

18+

ИЩУЩИЕ

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

РУСТЕМ ШАЙХИЕВ

Рустем Шайхиев

**Ищущие. Искусство
управления реальностью**

«Издательские решения»

Шайхиев Р.

Ищущие. Искусство управления реальностью / Р. Шайхиев —
«Издательские решения»,

Эта книга про путь. Не тот путь, что я прошёл вовне, а тот, что каждый проходит внутри. Эта книга про глубинные вопросы и ответы. Для тех, кто внешне продолжает обычную жизнь, но внутри чувствует растерянность, тревогу или неудовлетворённость. Кто не понимает, куда двигаться дальше, чего на самом деле хочет и почему привычные способы жить больше не дают ощущения смысла, близости и опоры. «Как найти себя?» Мой ответ: «Себя стоит не искать, а создавать».

© Шайхиев Р.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Выбор	8
Глава 2. Бог	10
Глава 3. Духовность и осознанность	14
Глава 4. Религия и наука	16
Глава 5. Страхи	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ищущие Искусство управления реальностью

Рустем Шайхиев

*О как ничтожна и мала природа всех вещей,
Которыми наполнен предел людских страстей.
Не ведает душа твоя, коль ищешь ты вовне,
Но истину узреть поможет суть в тебе.*

© Рустем Шайхиев, 2026

ISBN 978-5-0071-4421-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дорогой читатель, в этой книге ты найдёшь для себя ответы на многие вопросы, яснее поймёшь причины людских страданий и способы избавления от них.

Так получилось, что я начал преподавать с девятнадцати лет. Почти сразу, как только сам приступил к более осознанному обучению. На момент написания этой книги за спиной остались уже:

- 6 лет наставничества;
- более 3000 проведённых консультаций;
- сотни тренингов;
- десятки исследований;
- множество практик по работе с умом и телом, изученных и пройденных мною.

В поисках знаний и своего пути я путешествовал, обучался у наставников по всему миру, у представителей различных школ и конфессий. И первый учитель — это, конечно же, мой отец Алмаз Вахитович Шайхиев. Именно он с детства прививал необходимое воспитание, знания и навыки.

Многие из моих способностей и талантов начали раскрываться под руководством второго учителя, мастера по боевым искусствам — Руслана Гиниязовича Алиева. Под его наставничеством я изучал основы физиологии, функционирования тела и ума, ориентации в темноте, самозащиты. И параллельно сам преподавал эти дисциплины детям и подросткам.

Но главное, что я всегда учился и продолжаю учиться у самого себя. В мае 2018 года собрал шестнадцать килограммовый рюкзак и отправился в одиночное путешествие автостопом.

Что мною двигало тогда? В основном:

- желание изучить психологию человека в нестандартных ситуациях;
- стремление разорвать шаблонное мышление;
- и конечно же, любовь к путешествиям по удивительной, красивой Земле.

Родные и близкие спрашивали: «Когда ты вернёшься?» Мне нечего было ответить. Я не знал, когда именно, но знал одно — вернуться, когда почувствую.

Это было прекрасное состояние полной уверенности в себе, твёрдости своего решения и доверия миру. Так я проехал Россию, Абхазию, Грузию, Армению и Турцию за двадцать пять дней. Решение вернуться обратно было принято быстро и спокойно — мне просто захотелось деятельности и домой.

**Бросить работу, накинуть рюкзак —
Быть может, глупо, а может, пустяк.
Можно остаться — якобы молод,
Или высокой оценки поступок.**

**Есть только выбор, живём один раз.
Батрачить на дядю я точно пас.
Мечтайте сегодня, дерзайте сейчас.
Ведь это главный а pass to life.**

A pass to life (англ.) — пропуск в жизнь.

Я считаю, что путешествия — одна из вершин образования и самопознания. Никакие книги и фильмы не смогут в полной мере дать того, что есть в самой жизни, в нашем «шестии по пути», который измеряется не только километрами, но и годами.

Весной 2023 года состоялось мое увлекательное путешествие вглубь себя — семь дней в абсолютной темноте, молчании и одиночестве. Но обо всём по порядку.

Сегодня я — специалист по трансформации личности, наставник. Провожу индивидуальные и корпоративные тренинги. Помогаю развиваться духовно и материально.

