

МИАНИЕ М.Ю.  
ПОТЕМКИНА А.Г.



# СЧАСТЬЕ



Миание М. Ю.

**Счастье**

«Издательские решения»

**Миание М. Ю.**

Счастье / Миание М. Ю. — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905466-1

К сожалению, большинство людей практически ничего не знают ни о Счастье, ни о его законах, ни о путях его достижения. Они считают, что Счастье находится где-то вовне и не зависит от человека. Это — величайшее заблуждение. Счастье — это состояние нашей души, то, что мы чувствуем. А состояние души определяется нашими убеждениями, ценностями, поступками, их последствиями. Эта книга — именно об этом: что такое Счастье и как его достичь. Из серии «Эзотерика для начинающих». Для широкой аудитории.

ISBN 978-5-44-905466-1

© Миание М. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

О книге	6
Справка об Авторах и Системе	7
Сооснователь Системы	9
Авторский научно-учебный Центр «Система академика Миание М. Ю.»	11
Из рекомендательных писем для выдвижения академика Миание М. Ю. на Нобелевскую премию Мира 2008 г.	13
Введение	15
Рекомендации по работе с книгой	16
Часть I. Понимание Счастья	18
Глава 1. Состояние счастья	18
Суть состояния	18
Полнота ощущений	21
Уровни счастья	23
Глава 2. Путь к счастью	27
Правильный настрой	27
Поиск счастья в себе	29
Поиск счастья вовне	31
Глава 3. Отношение к себе	33
Вера в себя	33
Глава 4. Управление собой	37
Самообладание	37
Глава 5. Устранение страданий	41
Источники страданий	45
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Счастье**

**Миание М. Ю.  
Потемкина А. Г.**

© Миание М. Ю., 2018

© Потемкина А. Г., 2018

ISBN 978-5-4490-5466-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О книге

«Счастье» – первая книга из серии «Эзотерика для начинающих» и наиболее популярная на данный момент. Создана на основе курса лекций «Счастье» президента-основателя, научного руководителя Системы и Центра «Развитие Человека», академика Миание М. Ю. (Grand Ph. D., Ph. D., доктор философских наук, профессор).

Цель данной работы: 1. Сформировать целостное представление о состоянии Счастья, законах его формирования, сохранения и разрушения.

2. Научиться ощущать себя бессмертной Душой, рожденной именно для Счастья, различать позитивные и негативные внутренние реакции и воздействия извне.

3. В конечном итоге – научиться перестраивать свой внутренний мир и свою жизнь для достижения все более высоких состояний Счастья и наслаждения от жизни.

В книге представлена информационная часть курса и небольшие пробные задания и тренинги. Практическая часть, которая предполагает насыщенные психологические тренинги и работу с энергией (самовнушение, медитации), проводится только на занятиях Центра под руководством опытных ведущих.

Книга будет интересна всем, кто хоть когда-нибудь задумывался о том, что такое СЧАСТЬЕ, и стремился к нему. А если человек уже понял, что первопричина успеха и неудач лежит в нем самом, и хочет сам изменить себя, выстроить себя сильным человеком, способным ставить и достигать цели, стать Личностью – эта книга может быть руководством к действию.

*Книга «Счастье» является частью (разделом) учебной программы «Практическая Философия», получившей гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины как учебное пособие для студентов высших учебных заведений» (№1,4/18-5-134,1 от 09.01.2009 г.).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.*

*Авторское свидетельство*

*№24508 от 20.05.08 выдано*

*Министерством образования и науки Украины»*

*Четвертое издание.*

## Справка об Авторах и Системе



**МИАНИЕ**  
**Михаил Юрьевич**

• **Президент-основатель, научный руководитель** Центра и Системы «Развитие Человека» (Система акад. Миание М. Ю.).

• **Академик** РАЕН, МДА, ЕАЕН, АБОП, AISES, МКА.

