КАРМИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ДУШИ

Как выйти из сценария,
который повторяется всю жизнь



АЛТЫНАЙ КАПАЛБАЕВА

Алтынай Капалбаева

Кармическая задача души

«Автор»
2026

Капалбаева А.

Кармическая задача души / А. Капалбаева — «Автор», 2026

Ты стараешься изо всех сил, а жизнь снова приводит в одну и ту же точку. Те же ссоры, те же разочарования, та же усталость. Люди и обстоятельства меняются, а сценарий остается прежним. Психолог и автор метода «Кармическая задача души», рассказывает, откуда берутся такие повторы. За каждым стоит программа: Гордыня, Контролер, Удобная, Вечный ребенок и еще шесть других. Программа складывается в детстве и потом незаметно управляет решениями, отношениями и деньгами.Из книги ты узнаешь:— какая из 10 программ управляет твоей жизнью;— какой корневой страх за ней стоит;— что происходит, когда программа не получает своего;— как шаг за шагом выходить из программы;— какой дар в тебе раскроется, когда старый сценарий перестанет тобой управлять.В книге есть ссылка на тест, который поможет определить свою программу.Для тех, кто устал наступать на одни и те же грабли и хочет понять, почему так происходит.

© Капалбаева А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как читать эту книгу? 8
Глава 1. Кармическая программа: ключ к себе настоящему 9
Зачем Душе нужна эта программа? 10
Как работает программа? 11
История Марии: от сценария к выбору 13
Что меняется, когда мы начинаем замечать программу? 15
Глава 2. Иллюзии и уроки: как формируется программа 17
Глава 3. Манго и Кокосы: классификация программ 20
Манго: мягкость снаружи — сила внутри 21
Кокос: твердость снаружи — уязвимость внутри 23
Манго и Кокосы — две стороны одной боли 24
Ключ к балансу 25
Вопросы для размышления 27
Глава 4. Путь осознания: как определить свою программу 28
Признаки того, что программа активна 29
С чего начать самодиагностику? 30
Как дневник помогает увидеть повторяющийся сценарий 31
Почему не всегда сразу понятно, какая у меня программа? 32
Оппозит: скрытая сторона программы 33
Корневой страх: что скрывается за привычной реакцией 34
Памятка по самодиагностике 35
Поддержка на пути 37
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Алтынай Капалбаева
Кармическая задача души

Вступление: путь Творца

Жила-была в океане маленькая Летучая рыбка. Она пряталась среди кораллов, зарывалась в песок, старалась не высовываться. Ее красивые плавники были сложены, а взгляд — насторожен. Она быстро уставала, тяжело дышала и все время боялась сделать лишний вдох.

— Наверное, я слишком много дышу, — шептала она себе. — Надо быть осторожной. А вдруг кислород закончится? А вдруг энергия — на исходе? А вдруг воздух кому-то нужнее?

Поэтому она делала только короткие вдохи. И вместо того, чтобы парить над поверхностью воды, жила на дне. Ее движения были осторожными, а мечты — крошечными. Изредка она поднималась выше — туда, где вода светлее, но тут же возвращалась обратно. Там, вверху, было… слишком свободно. Это манило и пугало.

Она уже почти забыла, что когда-то умела летать. Что могла подниматься над волнами и планировать на потоках воздуха, как маленькая птичка. Она забыла, что ее плавники — не только для воды. Что свобода — это ее истинная природа.

Однажды, когда она снова пряталась в тени кораллов, ее заметил Мудрый Кит.

— Почему ты такая усталая, малышка? И что ты делаешь на дне? Тебе здесь совсем не место, — удивился он.

— Я берегу кислород, — ответила рыбка, не поднимая глаз. — Его ведь может не хватить на всех. А если я поднимусь выше — вдруг задохнусь? Или у меня не хватит сил плыть дальше…

Кит посмотрел на нее с мягкой улыбкой:

— Милая, но ведь ты — Летучая рыбка. Ты создана не только для воды. Ты создана, чтобы летать. Воздуха вокруг — больше, чем ты можешь представить. Энергии — с избытком. Просто ты слишком долго жила, думая, что должна все это заслужить, и забыла, кто ты есть.

Рыбка посмотрела вверх — туда, где небо соединяется с морем. И медленно, осторожно сделала глубокий вдох.

Внутри вспыхнуло что-то давно забытое. В теле разлилось тепло. Она вдохнула снова — уже смелее. Расправила свои чудесные плавники, которые были похожи на крылья.

И взмыла вверх — легко и радостно.

Она скользила над поверхностью воды, подхваченная ветром, и смеялась от счастья. Потому что вспомнила: она всегда могла это делать.

На дне было тесно и темно. А здесь — ее небо.

***

Много лет я жила, как эта рыбка. Искала «воздух», не замечая, что он вокруг меня. Забыв о том, что Любовь не нужно заслуживать — в мире ее с избытком, стоит лишь открыть сердце.

Я родилась в маленькой деревне, где вечерами ветер шепчет сказки, а звезды кажутся ближе. С детства я разговаривала с Ангелами — и была уверена, что это умеют все. Когда проказничала, призывала защитника: «Ангел мой, пойдем со мной…» — и мама вдруг смягчалась. Но стоило забыть о нем — и наказание становилось неизбежным.

Мне казалось, что я знаю что-то важное. Экспериментировала с гипнозом, искала травы для исцеления, чувствовала: моя Душа пришла с миссией. Но чем старше становилась, тем сильнее училась прятать это знание — училась быть «удобной», «правильной», «хорошей». Быть как все.

В итоге я отвернулась от своего Дара и с головой ушла в материальный мир, чтобы показать окружающим и самой себе, на что я способна. В двадцать пять у меня был процветающий бизнес, деньги, успех. А в двадцать восемь — полное банкротство.

И… это было лучшее, что со мной случилось.

Когда все рухнуло, я впервые молилась не потому, что «так надо», а потому что было больно. Очень. Я не знала, как жить дальше. Месяцами я просто существовала, пока не случилась трагедия: серьезно заболела моя сестра. С этого момента все изменилось.

Мы начали работать вместе, и тогда — пришли Знания. Через молитвы, тишину, суфийское посвящение. Через сон, в котором предок передал мне книгу, наполненную светом. Я открыла ее и ощутила, что уже знаю все, что мне нужно. Достаточно вспомнить.

С тех пор я жила в ашрамах, медитировала в пещерах, встречалась с учителями в Гималаях. Я знала крайности: изобилие и нищету. Мантры и тишину. Ледяное одиночество и наполненное светом глубокое единение со Вселенной.

Именно тогда я поняла: невозможно найти счастье в одной лишь духовности. Так же как невозможно обрести его в деньгах и материальном успехе. Как говорил Будда, единственно верная дорога к счастью — срединный путь, когда ты берешь все лучшее из обоих миров и идешь по пути Любви и доброты.

Так родился мой метод исследования Кармической Задачи Души. Он соединяет знание о внутренней программе каждого психотипа и практику выхода из нее. Это не просто теория или какая-то эзотерика — это прикладные знания о десяти разных психотипах, которые можно брать и использовать для улучшения своей жизни. Это система, основанная на моих научных исследованиях, опыте сотен людей и глубоком интуитивном понимании.

Эта книга — не только описание разных программ. Это — ключ к себе. К Свету. К свободе. И она попала в твои руки неслучайно.

Бывают моменты, когда жизнь как будто ставит нас на паузу. Все внешне может оставаться на месте — работа, дом, отношения, — но внутри будто опутывает паутина одиночества и страха.

Ты снова сталкиваешься с одними и теми же людьми. Повторяешь одни и те же сценарии. Реагируешь слишком остро. Или, наоборот, вообще не чувствуешь ничего. Внутри — либо боль, либо пустота. И ты спрашиваешь себя: «Почему?»

Может быть, ты пытаешься быть сильным или удобным. Может — идеальным. Или все контролировать. А может, просто быть «таким, как надо». Но сколько бы ты ни старался — внутри остается чувство, что ты живешь не своей жизнью. Если ты узнал себя, значит, ты здесь неслучайно. Возможно, ты живешь не из своей сути, а из программы.

Это не плохо и не хорошо. Это просто точка входа. Место, где начинается настоящий путь. Потому что эту программу можно распознать, понять, как она влияет на твою жизнь, и выйти из нее — мягко, шаг за шагом. С любовью.

Эта книга — проводник. Она не будет вести тебя за руку, но подсветит тропу. И, если ты готов, покажет, кто ты есть на самом деле.

Здесь не будет скучных определений и сложных терминов. Вместо этого — живые образы. Истории, в которых ты узнаешь себя.

Ты познакомишься с понятием кармической программы — тем сценарием, который незримо ведет тебя. Увидишь, как он проявляется в твоих реакциях, страхах, желаниях и выборе. Поймешь, откуда берутся повторяющиеся ситуации. И почему ты все время ходишь по кругу.

Ты узнаешь, кто ты по природе: «Кокос» или «Манго». Эти образы не про фрукты, а про стиль Души. Один защищается жесткостью, второй — растворяется в других. У каждого свои дары и свои уроки. Осознание этого меняет все: отношения, энергию, самоощущение.

Ты изучишь десять портретов Души. У каждой — своя программа, свой страх, свой способ выживания. Но и свой путь выхода — к свободе, любви и силе. Это как сказка, в которой ты — главный герой. Но в отличие от сказки, здесь все по-настоящему.

Ты получишь практики, медитации и вопросы для размышлений. Чтобы не просто прочитать книгу, а прожить эти знания, прочувствовать, вернуть себе власть над своей жизнью.

И главное — ты вернешься к себе. Не к «улучшенной версии», а к себе настоящему. Тому, кто уже достоин жить среди света и радости. Совсем как та маленькая рыбка.

Как читать эту книгу?

Не торопись. Эта книга — не марафон, в котором нужно добежать до последней страницы. Это путь. А путь Душа всегда проходит в своем ритме.

Ты можешь читать главы по порядку. А можешь — открывать ту, которая манит прямо сейчас. Иногда это будет откровение. Иногда — вызов. Иногда — слезы узнавания. Позволь себе делать паузы. Возвращаться к уже прочитанному. Подмечать, как изменилось восприятие. Вести дневник своих осознаний. Не ради отчета — ради связи с собой.

Это книга-путешествие. Книга-наставник. Но в то же время — это живая встреча. Между тем, кем ты себя считал, и тем, кто ты есть на самом деле.