На страницах книги я собрал свой опыт и знания. Прочитав её, ты познакомишься с основами духовных и психологических практик, собранных мною по всему миру, и поймёшь принципы их работы. Глубже разберёшься в законах мироустройства и психологии человека. Я постарался доступно донести те сложные понятия и процессы, которые постиг и прочувствовал на личном опыте, чтобы ты смог уловить суть и наполнить жизнь важными смыслами.

Желаю тебе, мой читатель, успехов в поисках самого себя, ибо каждый из нас является ищущим.

**Можно в толпе быть одиноким,
Можно внутри носить всю планету,
Можно быстро идти, не спеша,
А можно спокойно уйти, сгорая.

Можно со злостью смеяться в лицо,
И можно с улыбкой плакать в пальто,
Можно себе выбрать свой путь,
Можно оковы на руки стянуть.

Можно легко переплыть океан,
Можно в слезах утонуть, горевать,
Можно светиться, солнцем сиять,
Можно угрюмо дни прожигать.

Можно быть другом — при этом любить...
Можно жить вместе — друг друга забыть.
Можно, как в сказке, жить и бывать,
Можно при жизни — существовать.

Можно ведь всё... тебе выбирать!**

Глава 1. Выбор

Существует множество теорий происхождения жизни на Земле. Среди них я выделяю тезис — есть некая сила, что создала мир, управляет всеми процессами «на Земле и на небе» по своему предопределению. То есть всё в мире управляемо. И в то же время мы сами формируем и меняем реальность.

И тогда встаёт вопрос: каков смысл нашей жизни? В чём заключается свобода выбора? Разве не мы выбираем свою судьбу?

Отвечу так: и да, и нет.



Существует бесконечное множество вариантов развития всех событий. И у каждого человека есть **выбор**, как поступить в той или иной ситуации. Любая условная точка во времени и пространстве, которую мы воспринимаем как «здесь и сейчас», может стать судьбоносной развилкой ветвей на древе бесчисленных возможностей нашей судьбы. И наиболее благоприятный вариант — выбрать то направление, что тебе уже предопределено. Как это сделать? Давай разбираться! И можем это сделать на конкретном примере — из моей жизни.

В шестнадцать лет я упал с турника и получил травму головы. Как результат: сотрясение мозга, трещина в черепе, разрыв мягких тканей. Диагноз — острая эпидуральная гематома. Сделали операцию, после которой я месяц провёл в больнице. Несмотря на серьёзность травмы, восстановился быстро.

В этом возрасте я горел желанием стать военным, попасть в элитные войска, разведку ВДВ. Ради заветной цели вёл активную самоподготовку: тренировался физически, бегал с утяжелителями по пересечённой местности, прыгал с парашютом. Травма головы никак не мешала. Но к совершеннолетию и осеннему призыву в армию получил ещё одну небольшую травму — повредил поясницу. Тогда я решил дожидаться весеннего призыва, а чтобы время не шло впустую, поступил в университет на инженера.

Официальная повестка мне так и не пришла — очное обучение предполагало отсрочку, но с наступлением апреля я, как и планировал, сам отправился в военкомат. Где меня ожидал

сюрприз! Врачи на комиссии сообщили, что я не годен к службе из-за той травмы головы двухлетней давности. Поскольку чувствовал я себя прекрасно, по собственной инициативе прошёл дополнительные обследования, которые подтвердили: я в прекрасной форме. Но врачи уверяли, что даже если отправят на службу, то меня тут же комиссуют по решению уже другой комиссии. И вынесли окончательный вердикт: **не годен!**

Я не хотел с этим мириться, так как просто не видел себя ни в какой другой роли, кроме военной службы. И был настойчив на пути к цели. Скажу честно, наша семья обладала определёнными связями, мы могли бы «договориться». Хотя в те годы призывники чаще платили, чтобы откосить, а я был готов заплатить, чтобы пойти в армию. Но перед принятием окончательного решения посоветовался с папой.

— Обрати внимание, если жизнь тебя не впускает в какую-то дверь, то, наверно, это не просто так, — ответил отец.

Я почувствовал интуитивный отклик: в этом что-то есть. Возможно, все это: одна серьёзная травма, другая в самый важный момент, категоричность врачебной комиссии — не случайно. И решил прислушаться к знакам судьбы, хоть и не понимал, чем мне тогда заниматься, ведь понимание собственного пути просто исчезло. Я видел перед собой не дорогу, чёткую, прямую, или хотя бы перекрёсток, а обрыв и пустоту. Но решил довериться всеведущей силе и принять ситуацию.