• **Доктор** философских наук, **Ph. D., Grand Ph. D.** профессор МУФО, почетный профессор МСУ, МКА, председатель докторского комитета МУФО, «**Заслуженный Деятель науки**».

• **Сенатор Международного Рыцарского Союза (МРС), рыцарь:** МРС, Тевтонского и Мальтийского орденов, ордена «Святой Георгий Победоносец».

• **НАГРАЖДЕН: Высшей Российской Общественной наградой** – знаком ордена Святого Александра Невского «За Труды и Отечество» I Степени (единственный в Украине), многими другими наградами.

• Его Святейшество **Папа Бенедикт XVI** отметил деятельность акад. Миание М. Ю. **Благодарностью и Благословением.**

• **Научная деятельность** – разработаны *сотни принципиально новых теорий, создано новое Учение.*

• **Подготовлены и изданы:** 8 монографий, 3 брошюры, более 50 работ в рукописях, сотни докладов, статей.

• **Общественная деятельность** – разработаны, реализуются более 10 *международных проектов.*

• **Разработаны** – более 30 учебных годовых курсов, более 15 тысяч учебных часов. Преподавание – 25 лет.

• **Работают Структуры и Направления,** подготовлены кадры, проходят более 40 мероприятий в год.

Родился 1 февраля 1964 г. в Луганской области (Украина). Окончил Харьковский институт радиоэлектроники, аспирантуру. Служил в армии. Обучался и преподавал в Академии Йоги, впоследствии был ее проректором. С 1992 г. работает над созданием авторской Системы: Харьковской региональной общественной организации Центр «Развитие Человека», других организаций, авторской школы, системы знаний и соответствующих проектов.

Академик Миание М. Ю. – один из немногих современных исследователей духовности и ее влияния на развитие Человека, Организации и Общества, работающих в СНГ, создатель научно-практической Системы «Развитие Человека», по полноте и масштабности претендующей на роль нового Учения.

В основе его подхода лежит следующее. Любой человек хотел бы быть *Сильным, Совершенным, Счастливым, Успешным* и жить в великой, прекрасной стране. Достижение этого, поэтапное формирование идеального человека и общества возможно и жизненно необходимо. Для этого духовность, достойные цели, высшие ценности: *Честь, Благородство, Справедливость*, многие другие – должны на качественно новом, более высоком уровне войти во все сферы жизни общества.

Войти *через науку, как гаранта истины* на данный момент. Чтобы в конечном итоге в средней школе обучали, прежде всего, ради чего стоит жить и во что верить, как ставить и достигать цели, как формировать себя как личность, максимально полно раскрыть свой потенциал. Чтобы в культуре, в образе жизни появились новые традиции, возвышающие и облагораживающие человека, пробуждающие чувства и лучшие качества души. Чтобы в политике, во власти появился такой кодекс Чести, при котором служение обществу, своей стране проявится в самом высоком смысле, при котором народ будет гордиться своей элитой и верить ей. Для реализации этих целей и идей работают Автор и организации Системы.

**Общественная деятельность (служение)** – разработаны, реализуются более 10 **международных проектов**. Основные из них: «Образование» (введение программ Формирования Личности в систему среднего и высшего образования, в конечном итоге – ее полное реформирование), «Общественное телевидение Системы» (создание телевизионного канала, посвященного Формированию Человека как Личности), «Международный Стандарт Работы с Кадрами. МФКС» (введение стандарта формирования: Достойного Человека, Достойных Взаимоотношений и Достойных Традиций – в максимально возможное число организаций и предприятий), многие другие.

В Системе также особое внимание уделяется целенаправленному формированию **взаимоотношений и образу жизни Достойных**: на уровне высочайшей этики, чувств, взаимопомощи, соответствие, прежде всего, кадров самым высоким требованиям; введение прекрасных традиций, регулярное проведение мероприятий.