Я не обещаю, что путь будет легким. Пробуждение редко бывает комфортным. Но я обещаю, что он будет настоящим. Живым. Наполненным открытиями. Я обещаю, что ты не один. Что в каждом слове этой книги — частичка моей любви. Частичка света. И бесконечная вера в тебя.

Ты вспомнишь, что внутри тебя уже есть все. Не нужно становиться кем-то. Нужно просто **вспомнить,**кто ты есть.

Ты — не роль. Не страх. Не программа.

Ты — Душа. Живая. Свободная. Настоящая.

Ты — Творец своей жизни.

И твое путешествие начинается прямо сейчас.

ЧАСТЬ 1. Понимание Кармической Задачи Души

Глава 1. Кармическая программа: ключ к себе настоящему

Иногда жизнь ощущается как пьеса, в которой нам досталась определенная роль. Мы надеваем костюм, учим реплики, реагируем так, как, по нашему представлению, должны реагировать. Все идет по сценарию — пока внутри не начинает звучать едва уловимый голос: «А вдруг я не только эта роль?..» Именно с этого вопроса начинается наше путешествие, потому что он открывает дверь к более глубокому пониманию себя.

Кармическая Задача Души — это сценарий, по которому мы, чаще всего неосознанно, выстраиваем свою жизнь. Она влияет на наши желания, страхи, реакции и выборы, оставаясь при этом почти незаметным фоном. Мы можем годами считать, что поступаем определенным образом просто потому, что у нас такой характер, что мы привыкли так жить или что обстоятельства не оставляют нам другого выхода. Но иногда за привычными решениями скрывается повторяющийся внутренний механизм, который стоит рассмотреть внимательнее.

В рамках моей концепции за этими проявлениями стоит более глубокий сценарий — кармическая программа, которую Душа, согласно этому представлению, выбирает еще до рождения, чтобы пройти определенный опыт и приблизиться к своей истинной сути.

Иногда я называю программу «паразитом». Это образ, который помогает понять, насколько глубоко она может укорениться в наших реакциях: словно незаметно забирая внимание и силы, она заставляет нас снова и снова поступать привычным образом, даже когда мы уже понимаем, что это приносит боль. Нам кажется, что мы действуем по собственным правилам, однако в определенные моменты мы скорее следуем давно знакомому сценарию, чем делаем осознанный выбор.

Зачем Душе нужна эта программа?

Душа не приходит в этот мир ради идеальной жизни, полного комфорта или высокого статуса. В духовном понимании, на котором основан мой метод, ее путь связан с развитием, исследованием себя и постепенным возвращением к любви и гармонии.

Кармическая Задача Души — это ключевой вызов, с которым сталкивается человек, и одновременно направление, в котором он может расти. Это не приговор, а маршрут, на котором через разные обстоятельства и переживания мы узнаем себя лучше. На этом пути есть болевые точки — страх быть отвергнутым, незначительным, незамеченным или ненужным, — но рядом с ними находятся и ориентиры: стремление к любви, свободе, творчеству и внутренней целостности.

Когда человек не замечает своей программы, ему может казаться, что жизнь ходит по кругу. Он снова и снова сталкивается с похожими ситуациями, вступает в отношения, которые вызывают знакомые чувства, произносит одни и те же слова и реагирует так, словно заранее знает, чем все закончится. Меняются люди, обстоятельства и декорации, но внутреннее переживание остается прежним.

«Как понять, где я, а где программа?» — этот вопрос мне часто задают.

Для начала важно различать несколько вещей. Характер, привычки и способы реагирования формируются под влиянием среды, воспитания и личного опыта. Они могут меняться по мере того, как мы взрослеем, получаем новый опыт и пересматриваем свои представления о мире. Кармическая программа в моей системе — более глубокий сценарий, который помогает объяснить, почему определенные реакции повторяются и почему одни события задевают нас гораздо сильнее других.

Вспомни, например, двух детей, выросших в одной семье. Один учится отстаивать себя, другой старается быть удобным; один встречает трудности открыто и решительно, другой пытается заранее предусмотреть все возможные неприятности. У них могут быть общие воспоминания и похожие условия жизни, но способы воспринимать происходящее будут различаться. В рамках нашей модели мы рассматриваем эти различия как повод внимательнее исследовать индивидуальные сценарии, а не как основание навешивать на человека ярлык по одному поступку.

Как работает программа?

Представь, что внутри тебя есть фильтр — линза, через которую ты смотришь на мир. Через нее ты воспринимаешь любовь и безопасность, оцениваешь собственные достижения, замечаешь одни сигналы и почти не обращаешь внимания на другие. Она влияет на то, что ты считаешь нормальным, чего опасаешься, что стараешься скрыть и какие качества, напротив, стремишься усилить.

В моей модели этот фильтр связан с Кармической Задачей Души и проявляется через особенности восприятия и поведения. На то, как именно он действует в повседневной жизни, влияют также воспитание, отношения с близкими и пережитый опыт.

Кто-то живет с убеждением: «Я должен быть нужным, чтобы меня любили». Тогда помощь другим постепенно превращается в обязанность, а собственные потребности отодвигаются на второй план. Человек может искренне заботиться о близких, но при этом чувствовать себя одиноким и незамеченным, если его усилия остаются без ответа.

Другой боится показаться слабым и поэтому постоянно доказывает свою силу, даже когда внутри накопилась усталость. Третий избегает одиночества любой ценой, соглашаясь на отношения, которые давно перестали приносить радость. А кто-то так сильно боится несовершенства, что превращает стремление к хорошему результату в бесконечную гонку, в которой невозможно остановиться и почувствовать удовлетворение.

В моей классификации программы условно разделены на два больших типа — твердые, или «Кокосы», и мягкие, или «Манго». Первые могут выглядеть сильными и непреклонными, хотя внутри нередко скрывают уязвимость. Вторые могут казаться мягкими и уступчивыми, но при этом обладать внутренним стержнем, который не всегда заметен окружающим. Проявляются эти типы по-разному, однако в основе многих описанных в книге сценариев лежит стремление сохранить любовь и принятие, а также страх оказаться недостаточно хорошим или потерять связь с другими.

Программа редко проявляется в чем-то одном. Ее следы можно заметить в привычках, отношениях, выборе партнеров, реакции на критику и способах обращаться с собой. Иногда человек даже не сразу понимает, что именно его тревожит: он просто чувствует, что снова оказался в знакомой ситуации, из которой никак не удается выбраться.

Возможно, тебе знакомо что-то из этого:

— Ты устаешь от того, что постоянно помогаешь другим, но при этом чувствуешь себя одиноким.

— Сильно реагируешь на критику и боишься оказаться плохим в чьих-то глазах.

— Не умеешь отказывать, даже когда совсем не хочешь соглашаться.

— С трудом доверяешь людям, хотя рядом есть те, кто относится к тебе с любовью.

— Постоянно что-то доказываешь — себе, миру, родителям или партнеру.

— Боишься опозориться, ошибиться, показаться слабым или открыто проявить себя.

Если ты узнал себя в одном или нескольких описаниях, не спеши делать выводы. Само по себе отдельное качество еще не определяет программу. Важно замечать, какие реакции повторяются, что ты чувствуешь в определенных обстоятельствах и чего больше всего боишься лишиться. Именно наблюдение за устойчивым сценарием, а не поиск одного подходящего признака, помогает постепенно разобраться в себе.

И главное, с тобой не обязательно что-то не так. Возможно, ты просто привык действовать определенным образом и пока не замечаешь, какие внутренние причины стоят за твоими решениями. Осознание не должно становиться поводом для очередного самообвинения. Напротив, оно может помочь отнестись к себе с большим пониманием.

Знание своей Кармической Задачи Души дает возможность остановиться и посмотреть на привычный сценарий со стороны. То, что раньше казалось неизбежной судьбой, становится предметом исследования: почему я снова реагирую именно так, чего пытаюсь избежать, что надеюсь получить и какие другие варианты у меня есть? Мы не всегда можем выбирать обстоятельства, в которых оказываемся, но постепенно можем учиться выбирать, как на них отвечать.

Чтобы тебе было легче понять, как программа проявляется в повседневной жизни и почему ее осознание может стать важным шагом к изменениям, я расскажу историю одной из своих учениц.

История Марии: от сценария к выбору

Мария пришла ко мне, когда в ее жизни начался сложный период. Внешне все выглядело благополучно: восемнадцать лет брака, двое детей, семья, которую со стороны можно было назвать счастливой. Но внутри давно копились усталость, обиды и невысказанные претензии. Оба супруга чувствовали, что прежние отношения подходят к концу, однако не понимали, как отпустить то, что когда-то было для них важным.

К тому времени Мария тяжело переболела COVID-19. Болезнь затянулась, и пережитое заставило ее по-новому взглянуть на собственную жизнь. Она задумалась о том, сколько всего откладывает на потом, и почувствовала: «Если сейчас ничего не изменить, все пройдет мимо. Я просто исчезну в этой жизни, не прожив ее по-настоящему».

Как и многие люди в непростой ситуации, Мария искала опору в привычных способах: разговаривала с подругами, обращалась за поддержкой к семье, проходила марафоны по саморазвитию и работе с телом. Что-то помогало, но ощущение внутренней пустоты не исчезало.

Сначала она двигалась осторожно: слушала мои эфиры, читала посты, прошла один курс, затем другой. Постепенно ей становилось легче прислушиваться к себе и замечать то, на что раньше она не обращала внимания. Когда Мария пришла на курс по Кармической Задаче Души, она уже чувствовала, что внутри происходят какие-то изменения, но пока не могла объяснить, в чем именно они заключаются.

«Я чувствую, что что-то работает внутри меня, — говорила она, — но не могу понять, что именно».

Мария предполагала, что у нее может быть программа «Хорошая девочка» или «Перфекционист». Однако я увидела в ее реакциях признаки другой программы и сказала ей прямо: «Прекрати себя обманывать. Твоя программа — Гордыня, прими уже это».

Сначала Мария не поверила и долго сопротивлялась. Само слово звучало болезненно: оно казалось слишком жестким, напоминало о смертных грехах и вызывало ощущение чего-то постыдного. Но именно с этого разговора началось ее более внимательное исследование себя.

На фоне развода привычные реакции стали особенно заметны. Мария боялась потерять детей, имущество и возможность влиять на происходящее. Ей казалось, что она должна быть максимально защищенной, сильной и правой во всем. Чтобы предусмотреть возможные риски, она наняла сразу двух адвокатов: одного из престижного бюро, другого — из социальной службы. Ей хотелось сделать все безупречно, чтобы ни одна деталь не оказалась упущенной.