Учиться дальше в универе для галочки я точно не хотел, поэтому перевёлся на заочное отделение и пошел работать. Устроился слесарем, это было проще всего. Через некоторое время понял, что на этой работе я не развиваюсь, поэтому решил параллельно заняться восточными единоборствами. Первым клубом выбрал тот, что поближе к дому. Там я занимался много и с большой самоотдачей, но не хватало ни физической нагрузки, ни философии: чего-то духовного, экзистенциального. Я начал более осмысленно искать другие варианты для тренировок и вскоре по рекомендациям познакомился с учителем — мастером по боевым искусствам Русланом Гиниязовичем Алиевым.

Спустя примерно месяц нашей работы он предложил мне набрать собственную группу и обучать детей.

— Как так? — удивился я. — Мне всего девятнадцать, я сам к вам месяц назад пришёл учиться, чему я могу учить?

Мастер посмотрел мне в глаза.

— Начни учить — научишься. Тебе это надо.

Я вновь прислушался, доверился и стал преподавать. Пару лет я совмещал работу слесаря и тренера, развивался сам. Вскоре обучение восточным единоборствам стало моим основным занятием, я уже работал на себя; ещё через какое-то время открыл в Казани шесть филиалов школы единоборств. Ко мне начали обращаться взрослые люди с физическими и психологическими проблемами, я давал им рекомендации, так как интуитивно чувствовал ответы и методы борьбы с их недугами.

Именно тогда я вспомнил, как пять лет назад, когда мне было всего восемнадцать, меня не взяли в армию, и казалось, что дальнейшая жизнь утратила все смыслы разом. Вдруг осеңило: моё стремление быть военным — это желание «служить», быть полезным людям и обществу. Просто в юности я видел лишь один вариант его реализации — надеть погоны, а предназначение моё и истинное служение оказались в другом.

Глава 2. Бог

Для начала давай признаем, что «некая сила», упомянутая в первой главе, называется разными именами: «вселенная», «высший разум», «сверхсознание», «небесное царство». Поэтому во избежание противоречий давай условимся, что в книге я буду использовать одно понятное короткое слово — **Бог**. Договорились? Тогда читай дальше.

Бог общается с каждым из нас посредством жизненных обстоятельств. Все ситуации, события, люди, которые нам встречаются, — не случайность, а результат действия наших мыслей и ответ Бога на них.

Все мы слышали, что мысли материальны. Это научно обоснованный факт. Подтверждения найдём сразу в нескольких психологических подходах: когнитивно-поведенческой терапии, нейропластичности, теории черт личности, теориях идентичности и жизненного сценария. Авторы этих концепций доказали, что мысли формируют интерпретацию реальности и эмоции, а соответственно, выбор действий. Повторяющиеся действия становятся привычками, которые создают устойчивые черты личности, и они влияют на жизненный путь человека. Проще говоря: мысли определяют действия, действие — привычки, привычки — характер, а характер — судьбу.

Для того чтобы более ясно слышать и видеть те знамения, которые ниспосылает Бог, необходимо успокоить ум и научиться безоценочно наблюдать за происходящим вокруг.

Чем больше человек пребывает в состоянии наблюдателя, тем быстрее осознаёт, что вся окружающая действительность: люди, события, потери, приобретения — продукт его собственных мыслей. Поясню на личном примере.

В период работы слесарем я чувствовал, что не развиваюсь, но ничего не предпринимал. Изю дня в день ходил по одному и тому же маршруту, механически повторял однообразные действия, пока на одной из тренировок не получил травму колена. После чего был вынужден полгода учиться ходить заново. Обрати внимание, как неотвратимо и буквально сработал мой запрос «не хочу ходить на работу». Но из-за моей пассивности реализовался он неэкологичным образом. На тот момент я ещё не мог так тонко осознавать причинно-следственные связи, а тем более, влиять на них по своему выбору. Хорошо, что со временем понял это и принял другое решение — уволился.

Каждый человек притягивает то, что есть в его бессознательном, будь то страхи или желания. Жизнь может кардинально поменяться в лучшую сторону, если мы это признаем и возьмём на себя ответственность. Ответственность за свои мысли и их последствия.

Однажды ко мне в работу пришёл молодой мужчина. Уже длительное время он пребывал в крайне тревожном состоянии, кое-как зарабатывал сто тысяч рублей (хотя занимаемая позиция и личные качества позволяли кратно увеличить доход), абсолютно не чувствовал свои желания. Ранее с этими проблемами он обращался к психиатру, который прописал ему сильнодействующие препараты. И вместо решения проблемы человек обзавёлся ещё и зависимостью от психотропных веществ. Одним словом, он выглядел «замороженным».