**Подробная информация на сайте Автора: [www.mianie.com](http://www.mianie.com)**

## Сооснователь Системы



**Потемкина  
Анна Григорьевна**

• **Сооснователь**, руководитель многих направлений Центра и Системы акад. Миание М. Ю. Сооснователь издательской деятельности Системы.

• **Академик** ЕАЕН, МАНЭБ, Почетный академик МКА, профессор Европейского университета.

• **Сенатор Международного Рыцарского Союза (МРС), рыцарь МРС.**

• **Награждена:** Высшей наградой ЕАЕН и МРС «Звезда Сенатора», Орденом Чести (ЕАЕН), Орденом «За развитие науки и образования» (МКА), Орденом им. М. В. Ломоносова (МАНЭБ).

**Деятельность Потемкиной А. Г.**

• **Бессменный помощник** и ассистент президента-основателя, научного руководителя Центра и Системы «Развитие Человека» акад. Миание М. Ю.

• **Координатор** Центра «Развитие Человека». В разное время курировала многие направления деятельности Центра: структур «Культура», «Контроль», «Администрация», Информгентство и др.

• **Единственный помощник автора** Системы в разработке программ развития и профессиональной подготовки кадров. Автор ряда программ: «Лидер», «Работа с информацией», «Имидж», др.

• **Соавтор** книг «Счастье», «Духовные Законы», автор идеи, главный редактор и составитель изданий: книг «Эзотерика на практике» и «Центр „Развитие Человека“. История 1993—2000», брошюры «Основы дресс-кода», журнала «Эзотерика. Наука. Общество».

• **Идейный вдохновитель** корпоративной культуры и организатор мероприятий Системы. На высоком духовном уровне заложила основы всех основных традиций Системы.

• **Автор идеи** и создатель первых фильмов Системы «Королевский бал», «Великая Мистерия», др.

## **Авторский научно-учебный Центр «Система академика Миание М. Ю.» Краткая справка**

**Подход.** Существующие теории, школы, системы не смогли в полной мере сделать человека сильным, совершенным, счастливым в силу сохраняющихся противоречий и незакрытых вопросов. Поэтому необходимо создание новой системы (Учения), способной:

1. *Объединить* основные системы духовных знаний в непротиворечивое целое.
2. *Разработать* новые, недостающие теории и более эффективные техники развития.
3. *Соответствовать* современным условиям жизни (получать результаты, как в монастыре или ашраме и более высокие, но при этом не уходя из общества, а в полной мере реализуя себя в нем).

**«Система акад. Миание М. Ю.»:** 1. Знания. *Учение* (теория, практика). 2. *Покровители* (силы Света, иерархия Кармы, 6, 7 расы, др.). 3. *Учитель*. 4. *Научно-учебный Центр* (реализация Учения, кадры).

5. Другие *организации* (институт, партия, общественное движение, корпорация, медиа, фонд, издательство, орден).

**Учение Миание М. Ю.** *Истоки:* буддизм, даосизм, классическая йога, духовные ценности основных религий. *Новизна:* более 2/3 всей информации нигде более в системном виде не встречается. *Преимущества:* высокая эффективность, системность, полнота целей и ценностей, адаптация к современным условиям жизни, социальное признание и научная защита, другие.

**Основные цели** – близки к лучшим системам:

1. *Человек* в своем развитии может и должен достичь *Силы, Счастья, Совершенства*.
2. Самореализация каждого идущего по пути Света должна быть доведена до уровня *власти над судьбой*.
3. *Общество должно прийти к идеалу*, который должен быть описан, духовное должно быть поднято над материальным, а *силы Света должны суметь объединиться* (внести максимально возможный вклад).

**Отличия** же состоят в том, что, *во-первых*, все цели рассматриваются не разрозненно, а в комплексе, *во-вторых*, уровень, качество реализации всех вопросов доводится до научной строгости в логике и проверяется на практике.