Однако чем сильнее Мария старалась контролировать ситуацию, тем больше внутреннего напряжения испытывала. Каждое слово бывшего мужа, каждое новое обстоятельство отзывались бурей внутри. Конечно, развод сам по себе способен вызвать страх, боль и растерянность: человек сталкивается с неопределенностью, утратой привычного уклада и необходимостью принимать непростые решения. Но постепенно Мария стала замечать, что ее реакции выходят далеко за пределы конкретных обстоятельств.

Она словно металась между двумя полюсами: с одной стороны, стремилась быть сильнее всех и безупречно справляться со всем происходящим, а с другой — чувствовала себя беспомощной жертвой обстоятельств, которая вот-вот потеряет все. Эти состояния сменяли друг друга, отнимая огромное количество сил.

Однажды Мария остановилась и впервые попробовала посмотреть на происходящее не только через призму внешних событий, но и через собственные реакции. «Да, — призналась она себе, — похоже, я снова действую по знакомому сценарию. Я пытаюсь все удержать в своих руках, даже когда от этого мне становится только тяжелее».

Это осознание не отменило сложностей развода и не избавило ее от переживаний, но позволило задуматься о том, как она хочет пройти через этот период и какие решения действительно считает правильными для себя.

Постепенно Мария стала иначе относиться к необходимости все контролировать. Она начала искать возможность разговаривать с бывшим мужем спокойнее, без стремления во что бы то ни стало доказать свою правоту, и больше внимания уделять тому, как они оба могут пройти через расставание с уважением друг к другу.

Развод все равно принес боль, слезы и усталость. Но со временем Мария почувствовала, что у нее появляется больше внутреннего пространства для выбора. Ей уже не нужно было превращать каждое разногласие в борьбу или воспринимать любую неопределенность как угрозу, с которой необходимо немедленно справиться.

С этого момента начался ее новый этап. Мария продолжила изучать тему Кармической Задачи Души, стала консультировать других людей, делиться опытом и поддерживать тех, кто тоже пытался разобраться в собственных реакциях.

Когда она рассказывает свою историю, для меня в ней особенно важно не то, что человек однажды нашел подходящее название для своей программы, а то, что постепенно научился замечать привычный сценарий и искать другие способы действовать.

Ведь осознание не всегда сразу меняет обстоятельства. Но оно может изменить наше отношение к происходящему и помочь увидеть варианты, которые раньше оставались незаметными. Иногда это похоже на реку, постепенно меняющую направление: перемены происходят не по взмаху волшебной палочки, а благодаря множеству небольших решений.

Что меняется, когда мы начинаем замечать программу?

Когда человек впервые узнает себя в описании программы, он может испытать самые разные чувства: облегчение, удивление, сопротивление, даже обиду. Иногда неприятно обнаружить, что за привычными достоинствами — ответственностью, заботой, стремлением к успеху или желанием все предусмотреть — может скрываться страх, который управляет нашими решениями сильнее, чем нам хотелось бы.

Но задача этой книги не в том, чтобы найти в себе очередной недостаток и начать с ним бороться. Напротив, я предлагаю посмотреть на себя с любопытством и уважением, словно ты наконец получил возможность познакомиться с частью собственной истории, которую раньше не умел прочитать.

Почему я так болезненно реагирую на критику? Почему мне трудно отказать, даже когда я устал? Почему я продолжаю доказывать свою ценность людям, от которых давно не жду понимания? За каждым таким вопросом может обнаружиться не только привычная реакция, но и внутренний страх, который когда-то сделал эту реакцию необходимой.

Когда мы начинаем замечать закономерности, постепенно появляется возможность различать собственные желания и требования, которым мы следуем по привычке. Мы можем увидеть, где действительно хотим помочь, а где боимся оказаться ненужными; где стремимся к качественному результату, а где не разрешаем себе ошибиться; где отстаиваем важные для нас ценности, а где просто не умеем выдерживать неопределенность.

Именно здесь появляется пространство для выбора. Не обязательно сразу поступать по-новому и не нужно требовать от себя мгновенных изменений. Для начала достаточно заметить знакомую реакцию и задать себе вопрос: «Я действительно хочу сейчас поступить именно так — или просто привык действовать по этому сценарию?»

Это не происходит за один день. Узнать себя в описании программы гораздо легче, чем перестать автоматически реагировать в сложной ситуации. Но с каждым честным наблюдением становится немного проще понимать собственные мотивы, замечать привычные ограничения и пробовать другие способы взаимодействия с собой и окружающими.

При этом важно помнить: программа — не вся твоя личность. В рамках нашей модели она помогает увидеть определенный сценарий, но не исчерпывает того, кем ты являешься. Человек гораздо сложнее любого описания, и ни один ярлык не способен вместить всю глубину его опыта, чувств, способностей и возможностей.

Именно поэтому мы будем говорить не только о том, что мешает человеку жить свободнее, но и о том, какой ресурс может скрываться за привычной реакцией. Забота может превратиться в способность поддерживать других, если перестает быть способом заслужить любовь. Стремление к результату может стать созидательной силой, если человеку больше не нужно бесконечно доказывать собственную ценность. А желание порядка может помогать создавать устойчивость, не превращаясь в попытку контролировать каждую мелочь.

Нам не обязательно уничтожать в себе качества, которые когда-то помогали справляться с трудностями. Гораздо важнее научиться замечать, когда они начинают управлять нами, и постепенно находить для них более свободное выражение. Именно в этом движении от автоматической реакции к осознанному выбору и начинается путь к собственному ресурсу — к тому, что в этой книге мы будем называть Даром.

Эта книга не даст тебе очередной список правил о том, как стать лучше. Здесь ты не найдешь универсальных шаблонов успеха или призывов бесконечно работать над собой. Я хочу

предложить тебе нечто другое — возможность внимательнее присмотреться к себе — под слоями привычных защит, ожиданий и страхов.

Ты можешь продолжать жить по инерции, а можешь иногда делать паузу и спрашивать себя: «Что мной движет? Почему я снова оказался в этой ситуации? Чего я боюсь? Что хочу сохранить — и что готов изменить?»

Не нужно отвечать на все вопросы сразу. Иногда само желание разобраться уже становится началом перемен.

В следующих главах мы пойдем глубже. Ты узнаешь, как, согласно нашей модели, формируется программа, какие обстоятельства могут усиливать ее влияние и почему одни события задевают тебя гораздо сильнее других. Мы поговорим о привычных реакциях, страхах и внутренних убеждениях, которые могут незаметно направлять наши решения.

Но главное — ты начнешь видеть, что даже самый устойчивый сценарий не обязательно должен оставаться единственным способом жить. Изменения начинаются не с борьбы с собой, а с понимания, внимания и постепенного освоения нового выбора.

Глава 2. Иллюзии и уроки: как формируется программа

Программа не возникает внезапно, в один определенный момент жизни, когда мы сталкиваемся с кризисом, переживаем расставание или терпим неудачу. Ее проявления могут становиться особенно заметными именно в такие периоды, однако привычные способы реагировать на происходящее нередко складываются гораздо раньше — в детстве, когда мир кажется огромным и непредсказуемым, а взрослые представляются людьми, которые знают, как все устроено и как должно быть.

В ранние годы у нас постепенно формируется внутренняя карта отношений: что такое любовь, как можно получить одобрение, за что нас принимают, а за что, как нам кажется, могут отвергнуть. Ребенок еще не умеет объяснять себе происходящее так, как это делает взрослый, и потому многое воспринимает через собственные чувства. Если близкий человек отдаляется, ребенку трудно предположить, что мама устала или папа чем-то встревожен. Гораздо проще решить, что причина в нем самом.

В духовной модели, на которой основана эта книга, Душа приходит в мир открытой, с естественным желанием любить и быть любимой. Однако по мере взросления человек сталкивается с ограничениями, непониманием и болью, а иногда — с ситуациями, в которых ему не хватает поддержки, чтобы разобраться в своих чувствах. Тогда он начинает искать способы сохранить близость, получить одобрение и почувствовать себя в безопасности. Не всегда речь идет о физическом выживании: гораздо чаще ребенок пытается сохранить ощущение, что он нужен, что его принимают и что у него есть свое место среди близких.

Так постепенно могут появляться привычные способы приспосабливаться к окружающему миру. Представим девочку, которая однажды расплакалась, а в ответ услышала: «Не реви, ничего страшного не случилось». Возможно, взрослый просто не знал, как поддержать ее, или сам привык скрывать чувства. Но девочка может сделать собственный вывод: показывать слабость нельзя. Другой ребенок, которого часто хвалят за успехи, может постепенно решить, что любовь нужно заслуживать достижениями. А тот, кого постоянно сравнивают с другими, — привыкнуть доказывать, что он не хуже окружающих. Эти стратегии не возникают на пустом месте: в определенных обстоятельствах каждая из них может помогать ребенку справляться с тем, что он пока не в силах изменить.

Разумеется, дети реагируют на похожие ситуации по-разному. На то, какие выводы они сделают, влияют темперамент, отношения с близкими, поддержка других взрослых и множество обстоятельств, которые невозможно свести к одной формуле. Даже похожие семейные истории не обязательно приводят к одинаковым последствиям. Важно не само событие в отдельности, а то, как ребенок его пережил, какой смысл придал случившемуся и какие способы справляться с трудностями оказались для него доступными.

Постепенно такие способы реагирования могут становиться привычными, а затем — почти автоматическими. Человек уже не вспоминает, когда впервые решил, что ошибаться опасно, что нужно всегда помогать другим или что нельзя рассчитывать на чужую поддержку. Он просто живет так, словно эти правила являются частью устройства мира.

Так появляется своеобразная маска — удобного, сильного, хорошего, незаменимого человека. За ней могут скрываться самые разные чувства: страх быть отвергнутым, желание заслужить любовь, тревога перед неопределенностью или убеждение, что собственная ценность зависит от достижений. Маска когда-то могла помогать справляться с обстоятельствами, но со временем начинает ограничивать человека: он продолжает действовать по старым правилам даже там, где они уже не нужны.

И чем реже мы задаем себе вопросы о причинах своих реакций, тем труднее заметить, что привычный способ поведения — не единственно возможный. Он постепенно проникает в разные сферы жизни: влияет на выбор партнеров, на отношения с детьми и коллегами, на то, как мы переживаем ошибки, отстаиваем границы и оцениваем самих себя.