Многие воспринимают такое положение как «судьбу» и, подавляя себя, смиряются с этим. Но мой клиент искал выход. Да, он не знал, что конкретно делать, но не был согласен существовать в роли пассивного наблюдателя за иллюзией собственной жизни. После недолгого, но откровенного общения я увидел первопричину его страданий, конкретные попытки самообмана и констатировал:

— Тебе придётся проявить характер, делать то, что я скажу, и брать ответственность за свою жизнь.

Он согласился и следовал всем рекомендациям. У каждого недуга есть главная причина, боль, из-за которой он появился. Когда человек действительно готов меняться, то «лёд души» раскалывается и начинает таять. Да, ему было непросто признавать свой эгоизм, жалость к себе; страшно идти в честный разговор с собой, от которого он длительное время бежал, да так старательно, что потребовался «переводчик» и «проводник» в моём лице. Было сложно справиться с ломкой — физической и психологической, но он смог. Смог и задышал. В течение двух месяцев избавился от всех зависимостей; наладил отношения с отцом и с родом по мужской линии; появились истинные желания. И, как финальный аккорд произошедших изменений и материальный результат проделанной работы, ещё через несколько месяцев — доход больше миллиона рублей. Это тот пример, когда характер оказался сильнее судьбы.

Нам даются лишь те испытания, которые мы в силах и должны преодолеть.

Но зачастую мы не способны слышать «знаки свыше» и путаемся в самих себе, так как одни наши мысли противоречат другим. Потому что не все мысли — наши мысли. В них заложена информация, озвученная другими людьми, порой задолго до нашего рождения. Мы воспринимаем её из окружающего пространства, даже неосознанно, а потом перефразируем либо цитируем.

Только прислушайся к своим мыслям и ответь: чьим голосом они звучат? Дай угадаю, у большинства из них голос мамы, папы, родных, друзей, медийных личностей. Так как взять ответственность за мысли, которые — оказывается — ещё и не мои?

Ответ: во-первых, с помощью **чувств**.

Ведь если взглянуть глубже, нашу жизнь формируют не только наши мысли, но и чувства. Если человек мыслит одно, а чувствует другое, то окружающая действительность будет откликаться скорее на чувства. Поскольку реальность складывается по **принципу соответствия** — какое состояние доминирует внутри, то проявляется снаружи. Поэтому ответственность стоит брать не только за мысли, но и за чувства!

Второй способ, которым Бог доносит до нас необходимое, — это наш **род** (родители, прародители, родственники).

Есть определённая иерархия:

1. Бог.
2. Род.
3. Я.



Если эту иерархию признать и следовать ей, то в жизни будет благополучие. Если путать местами, возвышая себя над родителями и тем более над Богом — жди беды.

В каждом из нас уже заложена и хранится вся информационная база и генетический код всего рода. Колоссальный багаж знаний и способностей предков мы несём в себе и передаём следующим поколениям по крови, из уст в уста, из сердца к сердцу.

Поэтому когда отец играет с сыном, он играет одновременно со своим внуком, правнуком и так далее. **Мальчик, сидящий на коленях у своего отца, одновременно сидит на коленях у своего папы, дедушки, прадедушки, у всего своего рода.**

Почитание родителей, сохранение и поддержание родственных связей — один из основных ключей к счастливой и благополучной жизни.

В-третьих, Бог использует пророков — людей, через которых дарует свои знамения человечеству. Если раньше люди верили, что у каждой стихии своё божество, то есть были язычниками и многобожниками, то по мере эволюции человечеству были ниспосланы священные писания. Тора, Библия, Коран. Так через пророков Бог передавал инструкцию для обретения счастливой жизни в разных её измерениях, в зависимости от эпохи, местности их обитания и стадии развития человечества. В священных писаниях Бог сделал запретным то, что вредит душе и телу, и обязал выполнять то, что приносит пользу телу и душе.

**Надо остаться? Стоит уйти?
Всегда есть выбор на нашем пути.
Порой мы слепо идём не туда,
Не зная, что важно, а что суета.**

**Твои же мысли — чей-то бред,
Заёмных слов парады.
Но чувства знают верный след,
Им не нужны награды.**

Глава 3. Духовность и осознанность

Думаю, никто не станет оспаривать, что наша жизнь отмерена. Есть момент, когда мы приходим на Землю, и момент, когда покидаем её. Скажем так, есть некая «точка А», «наш путь» и «точка Б» (физическая смерть).