**Задачи.**

1. *Развитие идеи* – проведение собственных фундаментальных исследований (создание *Учения*), разработка программ и методик обучения, организации жизни групп, правил построения организации, др.
2. *Основная реализация* – организация регулярных занятий и собраний групп, обеспечения их высокого уровня за счет качества информации, профессиональной подготовки консультантов, др.

3. *Усиление программы* – учет и реализация всех факторов, делающих развитие и жизнь полными: индивидуальная помощь, времяпрепровождение, этика поведения, система взаимопомощи, др.

**Основные преимущества Учения и работ автора.**

1. Здесь вы не найдете путаных объяснений, бесконечных теорий, «непознаваемого» и т. д. – *все предельно четко* и только самое *важное*: основные понятия, законы, примеры.

2. Большая часть представленных положений нигде настолько детально не описаны: структура Энергии, Бога и Космоса, энергетическое строение человека, его чакр, систем, капсулы и духа, иерархия духовных законов и работа с ними, что позволяет *вводить* высокоэффективные *техники* развития и воплощать в жизнь ранее недоступные *идеи*.

## **Из рекомендательных писем для выдвижения академика Миание М. Ю. на Нобелевскую премию Мира 2008 г.**

*«Как президент Европейской академии естественных наук я хорошо знаю деятельность Михаила Юрьевича Миание по позитивным преобразованиям Человека и Общества и поддерживаю инициативу Харьковской региональной общественной организации Центр «Развитие Человека» по выдвижению кандидатуры действительного члена ЕАЕН Миание М. Ю. для представления к Нобелевской премии Мира за вклад в общечеловеческий прогресс.*

*Суть деятельности Миание Михаила Юрьевича – изучение духовности с точки зрения науки с целью создать идеал, к которому должен стремиться каждый человек, разработать общественно-политические проекты и практически реализовать их».*

***Президент Европейской Академии Естественных Наук проф.  
Тыминский В.***

*«Академик Миание Михаил Юрьевич – автор множества научных работ, монографий в области философии, психологии, развития человека и общества.*

*Уникальные по полноте и цельности программы на протяжении 15 лет реализуются в Центре «Развитие Человека».*

*Научные труды и деятельность академика Миание Михаила Юрьевича вызывают глубокое уважение и интерес в научных кругах и среди общественных деятелей, признание отмечено высокими международными наградами и премиями.*

*Мы лично рады сотрудничать с Достойным Человеком с безупречной деловой репутацией. Мы также убеждены в том, что разработанные и реализуемые академиком Миание М. Ю. теории, программы, проекты – уникальны, жизнеспособны и актуальны для всего Человечества».*

***Президент WUDSES, Ph. D., Grand Ph. D., Full Prof., д.п.н., проф.,  
академик Купрейчик Л. П.***

*«Программы обучения, предлагаемые академиком Миание М. Ю., направлены на формирование Личности и Лидера, формирование коллективов и взаимоотношений высокого уровня, на формирование образа жизни Достойных. Подключение этих программ к существующей системе образования, к бизнес-структурам и любым другим коллективам способно на много порядков усилить каждого сотрудника, коллектив в целом и, в конечном итоге, повысить эффективность работы.*

*На основании наших экспертиз и многократных рейтинговых исследований мы подтверждаем уникальность разработанных Автором теорий, программ обучения и общественно-политических проектов, крайне высокий уровень общественного признания и полученных практических результатов.*

*Академик Миание М. Ю. и Центр «Развитие Человека» неоднократно признавались лучшими в соответствующих номинациях, включая международные награды, были представлены в различных биографических сборниках лидеров, элиты Украины и России. Наши много-*

*летнее личное знакомство и деловое сотрудничество подтверждают и прекрасные личные качества кандидата, его сотрудников и других представителей, и безупречную деловую репутацию.*