Здесь важно остановиться и напомнить себе: программа в понимании этой книги — не наказание и не приговор. Это способ описать устойчивый сценарий, который человек может научиться замечать и постепенно менять.

Согласно духовной концепции, которую я предлагаю читателю, Душа выбирает определенный опыт еще до рождения. В этой модели программа становится одним из уроков, через которые человек проходит на своем пути. Когда Душа, по этому представлению, спускается на Землю, на шестом уровне, в пространстве хроник Акаши, на нее записывается программа — словно файл на флешку. Это можно представить как сценарий фильма, в котором ей предстоит сыграть главную роль. Душа соглашается на эту игру не из страха или принуждения, а ради опыта, ради роста: «Вот с этим я хочу поработать. Эту тему я хочу пройти и превзойти».

Если тебе знакомы квесты, ты легко представишь, как работает эта метафора. Участников запирают в комнате, а их задача — найти подсказки, разгадать загадки и отыскать ключ, который позволит выйти. Так и человек, оказавшийся внутри программы, постепенно изучает ее проявления, замечает повторяющиеся ситуации и ищет способ перестать действовать по привычному сценарию.

В рамках этой модели детство можно представить как время, когда человек особенно восприимчив к эмоциональной атмосфере семьи. До трех лет ребенок еще не способен осмысленно объяснять себе происходящее, но чутко реагирует на интонации, выражения лиц, напряжение и близость взрослых. Он словно впитывает окружающий мир, постепенно усваивая, что в нем безопасно, а что вызывает тревогу.

С трех до двенадцати лет проявления программы становятся заметнее. Родители и другие близкие взрослые могут выступать своеобразными триггерами, то есть ситуациями или людьми, которые запускают привычную реакцию. Это происходит не обязательно потому, что взрослые намеренно причиняют ребенку боль. Они сами живут со своими страхами, убеждениями и способами справляться с жизнью, а потому порой передают детям не только слова и правила, но и собственное отношение к чувствам, ошибкам, успеху и близости.

Например, ребенок шумит, протестует или плачет, а родитель, которому особенно важно быть удобным и не доставлять окружающим хлопот, испытывает стыд и раздражение. Ему может захотеться немедленно сделать ребенка «правильным», чтобы тот не привлекал лишнего внимания. Другой родитель, привыкший подтверждать собственную ценность через достижения, может требовать от ребенка примерного поведения и успехов, надеясь, что тот будет вызывать восхищение окружающих.

Это не значит, что любой требовательный родитель обязательно живет по определенной программе или что по одному эпизоду можно понять, какой сценарий управляет человеком. Гораздо важнее замечать повторения: что именно вызывает у нас особенно сильную реакцию, какие чувства возникают в похожих ситуациях и почему нам так трудно позволить себе или другому человеку поступить иначе.

Я часто говорю своим ученикам: дети могут становиться компасом, который помогает взрослым обратить внимание на собственные привычки и убеждения. Их поведение порой обнаруживает то, что мы привыкли не замечать в себе: страх осуждения, потребность все контролировать, болезненную зависимость от чужого мнения. И тогда у нас появляется возможность не обвинять ни ребенка, ни себя, а внимательнее присмотреться к тому, что происходит между нами.

В этой книге мы также будем говорить о том, что программа словно подпитывается нашими привычными эмоциональными реакциями. Страх, обида, гнев, тревога и стыд могут

возвращать нас к знакомому сценарию, особенно если мы не понимаем, что именно с нами происходит. Чем чаще человек автоматически реагирует на ситуацию одним и тем же способом, тем устойчивее становится привычка. И тем сложнее заметить, что между происходящим и нашим ответом есть пространство для выбора.

Но именно здесь начинается самое важное. Когда человек учится замечать собственную реакцию, у него появляется возможность не следовать ей автоматически. Между стимулом и ответом возникает пауза — пусть сначала совсем небольшая, но уже позволяющая спросить себя: «Что со мной сейчас происходит? Почему я так остро реагирую? Чего я боюсь? Есть ли другой способ поступить в этой ситуации?»

В этот момент привычный сценарий не исчезает по волшебству, однако перестает быть единственным возможным вариантом. Человек начинает видеть, что его чувства и автоматические реакции — часть внутреннего опыта, но не вся его личность. Он может испытывать страх и все же действовать осознанно, хотеть всем угодить и при этом сказать «нет», стремиться к контролю и постепенно учиться доверять.

Это и есть один из первых шагов к пробуждению в том смысле, который мы вкладываем в это слово на страницах книги: не внезапное преображение и не обещание больше никогда не возвращаться к старым привычкам, а постепенное узнавание себя. Чем лучше человек замечает собственный сценарий, тем больше у него возможностей выбирать, как поступить дальше. И тогда метафора клетки приобретает новый смысл: если прежде мы даже не знали, что находимся внутри нее, то теперь можем начать искать дверь.

Кроме программы, в нашей жизни есть и роли, которые мы принимаем на себя в разные моменты жизни. Мы можем выступать спасателями, жертвами или агрессорами, надевать маску «хорошей девочки», «идеального родителя» или «бесконечно сильного человека». Эти роли могут меняться, сочетаться и повторяться в зависимости от ситуации. Программа же в рамках нашей модели — более глубокий и устойчивый сценарий, который помогает объяснить, почему одни и те же реакции возвращаются в разных обстоятельствах.

Когда мы начинаем различать эти уровни, появляется возможность посмотреть на себя без привычного осуждения. Возможно, за стремлением все контролировать скрывается страх неопределенности, а за желанием постоянно помогать другим — боязнь оказаться ненужным. Это не готовые диагнозы и не универсальные объяснения: каждому из нас предстоит исследовать собственный опыт и понять, что именно стоит за его привычками.

Ты не виноват в том, что когда-то научился защищаться так, как умел. Возможно, в определенный момент жизни именно этот способ помог тебе сохранить отношения, получить поддержку или пережить трудные обстоятельства. Но то, что однажды стало защитой, не обязательно должно оставаться единственным способом жить.

Ты не обязан до конца жизни следовать сценарию, который усвоил в детстве. Ты можешь постепенно пересматривать привычные убеждения, учиться по-другому обращаться со своими чувствами и пробовать новые способы взаимодействия с миром.

И ты можешь выбирать — шаг за шагом, с вниманием к себе и без требования немедленно стать другим.

С этого выбора начинается возвращение к себе: к собственной силе, способности чувствовать и возможности строить отношения не только из страха быть отвергнутым, но и из любви, уважения и доверия.

В следующей главе мы познакомимся с классификацией программ и поговорим о том, почему одни люди чаще защищаются мягкостью и стремлением угодить, а другие — жесткостью и желанием все контролировать. Мы заглянем в мир «Манго» и «Кокосов» и начнем искать не ярлык, который объяснит человека раз и навсегда, а ключ к более внимательному и бережному пониманию себя.

Глава 3. Манго и Кокосы: классификация программ

Чтобы разобраться в повторяющихся сценариях своей жизни, важно сначала научиться их распознавать. Можно годами работать над собой, читать книги, проходить марафоны и осваивать новые практики, но, если мы не понимаем, что именно стоит за нашими привычными реакциями, есть риск снова и снова возвращаться к одним и тем же трудностям. Это похоже на попытку замаскировать трещины декоративной штукатуркой там, где сначала нужно разобраться, почему они появляются.

В этой книге мы будем говорить о десяти кармических программах. У каждой из них есть свой корневой страх, привычный способ справляться с трудностями, свои уязвимые места и свои сильные стороны. Чтобы читателю было легче ориентироваться в этой системе, я разделила программы на две большие группы — «Манго» и «Кокосы». Это образная классификация, основанная на том, как человек обычно взаимодействует с окружающим миром: преимущественно через мягкость или через жесткость.

Конечно, живой человек гораздо сложнее любой схемы, поэтому не стоит воспринимать эти названия как окончательный ответ на вопрос о том, кто ты. Они нужны для того, чтобы начать внимательнее наблюдать за собственными реакциями и замечать, какие способы поведения повторяются в разных обстоятельствах.

Возможно, пока ты читаешь описание, тебе покажется, что в нем есть что-то от тебя, а что-то совсем не подходит. Это нормально. Не торопись принимать решение: важнее не то, насколько точно ты узнаешь себя в отдельных чертах, а то, какие внутренние мотивы и страхи обнаруживаются за привычными поступками.

Манго: мягкость снаружи — сила внутри

Представь спелый манго. Его кожура тонкая, ароматная, приятная на ощупь, а сама мякоть кажется мягкой и нежной. Но внутри скрывается твердая косточка — цельная, плотная, которую невозможно просто так разломить руками.

Так и люди с программами типа «Манго»: внешне они часто кажутся доброжелательными, заботливыми и вежливыми. Они стараются учитывать чувства окружающих, не обижать, не расстраивать и не создавать лишних неудобств. Им бывает трудно отказать, даже если они устали, не согласны или вовсе не хотят выполнять чужую просьбу.

Представь человека, который соглашается помочь коллеге, хотя у него самого накопилось столько дел, что он едва справляется. Или женщину, которая улыбается за семейным столом, поддерживает разговор и заботится о том, чтобы всем было хорошо, хотя внутри у нее растет раздражение и ей хочется, чтобы хоть кто-нибудь наконец спросил, как она сама себя чувствует.

Со стороны такое поведение может выглядеть как природная доброта, но иногда за ним скрывается тревога: а что, если я откажу и меня перестанут любить? Что, если проявлю недовольство и меня отвергнут? Что, если мои настоящие желания окажутся неудобными для других?

В рамках нашей модели именно этот внутренний страх может становиться одним из ориентиров для распознавания программы. Человек старается быть таким, каким, по его представлению, его хотят видеть окружающие, и постепенно теряет связь с собственными желаниями. Он может настолько привыкнуть угадывать чужие ожидания, что уже не замечает, чего хочет сам.

К группе «Манго» относятся следующие программы:

— Заслужить любовь
— Удобная/Удобный
— Вечный ребенок
— Контролер
— Перфекционист

При этом не каждый заботливый человек относится к «Манго», а умение учитывать чужие чувства само по себе не говорит о наличии определенной программы. Важно смотреть глубже: может ли человек отказать без мучительного чувства вины, способен ли он выдерживать чужое недовольство, умеет ли замечать собственные потребности и говорить о них открыто.