Так или иначе исход один — мы все вернёмся к нашему создателю, к Богу. Но то, как проживём эту жизнь и какое бытие обретём после смерти, — на это мы способны влиять. Через пророков и священные писания Бог говорит: для каждого человека лучше, если его земная жизнь будет духовной и осознанной. Почему же люди не следуют таким чётким и понятным инструкциям? Давай разбираться.

Мы живём в мире, где слишком много лжи, искажений, поэтому даже те, кто идут «путём сердца», легко могут сбиться от истины. Духовность — есть не что иное, как путь к Богу. Это следование заповедям, отказ от греховного, исполнение обязательного, жизнь по совести.

Осознанность — это состояние, когда твои мысли, чувства, действия и слова согласованы, и ты несёшь полную ответственность за них.

Не будем путать духовность с осознанностью. Духовность ещё не гарантия ясности и целостности сознания. Осознанность ещё не гарантия божьей милости.

Осознанность без духовности может быть довольно опасной — человек прекрасно видит свои импульсы, управляет реакциями, но не задаётся вопросом: «Ради чего?» Без ответа на него он спокойно и эффективно может манипулировать, лгать, избегая внутреннего конфликта.

Духовность без осознанности — риск фарисейства: механическое выполнение постов и молитв, но с гордыней, осуждением других или мысленным: «Я молюсь, значит, я прав». Человек идёт к Богу, но не видит собственных теневых сторон.

Не путай также практики духовные с практиками, направленными на развитие сознания.

К духовным практикам можно отнести:

- молитвы,
- паломничества,
- пост,
- соблюдение заповедей,
- чтение священных писаний.

И только при условии, что выполняются они с намерением восхваления Бога и для Его одобрения. Мне нравится такая мысль: жизнь на Земле продолжается, потому что есть люди, которые молятся. Молятся в мечетях, церквях, храмах, своих домах.

Практики для повышения осознанности:

- медитации,
- гвоздестояние,
- тёмный ретрит,
- йога,
- цигун,
- дыхательные упражнения.

О чём молчат пропагандисты осознанности без постижения духовности?

Данные практики сами по себе не приближают к Богу. Они делают ум острым и тихим, но куда направить его острière — решает сам человек. Осознанный садист, мошенник, манипулятор страшнее неосознанного. А вот когда осознанность служит духовности — человек видит в себе даже тонкий намёк на гордыню, зависть, осуждение и может остановить их развития ещё до совершения действия. Это уже редкий, высокий уровень внутренней ответственности. Проиллюстрирую эту главу притчей.

Притча о двух кувшинах.

Один кувшин был идеально чистым, без единой трещинки. Хозяин налил в него воду, чтоб не рассохся, и поставил на видное место — любоваться. Другой кувшин был грубым, некрасивым, но хозяин каждый день носил его к реке, наполнял и нёс воду в дом, чтобы напоить семью и полить сад.

Прохожий увидел первый кувшин и воскликнул:

— Какой прекрасный, совершенный кувшин! Ни пылинки, ни царапины!

А хозяин ответил:

— Да, он чист, он красив. Но в нём нет ни капли живой воды. Даже та, что я вливаю в него, быстро застаивается и портится, ее нужно менять. Прекрасный сосуд стал обузой для меня, я не хочу им любоваться. А второй кувшин, хоть и неказист, но через него приходит сама жизнь. Я чувствую радость каждый раз, когда моя рука тянется к нему.

Так и человек: осознанность делает его чистым сосудом без изъянов. Мысли и действия — его содержимое, которое мы определяем сами, «черпаем каждый из своей реки». Но именно духовность — то, ради чего в этот сосуд наливают воду.

Глава 4. Религия и наука

Способные глубоко видеть суть вещей осознают и остро чувствуют, что религия — это инструкция для благополучной жизни. Но не все жившие и живущие в нашем бренном мире — высоконравственные личности, поэтому уже тысячелетия назад религию превратили в систему управления людьми для использования в корыстных целях. Поэтому во все времена, от глубокой древности до наших дней, случаются конфликты и войны на религиозной почве. Мы потеряли основу религии — Веру!

Вера — это состояние знания законов Бога, принимаемых без условий и сомнений.