*Мы также считаем, что вопросы, исследуемые и реализуемые академиком Миание М. Ю. и организациями Системы по продвижению общечеловеческих ценностей и высших духовных принципов и идеалов во все основные сферы жизни общества, – в ближайшие годы станут самыми актуальными для науки, образования, политики и общества в целом, по подходу и масштабу уже решенных задач – альтернативы данному кандидату просто не существует».*

**Ген. директор Ассамблеи деловых кругов Украины, доктор философии, проф. А. И. Саввов**

*«Харьковское Губернское Дворянское Собрание входит в Союз Потомков Российских Дворян, поставившим одной из важнейших своих целей возрождение дворянских традиций, аристократизма, высоких человеческих качеств – Чести, Достоинства, Веры, Верности долгу.*

*Встреча с господином Миание Михаилом Юрьевичем более трех лет назад укрепили в нас уверенность в том, что у общества есть прекрасное будущее, которое уже сегодня создают достойнейшие из людей. Дворянство поддерживает Высокие Цели и направления деятельности Центра «Развитие Человека», созданного и возглавляемого господином Миание М. Ю. в течение 15 лет.*

*Особо нам близки и дороги все усилия г-на Миание Михаила Юрьевича по возрождению высокого духа аристократизма, формированию истинных служителей Отечества, всего лучшего, что уже было в истории дворянства России и Европы. Цель – формирование аристократов духа не за многие поколения, а за несколько десятков лет обучения. Это направление заслуживает всевозможного уважения.*

*Академик Миание М. Ю. имеет международное научное признание, подтвержденное многими званиями, дипломами и наградами, также удостоен чести быть награжденным от имени Дворянского Собрания Серебряным крестом «За усердие» №9. Миание Михаил Юрьевич – личность с глобальным мышлением, способный стратегически планировать будущее общества. Подтверждением вышесказанному является разработанный им Международный Проект «Духовное Возрождение Человека и Общества».*

*Я убежден, что реализация проектов Духовного Возрождения, программ формирования Личности и других проектов и программ академика Миание М. Ю. неизбежно приведут к глобальным, позитивным преобразованиям Человека и Общества.*

*Миание Михаил Юрьевич – Человек с огромным сердцем, непоколебимой Верой в прекрасное будущее, преданный своему делу до конца. Я считаю, что вопросы, реализуемые академиком Миание М. Ю. по продвижению общечеловеческих ценностей и высших духовных идеалов в современном обществе, имеют огромное значение».*

**Предводитель Российского Дворянства князь А. К. Голицын**

## **Введение**

*К счастью стремятся все. И те, кто боится себе в этом признаться, и даже те, кто бежит от счастья семимильными шагами.*

*Мы привыкли желать счастья на праздники и в дни рождения. Понятно, что для каждого свое, но обычно это значит – всего и много. А подробнее? Что скрывается за этим словом, само звучание которого так манит?*

*Что вы ответите своему подрастающему ребенку, когда он спросит: «А что такое счастье?» Кто-то начнет перечислять стандартное (карьера, семья, крыша над головой), кто-то вспомнит еще свои нереализованные мечты (как хочется, чтобы это воплотилось в детях!). Но, подрастая, ребенок может спросить: «Как, и это все, для чего я родился?» Не каждый найдет, что ответить.*

*Можете ли вы сформулировать для самого себя – что такое счастье вообще, и что такое ваше личное счастье. Когда начинаешь понимать, что это не просто абстрактная философская категория, то начинаешь думать, что нужно сделать сегодня, завтра, через год, чтобы стать счастливым человеком.*

*Разговор о счастье некоторые воспринимают как что-то далекое, несбыточное. Но ведь так хочется побыть счастливым хоть день, хоть миг. Потому что этот счастливый миг иногда переворачивает всю вашу жизнь, и может быть даже дороже жизни. Хочется почувствовать себя на гребне своей волны и не сорваться, наслаждаясь полетом. Иначе чем тогда оправдана ваша жизнь?*

**Редактор**

## Рекомендации по работе с книгой

Чтобы эта книга не осталась в вашей памяти просто приятным времяпрепровождением, а помогла вам что-то изменить в своей жизни, в своей судьбе, стоит отнестись к проработке материала серьезно. Насколько это необходимо для вашего собственного развития, решать, конечно, вам.