Люди типа «Манго» иногда кажутся окружающим слабыми, однако за мягкостью может скрываться крепкое внутреннее ядро. Просто оно не всегда проявляется открыто: человек привык приспосабливаться, скрывать свои настоящие чувства и искать способы сохранить отношения даже ценой собственного комфорта.

И все же мягкость — не недостаток, который нужно исправить. В ней заключен огромный ресурс: эмпатия, тактичность, внимательность к деталям, умение слушать и чувствовать другого человека. Такие люди способны принимать окружающих, не стремясь их переделать, создавать пространство, в котором можно расслабиться и быть собой.

Их задача в рамках этой модели — научиться направлять часть этой чуткости на себя. Не только угадывать, что будет лучше для другого, но и спрашивать себя: а что будет лучше для меня? Не только поддерживать, но и принимать поддержку. Не только сохранять мир вокруг, но и не терять себя ради этого мира.

Когда «Манго» постепенно учится говорить о своих желаниях, отстаивать границы и выдерживать чужое несогласие, его мягкость перестает быть способом заслужить принятие.

Она становится свободным выбором — способностью заботиться о других, не отказываясь от себя.

Кокос: твердость снаружи — уязвимость внутри

Кокос устроен иначе. Его оболочка жесткая, шероховатая, на первый взгляд почти непробиваемая. Чтобы добраться до сердцевины, нужно приложить усилия. Но под твердой скорлупой находятся вода и нежная белая мякоть.

Так и люди с программами типа «Кокос»: они часто выглядят яркими, энергичными, решительными. Они заметны в компании, они умеют отстаивать свою позицию, говорить прямо и добиваться поставленных целей. Там, где другой человек будет долго сомневаться, «Кокос» может быстро перейти к действиям, разложить ситуацию по пунктам и предложить конкретный план.

Им нередко свойственны структурное мышление и ориентация на факты. Даже мечтая о будущем, они могут представлять его через конкретные детали: где будут жить, сколько денег зарабатывать, каким маршрутом поедут и в какой срок достигнут цели. Им легче, когда у происходящего есть логика, последовательность и понятный результат.

Но за этой твердостью может скрываться уязвимость, которую человеку непросто показать окружающим. Возможно, когда-то он усвоил, что проявлять слабость небезопасно, просить о помощи стыдно, а собственные чувства лучше держать под контролем. И тогда решительность становится не только качеством характера, но и способом защищаться от того, что страшно пережить.

Внешне такой человек может казаться совершенно уверенным в себе, хотя внутри постоянно сравнивает свои достижения с чужими, боится потерять контроль или болезненно реагирует на сомнения в своей компетентности. Иногда он предъявляет к себе такие требования, которые никогда не стал бы предъявлять к близкому человеку.

К группе «Кокосы» относятся следующие программы:

— Гордыня
— Доказатель
— Достигатор
— Хорошая девочка/мальчик
— Трудоголик

Как и в случае с «Манго», этот список не стоит использовать как набор ярлыков. Прямота не обязательно означает скрытую уязвимость, лидерство не всегда продиктовано страхом, а любовь к порядку сама по себе не говорит о стремлении все контролировать. Гораздо важнее понять, что происходит с человеком, когда привычный способ действовать перестает работать.

Может ли он попросить о помощи, если не справляется? Позволяет ли себе ошибаться, не превращая промах в доказательство собственной несостоятельности? Способен ли отдыхать без чувства вины? Что он переживает, когда не получает желаемого результата или оказывается в ситуации, на которую не может повлиять?

За внешней жесткостью «Кокоса» иногда скрывается очень строгий внутренний голос. Такой человек может многое прощать другим, но не себе, поддерживать окружающих, но не разрешать себе устать, добиваться успеха, но почти не чувствовать радости от достигнутого.

И все же сила, решительность, структурность, преданность делу и способность доводить начатое до результата — настоящие ресурсы. Их не нужно отбрасывать ради того, чтобы стать мягче. Важно научиться пользоваться этими качествами не только для защиты и доказательства собственной ценности, но и для созидания.

Когда «Кокос» постепенно учится слышать свои чувства, принимать помощь и признавать ограничения, его сила перестает быть броней, которую нельзя снять даже дома, рядом с близкими. Она становится опорой, позволяющей оставаться решительным и одновременно открытым, уверенным и при этом живым, способным не только действовать, но и чувствовать.

Манго и Кокосы — две стороны одной боли

Один человек защищается мягкостью, другой — жесткостью. Один старается никого не обидеть, другой не хочет показывать, что его самого можно ранить. Один привык угадывать чужие желания, другой — самостоятельно определять правила и добиваться результата.

На первый взгляд кажется, что это совершенно разные люди, которым трудно понять друг друга. Но если посмотреть глубже, можно обнаружить сходство: оба могут бояться, что настоящего человека за привычной маской не примут.

В нашей модели за этими стратегиями нередко стоит желание быть увиденным, нужным и любимым. Просто каждый человек ищет принятия по-своему. «Кокос» может верить: «Меня будут ценить, если я сильный, успешный и со всем справляюсь». «Манго» может жить с убеждением: «Меня будут любить, если я удобный, заботливый и никого не разочаровываю».

Но важно помнить, что это не универсальные формулы и не мысли, которые обязательно присутствуют у каждого представителя группы. Это примеры внутренних убеждений, которые помогают нам исследовать возможные причины поведения. У конкретного человека они могут звучать иначе, а иногда за внешне похожими поступками обнаруживаются совершенно разные страхи.

Представь двух людей, которые никогда не просят о помощи. Один боится показаться слабым и поэтому стремится все решать самостоятельно. Другой привык не обременять окружающих, потому что опасается стать для них неудобным. Снаружи их поведение почти не отличается, но внутренние причины могут быть противоположными. Именно поэтому для самопознания недостаточно просто узнать себя в описании: важно понять, что стоит за привычкой и какую задачу она решает.

И «Манго», и «Кокосы» — не плохие и не хорошие типы людей. В этой классификации нет более правильной стороны. Это два образа, помогающих заметить разные способы адаптации, увидеть их сильные стороны и понять, где привычная стратегия начинает ограничивать свободу.

За маской всегда остается человек — со своей историей, чувствами, желаниями и возможностью меняться. И когда мы начинаем видеть себя не только через привычный шаблон, но и через собственный отклик на происходящее, появляется пространство для выбора.

Ключ к балансу

В рамках этой модели путь к балансу часто начинается с движения в сторону того, что раньше давалось труднее всего.

«Манго» может быть полезно учиться говорить тверже, замечать факты, обозначать собственные границы и выдерживать ситуации, в которых кто-то остается недоволен его решением. Не для того, чтобы стать жестким или перестать заботиться о других, а для того, чтобы забота больше не требовала отказываться от себя.

«Кокосу», напротив, может быть важно позволить себе немного ослабить контроль, внимательнее прислушиваться к чувствам, оставлять место для спонтанности и мечтать не только о конкретных результатах, но и о том, какие переживания хочется испытать по дороге к ним. Не для того, чтобы утратить решительность, а чтобы перестать измерять всю жизнь исключительно достижениями и действиями.

Когда человек осваивает то, чего прежде избегал, у него появляется больше способов реагировать на происходящее. Мягкость и твердость перестают быть противоположностями, между которыми нужно выбирать что-то одно. Можно быть внимательным к чужим чувствам и при этом отстаивать собственные границы; можно уверенно принимать решения и одновременно признавать свою уязвимость.

Я вспоминаю один из эфиров, на котором разговаривала с ученицей. Она, как и я, относилась к типу «Кокос». Когда-то она решила изучать бесконфликтное общение — не потому, что не умела разговаривать с людьми, ведь это было частью ее профессии, а потому, что понимала силу собственных слов.

Она знала, что умеет говорить прямо и убедительно, но замечала и другую сторону этой способности: иногда ее слова звучали для окружающих так жестко, словно наносили удар. Ей хотелось научиться управлять этой силой, чтобы ее речь помогала договариваться, а не разрушала отношения.

Для нее это стало важным шагом не к отказу от собственной прямоты, а к более осознанному обращению с ней. Ведь сила сама по себе не является проблемой. Вопрос в том, умеем ли мы выбирать, как и для чего ее использовать.

А «Манго» может предстоять другой путь. Человек, который привык уступать, сглаживать острые углы и заботиться о чужом комфорте, иногда даже не замечает, что его собственные границы нарушаются. Он может искренне считать, что так устроены отношения, и не понимать, почему внутри накапливаются усталость и обида.

Постепенно учась замечать свои желания и говорить о них, такой человек обнаруживает, что отказ не обязательно разрушает отношения, а чужое недовольство не всегда означает потерю любви. Он начинает иначе выстраивать контакт с окружающими — не потому, что все вокруг внезапно меняются, а потому, что меняется его собственное участие в отношениях.

И здесь важно не ждать, что однажды маски исчезнут навсегда, а жизнь станет безупречно гармоничной. Мы все можем возвращаться к привычным реакциям, особенно в моменты усталости, тревоги или неопределенности. Но с каждым новым наблюдением у нас появляется возможность раньше замечать происходящее и пробовать другой способ действия.

Когда ты начинаешь узнавать себя, постепенно становится легче различать: где говорит привычный страх, а где проявляется настоящее желание; где ты действуешь автоматически, а где действительно выбираешь. И тогда за внешними признаками программы можно увидеть не только боль, но и силу, которая прежде использовалась преимущественно для защиты.

Возможно, пока ты читаешь эту главу, тебе уже кажется, что один из образов — «Манго» или «Кокос» — тебе ближе. Ты узнаешь знакомые ситуации, замечаешь привычные реакции

или вспоминаешь слова, которые часто говоришь себе. Позволь этому узнаванию случиться, но не торопись ставить окончательную точку.

Само по себе сходство с описанием еще не определяет твою программу. Важно увидеть, что повторяется в твоей жизни, чего ты боишься в определенных ситуациях и какую задачу пытаешься решить привычным способом. Именно поэтому в следующей главе мы пойдем дальше и поговорим о самодиагностике: как наблюдать за собой, исследовать свои реакции и отличать устойчивый сценарий от временной роли или поведения, которое возникло под влиянием обстоятельств.

Это будет не попытка поставить себе диагноз по нескольким признакам, а приглашение к разговору с собой — честному, внимательному и бережному. Ведь цель этой книги не в том, чтобы навсегда определить, кто ты такой, а в том, чтобы помочь тебе лучше понять себя и увидеть, где у тебя появляется возможность выбирать.