Но так как наш ум довольно беспокойный и хочет всё понять, подвергнуть сомнению, для веры создана оболочка — религия. Благодаря религии проще уверовать и прийти к состоянию единения с Богом.

Вера без религии может существовать, но религия без веры — нет.

Религия без истинной веры превращается в показуху и лицемерие. Становится инструментом управления и подчинения общества.

Вера без религии расплывается, искажается, теряется. Под действием внешних обстоятельств и собственных сомнений.



Представь стакан с водой. Вода — это вера. Стакан — это религия. Если перелить содержимое в другую ёмкость, вода останется водой. В то же время из стакана воду пить проще, чем из огромной бочки или крохотного напёрстка. Так же проще и естественнее сохранить и передавать веру через религию.

С течением истории наука превратилась в основной инструмент, используемый в противовес вере. Многие люди, особенно логического склада ума, довольно скептически относятся ко всему, что ещё не доказано эмпирическим, опирающимся только на факты, путём и не нашло своего места в системе официальной науки. Они считают:

— Есть доказательства — я поверю; если нет — то нет.

И возникают сомнения, сначала как личный выбор, затем расходящиеся всё больше и дальше, как круги на воде, от брошенного в души камня неверия. Сомнения — это не отсутствие веры, это вера в другое.

Мудрецы уверяют:

— Сначала поверишь, потом узрешь.

Но мы упорно закрываем глаза сплюснутым забралом из формул, теорем, проверенных фактов и научных определений. Поэтому в мире идёт разделение на материализм и идеализм, религиозность и науку. Потому что мы позабыли о третьем элементе — о **чувстве меры**.

Мера — именно то, что должно быть наряду с религией и наукой, верой и знаниями. Мера и есть тот «баланс», «гармония», «срединный путь», который все ищут.

Религиозность без знаний грозит фанатизмом. Знания без веры ведут к сухому мудрствованию. А если человек развивается духовно и научно, учится балансировать между двумя полюсами познания, то его вера лишь укрепится за счёт знаний, а горизонты знания расширятся — за счёт искренней веры.

Несовершенство нашего восприятия и непостижимость Бога человеческим умом создали парадокс: существует не один Бог, а два бога.

Первый Бог — тот, который создал человека, единый, всемогущий и вездесущий.

Второй — которого человек создал сам; вымышленный образ, интерпретации и ожидания от него. Так, в разных эпохах и странах люди наделяли его множеством ликов (седовласый старец на небесах, четырехглавое божество, пернатый змей) и очеловечивали («бог меня не любит, несправедлив, жесток»).

Именно второй вариант чаще используется в управлении обществом. И подтверждает, что религия — не равно Бог и может быть пространством для манипуляций. Бог выше всех представлений о нём.

По моим субъективным наблюдениям, есть несколько этапов, через которые мы проходим, либо застреваем на каком-то из них.

1. Состояние непонимания.

Человек на этом этапе абсолютно не понимает законов бытия, живёт по накатанной, на автомате, считая, что от него ничего не зависит. Выйти из тупика и сделать свою жизнь ярче, интереснее, осознаннее помогает второй этап.

2. Состояние знания.

Здесь мы понемногу замечаем причинно-следственные связи между нашими действиями и событиями. Начинаем изучать литературу, в том числе — научную, священные писания, учения разных народов, погружаемся в духовные практики. И если поиск продолжается, то со временем приходим к пониманию, что все вечные знания — об одном. Что есть определённая суть, только разные люди трактуют её по-разному. Отсюда вытекает третий этап.

3. Состояние незнания.

Когда всё многообразие знаний человека приравнивается к НЕзнанию. Поскольку он может привести все за и против относительно любого вопроса и при этом принять, что не знает, как есть на самом деле. Наступает «горе от ума». И мы опять попадаем в тупик. Выбраться из которого помогает четвёртый этап.

4. Состояние веры.

Здесь важно, чтобы вера была истинной, то есть человек должен уверовать сам, основываясь на собственных знаниях, опыте и ошибках. Путь к вере лежит через сомнения и скептический анализ. Не верь просто на слово, проверяй всё на себе. Тогда твоя вера будет твёрдой и непоколебимой.

5. Состояние абсолютной любви.

Пророк Мухаммад, Сиддхартха Гаутама (Будда), Иисус несли в люди одну и ту же суть, пусть способы порой были противоречивы. Это — безусловная любовь. Искренне верующий человек находится в состоянии любви к Богу и ко всему живому. Он просто не может не любить. Он сам является любовью.