Далее приводятся общие рекомендации, и в соответствии с тем, ради чего вы начали читать эту книгу, вы можете выполнять их полностью или частично.

**1 вариант** – формирование общего понимания. Вы просто читаете книгу, причем при каждом повторном прочтении через какой-то период времени, вы будете открывать для себя что-то новое.

**2 вариант** – вы читаете книгу, стараясь выделять (например, маркером) наиболее важные мысли для вас на данный момент. После прочтения книги к этим фрагментам нужно будет вернуться и постараться, анализируя собственную жизнь, сделать выводы, принять необходимые решения и начать что-то изменять (делать конкретные шаги).

Когда вы будете изучать книгу в следующий раз – вы будете выделять уже другие мысли, которые будут актуальны для вас на следующем этапе. Так может повторяться не один раз, если человек не стоит на месте, а постоянно работает над собой. Но здесь есть **одно условие** – пока вы не получили результат (даже минимальный), не реализовали своих решений (полностью или частично), очередное чтение книги будет пустой тратой времени.

Должна быть обязательная цель – изменить что-то в своей жизни к лучшему. Но только поставить цель и начать об этом говорить – мало, нужно еще и начать что-то делать.

**3 вариант** – предполагается более серьезная работа с информацией. Вначале можно просто прочитать книгу, чтобы сформировать общее впечатление, но лучше сразу начинать работу с каждым блоком.

### Основные требования:

**1. Завести личный дневник**, в который вы будете записывать собственные мысли, впечатления, выводы, решения, здесь же лучше выполнять и все письменные задания, кратко фиксировать ответы на вопросы. Это очень важно, чтобы наглядно видеть и оценивать свои внутренние изменения, изменение отношения к вам окружающих людей. Без такого постоянного самоанализа очень сложно будет двигаться дальше.

**2. Выполнение всех заданий** после разделов. Если с конкретными заданиями возникают сложности (например, ваше сознание начинает бунтовать, сопротивляться, вам лень или не считаете это нужным), то лучше отложить выполнение этого задания на данный момент и вернуться к нему попозже. Вы сами почувствуете, что нужно выполнить предыдущее задание, перед тем как браться за следующее.

Часть игровых заданий выполняется в парах. В крайнем случае (если не с кем поговорить), их можно заменить размышлением, но, конечно, в идеальном варианте – нужно погово-

речь с близкими людьми, которым вы доверяете. Вы обязательно узнаете много нового для себя из такого общения, и вам легче будет двигаться дальше, приобретая уверенность в своих силах.

**3.** После выполнения заданий нужно **в личном дневнике делать пометки:** как выполнено задание, с какими сложностями вы столкнулись. **Поставьте себе оценку.**

**4. Отслеживание результатов.** Если вы сделали выводы, приняли решения, то наметьте себе **конкретные сроки** для их выполнения (например: перестать раздражаться на такие-то проявления домашних, перестать нервничать по пустякам, начать говорить комплименты, подарить цветы любимой, поговорить по душам и так далее). **Поставьте себе вторую оценку.**

Для адекватности собственной оценки, наиболее смелые могут спросить ее подтверждение у близких (со стороны виднее, тем более, если это имеет к ним непосредственное отношение). И не стоит отчаиваться, если не будет получаться легко и быстро все задуманное.

Работа над собой – сложный процесс. Ведь к тому, кем вы являетесь сейчас (внутренние установки, личные качества), вы совершенно спонтанно шли годами, и сейчас настало время преобразовать себя как Личность вполне осознанно. Не стоит только сразу браться за самые сложные задачи, самые наболевшие вопросы, глобальные проблемы. Рассчитывайте свои силы. В процессе развития есть своя разумная логика.