Вопросы для размышления

Прежде чем переходить к следующей главе, попробуй ответить на несколько вопросов. Не обязательно сразу находить точные формулировки: иногда достаточно записать первую мысль, которая приходит в голову, и вернуться к ней позже.

— Узнаю ли я себя в описании «Манго» или «Кокоса»? Какие именно ситуации заставляют меня так думать?

— Как я обычно реагирую на конфликт: стараюсь сгладить ситуацию, защищаюсь, нападаю, ухожу от разговора или ищу способ договориться?

— Как я чувствую собственные границы? Легко ли мне сказать «нет», попросить о помощи или сообщить, что мне что-то не подходит?

— Какие семейные правила и привычки могли повлиять на то, как я сегодня строю отношения с людьми?

— Когда я мечтаю о будущем, что для меня важнее: конкретный результат или ощущения и переживания, которые я хочу испытать?

— Что я обычно пытаюсь защитить своей привычной реакцией — отношения, чувство контроля, собственную ценность, безопасность или что-то другое?

Не ищи в ответах подтверждения заранее выбранному типу. Попробуй отнестись к ним как исследователь, которому интересно понять, как устроен его собственный внутренний мир. Иногда именно такой интерес становится первым шагом к изменениям.

Глава 4. Путь осознания: как определить свою программу

Я хорошо помню тот момент в своей жизни, когда вдруг поняла: больше нельзя жить по-старому. Внутри словно разжалась пружина, и я ощутила, что пришло время встретиться с собой настоящей. Не с той, которой я привыкла казаться окружающим, не с той, какой меня хотели видеть, а с той, которая долго скрывалась за всеми моими ролями и привычными реакциями. Именно с этого начинался мой путь, и я приглашаю тебя последовать за мной.

Ты уже знаешь, что такое кармические программы и как они могут влиять на наши желания, страхи, реакции и выборы. Мы говорили о том, как формируются привычные сценарии и почему порой человек снова и снова оказывается в похожих ситуациях, даже если искренне хочет все изменить.

Теперь настало время сделать следующий шаг — научиться замечать собственную программу в повседневной жизни. Не для того, чтобы найти в себе очередной недостаток, поставить себе диагноз или объяснить программой все свои неудачи, а чтобы лучше понять себя и постепенно вернуть себе свободу выбора.

Представь, что ты долго идешь по незнакомой дороге в тумане. Ты можешь сердиться на себя за то, что не видишь, куда двигаться, пытаться идти быстрее или снова и снова возвращаться к одному и тому же повороту. Но стоит туману немного рассеяться, как ты начинаешь различать дорогу, замечать ориентиры и понимать, куда хочешь прийти. Осознание работает похожим образом: оно не меняет всю жизнь за один миг, но помогает увидеть то, что раньше оставалось незаметным.

Признаки того, что программа активна

Кармическая программа редко заявляет о себе напрямую. Чаще она проявляется в привычных реакциях, повторяющихся ситуациях и мыслях, которые кажутся настолько естественными, что мы даже не задаемся вопросом, всегда ли они помогают нам жить так, как хочется.

Есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

— В жизни повторяются похожие сценарии. Меняются люди, обстоятельства и декорации, но ты словно снова оказываешься в одной и той же истории.

— Некоторые ситуации вызывают непривычно сильные эмоции. Обида, тревога, стыд, вина или раздражение могут захватывать тебя настолько, что становится трудно спокойно оценить происходящее.

— Ты часто действуешь вопреки собственным желаниям. Соглашаешься, хотя хочешь отказаться, продолжаешь доказывать свою правоту, хотя устал, или берешь на себя слишком много, хотя понимаешь, что сил уже не осталось.

— Ты прикладываешь много усилий, но редко чувствуешь удовлетворение. Достижения сменяют друг друга, задачи выполняются, окружающие довольны, а внутри все равно остается ощущение, что нужно сделать еще немного, чтобы наконец стать достаточно хорошим, сильным или успешным.

— Ты замечаешь повторяющийся внутренний вопрос: «Почему я опять оказался в этой ситуации?»

Конечно, ни один из этих признаков сам по себе не доказывает, что у тебя есть определенная программа. Сильные эмоции бывают у каждого человека, а похожие обстоятельства иногда повторяются по вполне понятным причинам. Важно не искать программу в каждом событии, а замечать устойчивые закономерности — особенно те, которые мешают тебе поступать в соответствии со своими настоящими желаниями.

Если ты узнал себя в нескольких пунктах, не спеши расстраиваться. Возможно, ты просто начал замечать то, на что раньше не хватало внимания. И это уже важный шаг.

С чего начать самодиагностику?

Ответ проще, чем может показаться: с наблюдения за собой.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, нам часто хочется немедленно что-то исправить. Мы ищем правильную технику, читаем очередную книгу, даем себе обещание больше не злиться, не тревожиться, не зависеть от чужого мнения. Но прежде чем менять привычную реакцию, полезно понять, что именно ее запускает.

Представь, что ты заметил у себя повторяющуюся привычку — например, соглашаться с чужими просьбами, даже когда они неудобны. Можно сколько угодно убеждать себя, что пора научиться говорить «нет», но, если ты не понимаешь, что стоит за твоим согласием, старый сценарий может возвращаться. Возможно, ты боишься обидеть человека, опасаешься потерять его расположение или привык считать собственные потребности менее важными. Внешне поступок один и тот же, но внутренние причины могут различаться, а значит, и путь к изменениям будет разным.

Поэтому на первом этапе не нужно заставлять себя немедленно реагировать иначе. Попробуй сначала увидеть собственную реакцию — внимательно, честно и без осуждения.

Я часто рекомендую своим ученикам вести дневник наблюдений. Не для того, чтобы каждый вечер подробно разбирать все, что произошло за день, и не для того, чтобы оценивать себя по шкале от «молодец» до «опять все испортил». Его задача гораздо проще: помочь заметить закономерности, которые в повседневной суете легко ускользают от внимания.

В течение ближайших нескольких дней записывай ситуации, которые вызвали у тебя сильный эмоциональный отклик. Это может быть разговор с близким человеком, замечание коллеги, просьба, в которой ты не смог отказать, или момент, когда чье-то поведение неожиданно сильно тебя задело.

Не обязательно писать много. Иногда нескольких предложений достаточно, чтобы спустя неделю увидеть повторяющийся сценарий.

Например, можно записать:

«Сегодня коллега попросил меня переделать часть его работы. Я согласился, хотя у меня было много собственных задач. Сначала почувствовал раздражение, потом начал убеждать себя, что ничего страшного не произошло. Вечером злился на коллегу и на себя. Кажется, я боялся, что отказ испортит наши отношения».

Такая запись не требует немедленных выводов. Она лишь помогает увидеть последовательность: событие, реакция, чувство и возможный страх, который за ними скрывается.

Как дневник помогает увидеть повторяющийся сценарий

Возможно, ты спросишь: зачем записывать то, что и так помнишь? Разве недостаточно просто подумать о произошедшем?

Иногда достаточно. Но у памяти есть особенность: она не всегда сохраняет события так, как они происходили. Мы можем забыть собственную первую реакцию, преуменьшить переживания или объяснить свой поступок уже после того, как эмоции утихли. А когда похожие ситуации повторяются, каждая из них начинает казаться отдельной историей, хотя между ними может быть общая нить. Записи помогают эту нить обнаружить.

Допустим, в понедельник ты расстроился из-за замечания руководителя, в среду почувствовал обиду, когда партнер не оценил твои усилия, а в пятницу весь вечер переживал из-за сообщения, на которое друг ответил слишком коротко. На первый взгляд, это три совершенно разных события. Но, перечитав записи, ты можешь заметить, что каждый раз возникала одна и та же мысль: «Меня не ценят».

И тогда перед тобой появляется возможность исследовать уже не три отдельных конфликта, а повторяющуюся внутреннюю реакцию. Почему признание так важно для тебя? Что ты начинаешь думать о себе, когда не получаешь его? Как поступаешь в попытке вернуть ощущение собственной ценности?

Именно так постепенно складывается картина. Не из одного яркого эпизода, а из множества небольших наблюдений, которые начинают дополнять друг друга.

Если тебе хочется пойти дальше обычных записей, я создала специальные рабочие тетради для каждого психотипа. Каждая из них рассчитана на самостоятельную работу и включает около 80–90 страниц заданий и упражнений, которые помогают внимательнее исследовать привычные реакции, повторяющиеся сценарии и внутренние убеждения.

Почему я решила создать именно рабочие тетради? Потому что прочитать описание своей программы и действительно начать исследовать ее влияние на собственную жизнь — не одно и то же. Мы можем узнавать себя в тексте, соглашаться с прочитанным и даже испытывать сильное чувство узнавания, но затем возвращаться к привычному образу действий, потому что одних знаний не всегда достаточно для изменений.

Рабочая тетрадь помогает превратить знакомство с психотипом в последовательную практику. Выполняя задания, ты можешь постепенно исследовать, как особенности твоего сценария проявляются в разных сферах: в отношениях с близкими, обращении с деньгами, выборе работы и реализации, отношении к собственному телу и здоровью, а также в том, как ты воспринимаешь себя и окружающий мир.

Речь не о том, что одна программа автоматически определяет все, что происходит в этих сферах. Скорее, наши привычные реакции и убеждения могут влиять на решения, которые мы принимаем, на границы, которые выстраиваем, на нагрузку, которую берем на себя, и на то, как относимся к собственным потребностям. Исследуя эти закономерности, мы получаем больше возможностей выбирать, а не действовать исключительно по привычке.

Такая тетрадь не обязательна для начала работы над собой. Ты можешь продолжать вести обычный дневник, отвечать на вопросы в конце глав и наблюдать за своими реакциями. А если почувствуешь, что тебе нужна более последовательная структура и дополнительные упражнения, рабочая тетрадь станет инструментом, который поможет двигаться глубже и системнее.

Главное — не количество заполненных страниц, а то, что ты начинаешь замечать в себе и какие новые возможности выбора постепенно открываются перед тобой.

Почему не всегда сразу понятно, какая у меня программа?

Даже если ты внимательно наблюдаешь за собой, определить свою программу с первого раза бывает непросто. И в этом нет ничего удивительного.

У каждого из нас есть привычные роли и способы поведения, которые когда-то помогали приспособиться к обстоятельствам, сохранить отношения или справиться с непростой ситуацией. Мы учимся быть сильными, заботливыми, удобными, независимыми, веселыми или безупречно ответственными. Со временем некоторые из этих ролей настолько прочно входят в нашу жизнь, что мы перестаем замечать разницу между тем, что действительно чувствуем, и тем, как привыкли себя вести.

