

18+

ИЩУЩИЕ

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

РУСТЕМ ШАЙХИЕВ

Рустем Шайхиев

Ищущие. Искусство

управления реальностью

<https://litres.ru/74590882>

ISBN 9785007144216

Аннотация

Эта книга про путь. Не тот путь, что я прошёл вовне, а тот, что каждый проходит внутри.

Эта книга про глубокие 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».

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Выбор	9
Глава 2. Бог	14
Глава 3. Духовность и осознанность	22
Глава 4. Религия и наука	26
Глава 5. Страхи	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

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, функциониро-

вания 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 авто-стопом.

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 — вернусь, 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 «существовании 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 ознакомишься 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, сгоряча.**

#

**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 дождаться 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 соб-

ственного 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 осенило: 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: «все-ленная», «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. Изо 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 позволяликратноувеличитьдоход), 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 «пе-

реводчик» 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 пе-

редаём 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, сво-

их 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 остриё — 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 пылинок, 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.

Религия



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 ин-

струмент, 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 сплошным 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 делом. Но не тут-то было! Новая деятельность подразумева-

ла 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 тер-

пела 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 низковибрационным эгрегорам (далее мы раскроем это понятие). Она набралась смелости, вышла из со-зависимых 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.