**Дерзайте, ваше счастье только в ваших руках!**

*Редактор*

# Часть I. Понимание Счастья

## Глава 1. Состояние счастья

### Суть состояния

Счастье – огромная тема, во многих случаях сложная и противоречивая в силу того опыта, который человек приобретает в своей жизни. Поэтому формировать понимание счастья нужно спокойно, терпеливо и во всех подробностях: что это, из чего состоит, какие правила здесь работают; достижение счастья – что нужно сделать, чтобы эта прекрасная цель стала вашей, чтобы человек смог получить состояние счастья.

Научить человека быть счастливым – одна из основных целей духовных и эзотерических школ, но понимает это каждая система по-своему. Чаще всего это простые ответы, то есть счастье видится в чем-то одном. Начиная от прекрасного – служение Богу (замечательно, но это не все), заканчивая примитивным (хорошо покушать) и чувственными удовольствиями. Это большое заблуждение.

*Понятие счастья* гораздо объемнее: *определение* – что это, *характеристики* – что такое полнота ощущения счастья, *критерии* – что такое уровни счастья, *способы его достижения* – что нужно уметь и что нужно делать в жизни, чтобы счастье входило и росло. Это ключевые моменты.

Прежде всего, нужно определиться, чем счастье не является.

Первое. *Счастье – это не вещь* (хлеб, вода, деньги, крыша над головой), это не то, что человек держит в руках. Если он мечтает: «Куплю автомобиль, дом – и буду счастлив», то чаще всего это заблуждение, за которое потом приходится расплачиваться. Ведь даже имея материальное благополучие, человек страдает не меньше, чем все остальные люди («богатые тоже плачут»). Мир больших денег жесток, и удерживаются в нем немногие, проходя через различные нехорошие ситуации, часто причиняя боль другим, даже очень близким.

Второе. *Счастье – это не информация*, не знания, которые человек получает. Можно очень много знать, но совсем не значит, что это будет работать на человека. Есть умные люди, начитанные, много знающие, но кто сказал, что это гарантирует им успех в жизни? Знания создают возможности. И если человек сумеет эти знания воплотить в жизнь, то они помогут ему стать счастливым.

Достоинства (честность, благородство), способности (открытый третий глаз и т. д.) – это тоже не является счастьем в чистом виде.

**Счастье – это состояние, которое человек испытывает здесь и сейчас. Это то, что вы чувствуете, то, что рождается в глубине вашей Души.** Это энергия, которая пробуждается к жизни и проявляет себя в виде соответствующих ощущений. Боль – тоже энергия. Но важно понять, что счастье – это определенное состояние, энергия, которая живет внутри

вас, и чтобы эта энергия давала состояние счастья, она должна быть такой (светлой, мощной, чистой).

Источники радости, наслаждения – это все наилучшее, что есть внутри человека, что он может проявить в себе. Этого должно быть как можно больше (чем больше, тем лучше). Плохое же – страдания, ощущение неуверенности, страхи, стыд, унижения, злость, оскорбления, боль потерь и т. д. – это должно отсутствовать как на духовном, так и на физическом уровне. Если много хорошего внутри пробуждается к жизни, а плохое отдыхает, то это дает вам приятное состояние, вы ближе к состоянию счастья.

Если нарисовать картинку по состояниям, которые может испытывать человек, то на самой нижней ступеньке – различные негативные состояния (от легкой депрессии до сильной истерики, на грани помешательства). Это самое дно, где может находиться человек, очень неприятные состояния. Большую часть времени люди проводят здесь, в этих состояниях различной степени. Дальше идут нейтральные состояния, нулевые, ближе к ним – «ничего». «Как живешь?» – «А, никак», – никакое состояние. Дальше пошли состояния со знаком «плюс» – это позитивные состояния, хорошие, то, что нужно искать. Самые сильные высокие состояния из всех доступных для человека – это состояния счастья. Они имеют множество уровней.