Например, забота о других может идти из искреннего желания поддержать близкого человека. Но иногда за ней скрывается страх оказаться ненужным, если перестать помогать. Стремление к успеху может быть выражением интереса и таланта, а может превращаться в бесконечную попытку доказать свою ценность. Желание все предусмотреть иногда помогает организовать жизнь, но порой становится способом справляться с тревогой перед неопределенностью.

Внешне эти действия могут выглядеть одинаково. Чтобы понять, что стоит за ними в твоем случае, важно смотреть не только на поступки, но и на внутреннее состояние: что ты чувствуешь, чего ожидаешь, чего боишься и что происходит с тобой, когда привычный способ поведения перестает работать.

Поэтому не торопись выбирать программу только потому, что тебе подошло одно описание или ты узнал себя в нескольких фразах. Важнее увидеть повторяющийся механизм, который проявляется в разных обстоятельствах.

Оппозит: скрытая сторона программы

Есть еще один нюанс, который может затруднять самодиагностику: человек не всегда ведет себя одинаково. Иногда он проявляет качества, которые будто противоречат его привычному образу, и из-за этого начинает сомневаться в собственных наблюдениях.

В системе, которую я описываю в этой книге, для такого состояния используется понятие «**оппозит»**— скрытая, противоположная сторона программы. Это реакция, которая может проявляться, когда привычный способ действовать перестает приносить ожидаемый результат или человек оказывается в ситуации, где больше не может опираться на знакомую стратегию.

Представь человека, который привык всем угождать и стараться, чтобы никто не испытывал недовольства рядом с ним. Он соглашается на просьбы, сглаживает конфликты, откладывает собственные желания, потому что для него особенно важно сохранять хорошие отношения. Но однажды он замечает, что его усилия воспринимают как должное, а его собственные потребности остаются без внимания. Накопившаяся обида может привести к резкому отказу, раздражению или желанию отдалиться от всех, кто раньше был ему дорог.

Со стороны может показаться, что перед нами совершенно другой человек. Однако в рамках этой модели обе реакции могут быть связаны с одним внутренним напряжением: привычная стратегия больше не помогает справляться с тем, чего человек боится.

Другой пример — человек, которому важно контролировать происходящее. Пока у него получается все предусматривать и организовывать, он чувствует себя уверенно. Но когда обстоятельства складываются непредсказуемо, привычная собранность может смениться растерянностью, бессилием или сильной тревогой.

Такие реакции сами по себе не позволяют однозначно определить психотип, однако они могут стать дополнительной подсказкой для самонаблюдения. Попробуй спросить себя: что происходит со мной, когда я больше не могу действовать привычным способом? Как я веду себя, когда мои усилия не дают ожидаемого результата? Какие чувства мне особенно трудно выдерживать?

В рамках подхода КЗД программа и ее оппозит рассматриваются как два связанных сценария, между которыми человек может переключаться. Но ни один из них не исчерпывает всю его личность. Ты гораздо шире своих привычных реакций, а задача наблюдения — не приклеить к себе очередной ярлык, а увидеть, в каких обстоятельствах ты теряешь ощущение свободы и какие новые способы реагирования можешь постепенно освоить.

Корневой страх: что скрывается за привычной реакцией

Когда мы начинаем замечать повторяющиеся сценарии, за ними нередко обнаруживается страх. Иногда он настолько привычен, что мы даже не называем его страхом: мы просто стараемся все контролировать, быть полезными, не совершать ошибок, не зависеть от других или всегда оставаться сильными.

Попробуй вспомнить ситуацию, в которой твоя реакция оказалась сильнее, чем ты ожидал. Возможно, кто-то не согласился с тобой, близкий человек не ответил на сообщение, руководитель указал на ошибку или твои усилия остались незамеченными. Теперь мысленно вернись к тому моменту и спроси себя: что в этой ситуации было для меня самым болезненным?

Не всегда ответ лежит на поверхности. За раздражением может скрываться страх оказаться бессильным, за обидой — ощущение собственной незначимости, за стремлением соответствовать чужим ожиданиям — боязнь потерять принятие и любовь. Иногда человек боится быть отвергнутым, иногда — показаться слабым, иногда — утратить контроль над происходящим или столкнуться с ощущением, что он недостаточно хорош.

В системе кармических программ, представленной в этой книге, такие глубинные переживания рассматриваются как важные ориентиры для определения психотипа. У разных программ могут быть свои характерные страхи, однако не стоит пытаться подобрать себе программу по одному совпадению: одни и те же переживания встречаются у людей с разным жизненным опытом и разными способами реагирования.

Гораздо полезнее наблюдать за тем, как страх влияет на твой выбор. Что ты делаешь, чтобы его не чувствовать? Чего избегаешь? Что пытаешься доказать себе или окружающим? Как меняется твое поведение, когда появляется риск столкнуться с тем, чего ты боишься?

Именно здесь постепенно открывается пространство для изменений. Тебе не обязательно немедленно избавиться от страха или убедить себя, что его больше не существует. Для начала достаточно научиться замечать его влияние и различать саму ситуацию и тот смысл, который ты ей придаешь.

Например, если коллега не согласился с твоим предложением, это еще не означает, что тебя не уважают. Если близкий человек устал и не может уделить тебе внимание, это не обязательно говорит об отсутствии любви. Если у тебя что-то не получилось, это не делает тебя неудачником. Между событием и привычным выводом о себе есть пространство, в котором можно остановиться, посмотреть на происходящее иначе и выбрать следующий шаг.

Памятка по самодиагностике

Если ты пока не можешь определить свою программу, не нужно торопиться с выводами. Самопознание требует времени, потому что мы исследуем не отдельный поступок, а повторяющийся способ воспринимать себя, других людей и мир.

Вспомни все, о чем мы говорили в этой главе, и попробуй двигаться последовательно. Наблюдай, записывай, ищи повторения, задавай вопросы и сопоставляй наблюдения с описаниями программ.

А еще помни, что человек может узнавать себя в нескольких программах, потому что некоторые внешние проявления действительно похожи. Поэтому важно обращать внимание на внутренние причины поведения, а не только на его форму.

Для читателей этой книги я подготовила тест, который поможет сориентироваться в системе психотипов. Он станет дополнительным инструментом: поможет определить, мягкий у тебя психотип или твердый, и подскажет, какие программы стоит исследовать внимательнее.

Проходи тест в спокойном состоянии и отвечай, опираясь на собственный опыт, а не на представление о том, каким тебе хотелось бы быть. Не выбирай ответ только потому, что он кажется более правильным или привлекательным. Чем честнее ты будешь с собой, тем больше пользы сможешь извлечь из результата. При этом воспринимай его не как окончательный вердикт, а как отправную точку для дальнейшего исследования.

Пройти тест можно по ссылке: https://clck.ru/3WsEQQили по QR-коду:



Поддержка на пути

Иногда увидеть собственный сценарий самостоятельно бывает непросто. Мы слишком хорошо знаем свои объяснения и оправдания, а некоторые привычные реакции кажутся нам настолько естественными, что мы даже не замечаем их. В такие моменты взгляд со стороны может оказаться полезным.

Я часто вспоминаю одну ученицу, которая пришла ко мне с убеждением, что ее программа — «Заслужить любовь». Она была внимательной, заботливой, старалась всегда быть рядом, помогать окружающим и не доставлять никому неудобств. Ей казалось, что она ведет себя так, потому что очень боится быть отвергнутой.

Но во время нашей работы мы начали внимательнее разбирать конкретные ситуации и задавать вопросы о том, что она чувствует, когда не может повлиять на происходящее. Постепенно выяснилось, что особенно тяжело ей давались моменты неопределенности, когда она не понимала, что происходит, и не могла управлять ситуацией привычным способом.

В рамках моей системы это наблюдение стало поводом исследовать другую программу — «Контролер». Забота ученицы о близких могла быть не только выражением любви, но и способом удерживать происходящее в понятных границах, снижая тревогу перед неизвестностью.

Это не означает, что забота сама по себе указывает на контроль или что по одной истории можно определить психотип другого человека. Важным оказалось другое: мы перестали останавливаться на внешнем поведении и начали исследовать, что стояло за ним именно в ее случае. Благодаря этому у ученицы появилось больше возможностей понять себя и заметить те способы реагирования, которые раньше казались ей единственно возможными.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы убедить тебя непременно обратиться к мастеру. Ты можешь начать исследование самостоятельно, и уже одно внимательное наблюдение способно многое прояснить. Но если ты долго ходишь по кругу, не можешь разобраться в противоречивых реакциях или чувствуешь, что за привычным сценарием скрывается что-то, к чему трудно подступиться в одиночку, поддержка специалиста может стать хорошим дополнением к твоей работе.

Есть и еще один момент, о котором мне хочется сказать отдельно. Иногда мы прекрасно понимаем свою программу, можем объяснить, откуда взялась привычная реакция, и даже замечаем ее в тот самый момент, когда она возникает. Но знание не всегда сразу меняет наше поведение: в знакомой ситуации тело словно вспоминает прежний способ защищаться, тревога поднимается раньше, чем успевает включиться разум, а мы снова действуем так, как привыкли много лет назад.

Именно поэтому в исследовании себя бывает важно не только осмыслить происходящее, но и дать себе новый опыт — почувствовать, каково это, когда не нужно немедленно защищаться, все контролировать, заслуживать любовь или соответствовать чужим ожиданиям. В этом могут помогать разные практики: внимание к телу и дыханию, медитации, бережная работа с эмоциями, возможность побыть в поддерживающем пространстве рядом с другими людьми. Они не заменяют понимание, а помогают глубже его прочувствовать.

Для такой работы я в том числе создаю пространство на своих ретритах в Доминиканской Республике. Но начинать можно с малого: замечать собственные реакции, записывать их, задавать себе честные вопросы и постепенно учиться оставаться рядом с собой даже в непростые моменты. Не нужно торопить изменения. Важно, чтобы новое понимание со временем становилось не только мыслью, но и частью твоего живого опыта.

Неважно, какой путь ты выберешь: дневник, тест, рабочую тетрадь, работу с наставником или глубокое погружение в рамках ретрита. Важно, чтобы выбранный инструмент помогал

тебе лучше понимать себя, а не становился еще одним способом требовать от себя идеального результата.