Стремись жить из сердца, из любви и быть милосердным. Потому что времени у нас не так много, как кажется.



Притча о реке и океане.

Маленькая горная Река была прозрачно-чистой, быстрой, холодной. И очень гордой! Она говорила себе:

— Я знаю, куда теку. Я огибаю камни, я слышу своё дно, я вижу каждую трещину в крутых берегах. Даже небо не смеет отражаться в моих бурливых водах! Я осознаю себя, свою красоту и ценность.

И это было правдой. Но Река не знала любви.

Она спускалась в долины, встречала другие реки, но держалась особняком. Даже воды её плохо смешивались с другими в общем потоке. «Я не хочу терять себя!» — думала она. И

получалось, что менее упорные и заикленные на себе водные артерии растворялись в Реке без следа, лишь прибавляя ей силы и значимости.

Долго так продолжалось. Но однажды она впала в большое Озеро. Вода стала глубже и тише. Река испугалась:

— Где моя скорость? Где моя сила? Где мои повороты? Я исчезаю!

Озеро ответило:

— Ты не исчезаешь. Ты перестаёшь быть только собой. Это начало эволюции.

Река терпела. Она училась быть частью целого. Но в ней ещё жил страх — потерять себя.

Потом Озеро соединилось с другой, широкой и неторопливой, рекой, а та понесла свои воды, а также воды Озера и Реки к Океану. И когда Река коснулась океанской солёной волны, она закричала:

— Я умру! Моя пресная вода растворится!

Океан засмеялся тихо и могуче:

— Ты не умрёшь. Ты станешь мной. Ты будешь в каждой волне, в каждом приливе, в каждой капле, что Солнце испарит с моей поверхности, а Ветер соберёт в тучи и погонит к побережью, в каждом дожде, который упадёт на горы. Включая те, где твой исток. Ты была ручьём — стала Рекой, затем — стала Озером и наконец — стала Океаном. Ты не потеряла себя. Ты нашла всё — целый огромный мир, который невозможен без тебя.

Только тогда Река поняла, что такое абсолютная любовь.

Это не когда ты остаёшься собой. А когда ты добровольно становишься всем.

Моя река течет внутрь, мои дела текут вовне. А твои?

**Давайте делать паузы в словах,
Давайте все мы просто помолчим,
Как будто за окном опять весна,
Как будто мы гуляем лишь одни.**

**Давайте просто верить в чудеса!
Забыв про всё, мы повернем к мечте —
Пусть просто каждый вспомнит те слова,
Которые хранит в своей душе.**

**Давайте просто слушать тишину,
Смотреть, как облака роятся в небе.
Давайте вспомним молодость свою
И те слова на первом снеге...**

**Давайте мы полюбим простоту,
Тепло костра, дыхание влюблённых,
И шум волны, и новую зарю...
Давайте мы полюбим простоту!**

**Давайте вспомним первую любовь,
Что так нежна, чиста, сладка, жестока —**

**Как будто с нею встретились мы вновь,
По правилам судьбы-круговорота.**

**Давайте мы научимся прощать —
Простить всем всё и позабыть обиды.
Давайте же учиться отпускать —
Пусть каждый сам себе откроет двери.**

Глава 5. Страхи

На своих консультациях и курсах я постоянно сталкиваюсь с тем, что основной тормоз в развитии человека — это страх. Люди говорят:

- Боюсь остаться без денег.
- Боюсь, что он/она меня бросит.
- Боюсь переехать.
- Боюсь довериться.
- Боюсь уволиться.
- Боюсь одиночества.
- Боюсь смерти.
- Боюсь чужого мнения.

Этот список можно продолжать долго — каждый человек полон страхов.

Страх напрямую связан с духовным развитием. Вот несколько тезисов о природе страха из моей методологии.

1. Страх = отсутствие веры.

Большинство людей живут в своих страхах. И то, о чём мечтают и что хотят изменить, так и остаётся нереализованным, поскольку не хватает духа перешагнуть тонкую линию собственных ограничений.

Раз есть сила, которая всё создала — Бог — и даёт всем пропитание, управляет земными циклами, сменами дня и ночи, биоритмами, то неужели он не позаботится и обо мне? Неужели, если я сейчас уволюсь, начну что-то новое, познакомлюсь с девушкой/парнем, напишу заветное «прости», решусь на смелый поступок, неужели Бог меня не поддержит?

