопросы, порождённые страхом, начинают крутиться в твоём уме. «Боже! Неужели меня уволят?»; «Мне сделают выговор?»; «Лишат премии?»; «Что на самом деле должно произойти на этой встрече?»

Но именно это чувство страха, это ощущение непознанного, делает тебя полностью бдительным и также более уважительным, чем обычно. И когда ты войдёшь в офис ровно в два часа дня, не зная, чего ожидать, ты будешь очень уважителен, очень аккуратен и, конечно же, очень бдителен.

Поэтому, если хочешь, чтобы любые отношения были успешными и наполняющими, нужно оставаться полностью бдительным, а это значит, что тебе никак нельзя поддаваться самодовольству, забывая о страхе и необходимости проявлять максимальное уважение.



## РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

ЖИЗНЬ ВРАЩАЕТСЯ ВОКРУГ ПОЛЯРНОСТЕЙ: НЕГАТИВ И ПОЗИТИВ, ЧЁРНОЕ И БЕЛОЕ, ДУХ И ЧЕЛОВЕК, МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА.

Разобрав пример Тома и Теи, мы подходим к извечному вопросу об истинной роли мужчины и женщины, который не теряет своей остроты и по сей день. Есть ли у тебя понимание этой концепции? Или ты уже давно потерял всякую надежду понять её и находишься в полной растерянности?

Здесь придётся отбросить всю свою социальную обусловленность, или хотя бы отложить её на время, чтобы выслушать меня. Если ты немного потерпишь, то, возможно, тебе понравится то, что я скажу.

Тем не менее, я не требую слепо верить моим словам. Я предлагаю, чтобы ты, как только получишь общее представление о том, что я пытаюсь донести, нашел этому применение в своей жизни. Получится — здорово! Но глупо отвергать то, о чём ты даже не имеешь представления, пока не попробуешь и не оценишь его реальную пользу.

И если ты опробовал эти техники на практике и обнаружил, что они не работают, первым делом проверь, верно ли ты их применил. Если нет, тогда примени их как следует и посмотри, сработают ли. И если ты точно уверен, что сделал всё правильно, а они по-прежнему не работают, — выкинь эту книгу в окно!

Каковы базовые различия между мужчиной и женщиной? Природа установила такой порядок вещей, в котором мужчина — охотник. Поэтому именно мужчина отправляется на работу, и в основном на нём лежит обязанность приносить домой еду.

С другой стороны, женщина — носитель тайн зачатия и рождения, поэтому она остаётся дома, чтобы заботиться о семье и домашнем очаге.

Позже мы рассмотрим всё это более детально, а сейчас я рассказал об этой важнейшей концепции, чтобы сделать этот раздел более понятным.

Что же это значит на самом деле? Простыми словами, мужчина, являясь носителем и производителем животворящей спермы, преимущественно занят окружающим, внешним миром. И подобно тому как его репродуктивные органы расположены снаружи, он также выделяет сперму во внешний мир. Другими словами, подобно тому как мужчина должен возделывать землю возле жилища, чтобы приумножить пищу, также он должен найти женщину, чтобы заронить в неё свою сперму, если он хочет продолжить свой род. Это значит, что мужчина инстинктивно считает себя частью большого мира и знает, что для того, чтобы вырастить урожай и найти жену, ему нужно пребывать в гармонии с окружающим миром. Осознайте, что для мужчины есть только он и мир вокруг него, и его выживание, так же как и выживание его семьи, зависит от того, насколько гармонично взаимодействие между ним и этим большим и опасным внешним миром. Поэтому одно дело ходить павлином по своему участку и ругаться через забор с соседом, и совсем иное — быть настороже, когда твой конкурент в бизнесе пытается найти лазейку, чтобы взять над тобой верх, ведь «истинная доблесть — предусмотрительное благоразумие». Точно так же отслеживать оленя на охоте довольно увлекательно, но вот когда тебя преследует голодный лев, становится уже не так весело, и если охотник тесно не знаком с окружающим миром (что возможно, лишь когда он пребывает с ним в гармонии), лев недолго останется голодным.

Поскольку женщина тяготеет к очагу и семье, она не озабочена внешним миром, и так же как её репродуктивная система находится внутри тела, зачатие и беременность тоже происходят внутри её тела. Будучи занятой в основном заботой о малыше, растущем в её утробе, а также об уже рождённых детях, оставленных на её попечение в пещере, где семья обустро-

ила дом, женщина, по сути, отрезана от внешнего мира. В результате женщина автоматически начинает копаться в себе в поисках ответа, как лучше, к примеру, растить детей, как содержать пещеру в чистоте и тепле, поскольку для женщины её пещера символизирует её внутреннюю пещеру — её утробу. Поэтому представительница женского пола инстинктивно знает, что ей нужно обратиться внутрь, и таким образом она больше озабочена внутренним миром, чем внешним.

Здесь становится заметно основное отличие: чтобы стать хорошим охотником, мужчина должен практиковаться в обретении гармонии с внешним миром, в то время как женщине необходимо нырять внутрь себя в поисках ответов, погружаясь таким образом всё глубже и глубже в анализ и «отделение зёрен от плевел» для получения ясности касательно той или иной проблемы.

Основываясь на данных базовых различиях, можно заключить, что мужчина учится думать, чтобы перехитрить добычу или найти лучшее место для посадки своего семени, в то время как женщина, через необходимость следить за происходящим как внутри своей пещеры-дома, так и внутри пещеры-утробы, учится полагаться на своё чутьё, то бишь, чувствовать утробой.

## **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.