*

Ты уже сделал важный шаг: перестал смотреть на свои реакции как на нечто неизменное и начал задаваться вопросом, почему поступаешь именно так. Теперь попробуй не торопиться с выводами и не требовать от себя мгновенных перемен. Дай себе время понаблюдать за жизнью, собрать собственные открытия и увидеть закономерности, которые прежде оставались незаметными.

В следующих главах мы подробно разберем все десять программ. Ты познакомишься с их характерными проявлениями, узнаешь, какие страхи и привычные сценарии могут за ними стоять, как проявляется оппозит и в каком направлении можно искать путь к изменениям.

А пока для начала можно использовать простой план на ближайшие семь дней.

1. Замечай сильные реакции. Каждый день выбирай одну ситуацию, которая вызвала у тебя заметные эмоции, и коротко записывай, что произошло.

2. Исследуй свои чувства. Попробуй понять, что именно тебя задело и чего ты опасался в тот момент.

3. Ищи повторяющиеся мысли. Перечитывая записи, обрати внимание, какие выводы о себе и других людях возникают у тебя чаще всего.

4. Смотри на поведение. Замечай, что ты обычно делаешь в подобных ситуациях: стараешься заслужить одобрение, доказываешь свою ценность, берешь все под контроль, избегаешь конфликта или выбираешь другой привычный способ реагирования.

5. Сравнивай наблюдения с материалами книги. Когда начнешь читать главы о десяти программах, отмечай не только совпадения, но и различия. Не пытайся подогнать себя под описание — позволь наблюдениям постепенно сложиться в более ясную картину.

Не старайся сразу все объяснить и исправить. Просто отмечай, что произошло, что ты почувствовал и как отреагировал. В конце недели перечитай записи и посмотри, не повторяется ли какая-то мысль, чувство или способ поведения.

Возможно, ты пока не узнаешь свою программу окончательно, но уже заметишь что-то важное о себе. И это будет не отвлеченное знание из книги, а твой собственный опыт — первая нить, за которую можно потянуть, чтобы постепенно распутать привычный сценарий.

И запомни: ты — не твоя программа. Ты гораздо больше своих страхов, защитных реакций и привычек. Ты тот, кто способен их заметить, понять и постепенно научиться выбирать иначе. Именно с этого начинается путь к себе.

ЧАСТЬ 2. Десять кармических программ

Сказка о том, как Душа выбирала свой путь

Где-то за пределами времени, за границей звезд и тишины, существует мир, в который не ведет ни одна дорога. Это — Пространство между воплощениями. Место, где Души отдыхают, вспоминают уроки прожитых жизней и готовятся идти дальше.

Там, посреди сияющего безмолвия, находится Библиотека Света. Она не построена из камня или дерева — ее стены сотканы из дыхания звезд, из шепота древних миров и музыки сфер. Книги в этой Библиотеке не на бумаге — они живут как потоки энергии, как пульсирующие ленты света, где записана каждая мысль, каждое чувство, каждый шаг, который Душа когда-либо сделала.

Каждый поток — это воспоминание. Одни — теплые и мягкие, как солнечный луч на рассвете. Другие — тяжелые, сгустившиеся, темно-синие или багровые, наполненные болью и уроками, что еще ждут своего завершения. И когда Душа прикасается к ним, в ней просыпаются ощущения: тепло, дрожь, слезы, благодарность.

Одна Душа — молодая, но уже мудрая — стоит перед Хрониками. Она сияет мягким жемчужным светом. У нее нет формы, но если бы ты мог ее увидеть, то почувствовал бы нежность, решимость и глубинную любовь.

В этот момент все пространство словно замирает. И в потоке вибраций звучит Вопрос:

— Готова ли ты продолжить Путь?

Душа отвечает без колебаний:

— Да.

И тогда перед ней начинают раскрываться варианты.

Каждый путь — не дорога, а энергия. Они текут, как реки света, каждая со своим цветом, ритмом, температурой. Один — золотистый, но с резкими всплесками тревоги. Другой — глубокий фиолетовый, тягучий, требующий внутренней силы. Третий — лазурный, почти невесомый, но с пронзительной нотой одиночества.

— Это программы, — звучит шепот Наставника. — Ты уже проживала их части. Но сейчас ты можешь выбрать, какую завершить.

Душа вглядывается в потоки.

Один зовет ее научиться Любви — без борьбы и заслуг.

Другой — отпустить контроль и научиться доверию.

Третий — пройти через слабость, чтобы обрести истинную Силу.

Четвертый — расплавить гордыню в принятие.

Пятый — преодолеть зависимость от внешнего, чтобы услышать голос внутри.

Каждая программа — как клетка, которую Душа сама выбирает. Ей не страшно, ведь она знает: внутри нее — ключ. И если суметь пройти путь до конца, клетка растворится, а Душа взлетит еще выше, чем прежде. И вновь окажется в пространстве безусловной Любви.

И Душа делает выбор. Она входит в поток, принимает в себя его сияние, и в этот момент пространство начинает менять форму. Открываются Врата, и Душа начинает свой путь.

Она входит в тело. В обстоятельства. В роли. И — в Программу, которая теперь записана в ее памяти и блокирует истинное призвание Души.

Сумеет ли Душа справиться с этим уроком? Вспомнит ли человек, кто он на самом деле, или на этот раз Программа окажется сильнее?

Так начинается путь.

Ум говорит: нет никакой клетки, это просто жизнь. Обычная — как у всех. И человек верит ему. Душа словно скрыта за прочным стеклом — она рядом, но ее не слышат: стекло не пропускает ни единого звука. Но однажды в стекле появляется крохотная трещинка, и в нее просачивается воспоминание, больше похожее на сон, чем на правду. И где-то глубоко внутри появляется ощущение, что что-то не так. Что все происходящее не твой выбор.

И если человек в этот момент остановится, если прислушается не к Уму, а к шепоту своей Души — начнется возвращение.

Возвращение к себе.

К тому, кем Душа была с самого начала.

К тому, кто знает истину.

Путь через три состояния

Как я уже рассказывала в первой части книги, каждая Душа, прежде чем спуститься в этот мир, выбирает свой путь. Она соглашается прожить определенный сценарий, чтобы пройти урок и пробудить в себе свет. Но путь этот не прямой как стрела. Он словно трехгран-

ный кристалл, каждая грань которого — определенное состояние. До тех пор, пока человек не научится слышать голос своей Души в каждом из этих состояний, двери клетки не откроются. И прежде чем мы перейдем к изучению программ, я хочу, чтобы ты научился различать эти состояния.

В индийской философии есть понятие трех гун — саттва, раджас и тамас. Это три фундаментальных качества, которые влияют на наше сознание, поведение и даже здоровье.

Саттва— чистота, гармония, свет. Человек в саттве ощущает легкость, радость и внутренний покой.

Раджас— активность, страсть, движение. Это состояние дает энергию, но если ее слишком много, приводит к стрессу и истощению.

Тамас— инертность, тьма, застой. Тянет вниз, делает человека пассивным и несчастным.

Согласно учениям индийских философов, все три гуны есть в каждом человеке, но в разных пропорциях. Последователи аюрведы и йоги рекомендуют:

— увеличивать саттву — то есть стремиться к гармонии;

— контролировать раджас, чтобы активность не превращалась в стресс;

— уменьшать тамас — избавляться от лени и депрессии.

Эти три гуны не что иное, как проявление программы, те самые три грани кристалла. Как это проявляется в жизни?

Первое состояние — прямое проявление программы. Раджас. Снаружи все может казаться успешным: карьера, деньги, признание. Но внутри — пустота. Человек может страстно желать любви, но постоянно ощущать ее нехватку. Много работать — и не ощущать удовлетворения. Бежать, бежать… и не знать зачем.

Второе состояние — Оппозит. Тамас. Это другая крайность: апатия, бессилие, потеря интереса к жизни. Человек больше ни к чему не стремится — не потому, что достиг совершенства, а потому, что устал. Душа прячется, энергия утекает. Кажется, что все теряет смысл. Это тоже часть пути — глубокая ночь, из которой рождается утро.

Третье состояние — Выход из программы. Саттва. Это пробуждение. Свобода. Состояние потока, в котором нет борьбы. Здесь Душа начинает звучать на своей частоте и каждый проявленный ранее «минус» программы становится ее суперсилой. Здесь рождаются настоящие чудеса. Здесь человек вспоминает, кто он есть.

Когда ты узнаешь свою программу, ты научишься различать эти состояния в своей жизни и найдешь ключ к саттве, с каждым разом входя в это состояние все легче и быстрее. Самое главное, помни: каждая программа — это путь. И каждая ведет к Дару. Иногда путь начинается с боли. С попытки быть удобным, чтобы заслужить внимание, или с жажды контроля — чтобы не столкнуться со страхом.

Ты думаешь, что «просто я такой человек», но это лишь ловушка ума, которую расставляет тебе программа, заставляя выполнять сценарий. Но если осознать ее, прожить урок до конца и выйти из него — из самой боли рождается свет. Так кармическая задача из помехи к счастью и жизни в любви становится опорой. А Душа — вспоминает свою силу.

Вот что становится возможным:

— **Гордыня**— превращается в **Путеводную Звезду**, ведущую за собой, но уже не из эго, а из внутреннего света.

— **Доказатель**— становится **Исследователем**, ищущим истину, а не доказательства своей ценности.

— **Достигатор**— раскрывается как **Божественный**стратег, ведущий к благу, а не просто к цели.

— **Трудоголик**— становится **Руками Бога**, творящими то, что не под силу другим.

— **Хорошая девочка/мальчик**— пробуждается как **Видящая душа**, помогающая другим проявиться.

— Заслужить любовь— превращается в **Безусловную любовь**, тихую, глубокую и всеобъемлющую.

— Вечный ребенок— раскрывается как **Божественное дитя**, видящее красоту в каждом мгновении.

— Перфекционист— становится **Творцом божественных чертежей**, видящим великий замысел Жизни.

— Контролер — обретает силу **Логиста света**, ведущего к любви по пути наименьшего сопротивления.

— Удобная/Удобный— раскрывает **Исцеляющую заботу**, способную организовать мир с любовью.

Эти образы не придуманы. Они — живые архетипы, проявляющиеся в судьбах тех, кто прошел свой путь. Во второй части книги ты познакомишься с каждой программой. Ты узнаешь ее корни, проявления, оппозит и выход. И, возможно, увидишь в одной из них — себя.

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.