Когда человек больше верит, что не получится, нежели что получится — это равноценно неверию.

Ты только задумайся: вера в то, что получится, и вера в то, что не получится, — требует одинаковых энергозатрат. Но результат на выходе — абсолютно разный! Это настолько простая, но постоянно ускользающая от нашего внимания истина, что мы сами усложняем свою жизнь.

Однажды ко мне в наставничество пришёл религиозный мужчина. Он соблюдал традиции, мягко и добродушно со всеми общался, помогал нуждающимся по мере сил и в целом был хорошим, положительным человеком. Но никак не мог пробить финансовый потолок и считал себя нереализованным, ощущал неуверенность. Трудился на скучной, привычной работе и был недоволен собой.

Во время нашей работы мы выявили его способности, профессионализм в хорошо оплачиваемой сфере, которую он не замечал. И, казалось бы, всё элементарно — просто начни делать новое для себя и востребованное другими дело. Но не тут-то было! Новая деятельность подразумевала увольнение со старой работы, высокую ответственность, неизведанность. И тут поднялись его страхи.

- А что если я не смогу?
- А вдруг не получится?
- А что скажут люди?
- Мне неудобно перед коллегами.

Мы начали прорабатывать его сомнения, и в определённый момент я спросил:

— Где находится твоя вера, когда ты больше веришь в то, что не получится, нежели удастся? Кто управляет твоей верой в этот момент? Ты или твой страх?

Он ещё какое-то время сопротивлялся новому, так как психологически не был готов, пока однажды ему не дали «пинка под зад». На его месте работы мужчин начали мобилизовывать. Мы обсудили сложившуюся ситуацию, и он наконец понял, что это знак, и сделал то, что давно нужно было сделать, — уволился и начал работать на себя. (Помнишь, мы ранее уже разбирали случай неэкологичного ответа на истинные запросы на моём личном примере.) Теперь он занимается любимым делом, востребован в своей сфере, часто путешествует, хорошо зарабатывает и ещё больше, чем раньше, помогает другим людям.

Поэтому: бойся бояться! Ибо когда ты не боишься — ты будешь жить в доВЕРии. У тебя будет ВЕРа, значит — ты будешь уВЕРенным в себе человеком!

2. Страх = нехватка энергии для перехода на следующий уровень.

Допустим, человек работает в найме, а хочет открыть своё дело, или живёт в посёлке, мечтая переехать в город, но постоянно откладывает и не решается.

Так бывает, поскольку люди боятся нового, неизведанного. Элементарно не хватает ресурса на эти изменения. А если заглянуть глубже, то на самом деле человек боится не новой работы, местности или другого окружения, а страшится отпустить себя старого: того, каким он является сейчас, свои привычки, социальные и личные связи. Точно так же кто-то не идёт в новые отношения, потому что «завис» в старых. Пленник страха не может отпустить себя прежнего и привычного, боится, что всё повторится в точности и закончится негативно или «никак», поэтому не решается идти в новое.

Это довольно непростой и длительный процесс, который я помогаю проработать на своих индивидуальных сессиях. Потому что универсального рецепта «для всех» нет.

Поделюсь историей своей клиентки. Лена, тридцать лет, в разводе, одна воспитывает ребёнка. Когда пришла в работу, находилась в тяжёлых зависимых отношениях с мужчиной, который унижал её, бил, употреблял наркотики. И вишенкой на торте она оформила кредит для него и обзавелась долгом в полтора миллиона рублей. Он манипулировал ею, говоря, что если она уйдёт, то кредит будет платить сама. Она терпела это два года. Её буквально разрывало на части: с одной стороны, она сильно устала от такой ситуации и такого отношения, не было энергии; с другой — боялась разойтись, начать жить отдельно, не знала, что делать с чужим кредитом, который оформлен на неё.

Мы работали несколько месяцев. Её штормило, почти на каждой сессии ей было тошно от себя, от понимания, как и почему создала такую ситуацию и долго предавала себя. Но она не сдавалась и всё глубже шла в уязвимость и честность с собой. Мы выявили и убрали её «инструмент», который, как ей казалось, помогал людям, но на деле она просто сливала свою энергию низкочастотным эгрегорам (далее мы раскроем это понятие). Она набралась смелости, вышла из созависимых отношений, решив, что лучше оплатить кредит, чем платить своей энергией и, буквально, жизнью за иллюзию близости.

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.