Движение по Пути Развития предполагает, что человек эту картину создает в своем сознании. Он получает возможность оценивать, что состояния, в которых живут люди, различны. Где-то дно – невыносимые душевные страдания (не обязательно физические), где-то никак – живет как робот (ни чувств, ни порывов, ни страданий), ближе к нулю – что жил, что не жил, что спал, что радио слушал.

Дальше пошли состояния светлые – когда у человека огонек внутри не гаснет, ему приятно жить. И дальше состояния все более сильные, чем выше человек поднимается, тем выше состояния, все сильнее и сильнее становятся его ощущения.

Когда человек пересекает этот рубеж – он входит в состояние счастья, в состояние наслаждения от жизни. Наша задача – это исследовать, понять, где находимся мы, и шаг за шагом подниматься вверх.

**То, что мы испытываем – это энергия.** Для каждой энергии существуют свои источники, те или иные ценности. Например, если вы цените красоту, то можете ею восхищаться, не цените – «Ну и что, подумаешь – красиво, я лично ничего не вижу». Если человек ценит музыку – он может ею наслаждаться. Если понимает тонкости взаимоотношений, любит людей – он может получать наслаждение от общения. Если у него этой ценности нет и нет способностей, которые позволяют ему эту ценность реализовать, то он не получит наслаждения от общения.

То, что человек ценит в этой жизни, – это источники, возможности, которые можно включить, и когда они работают (активизированные ценности), человек испытывает положительные эмоции, ощущения. Когда этих ощущений много, он получает состояние счастья.

Счастье – это состояние, в котором источников радости, наслаждения, хороших эмоций пробуждается в жизни много. И чем больше их пробуждается, тем лучше, тем более сильные состояния вы испытываете. Источники страданий, переживаний, страхов, все, что идет со знаком минус, вообще отсутствуют или их очень мало, и на общем фоне они не портят состоя-

ние. Если кто-то наступил на ваш любимый мозоль и тщательно проворачивает, испытывать радость тяжело, даже если вы получили «5» на экзамене. Боль должна отсутствовать.

Счастье – это активизированные источники энергии, поэтому получение состояния счастья предполагает два направления: то, что дает радость, наслаждение – искать, формировать в себе, пробуждать; то, что дает страдания – находить и уничтожать. Есть два основных типа этих источников – внутренние и внешние. Их нужно определить и понять взаимосвязь между ними.

По внутренним источникам. Во-первых, **чтобы у человека было счастье – он должен к счастью стремиться**. Если у него такой потребности нет, он не направляет туда силу своей Души, то он счастья и не получит. Большинство людей об этом не думают. **Человек должен счастья хотеть**.

Во-вторых, у него должны быть основания для счастья – это ценности. Чем больше этих ценностей внутри человека, тем больше у него возможностей испытывать счастье. Источники счастья дают ту или иную возможность, и когда человек может сам, по своей воле пробуждать внутри себя источники радости и наслаждения, он способен получать состояние счастья.

Когда вы остаетесь наедине с собой и ничего не происходит, ничего не нужно делать, вы можете или страдать, или наслаждаться тем, что вы есть, вы живы и значит, ваша миссия на Земле еще не окончена, что с вами Бог, что вы – бессмертная Душа, вы уважаете себя, знаете, ради чего живете, знаете, что действуете правильно и т. д. Наедине с собой можете ли вы быть счастливым человеком?

*Внутренние источники – определяющие.* Если у человека нет стремления к счастью и он считает, что обречен страдать, то и наедине с собой он будет страдать, и окружающую жизнь будет воспринимать враждебно, как повод для причинения себе страданий.

Внутренние источники – первичны. Уважает ли человек себя, любит ли он себя, желает ли он себе счастья, считает ли он, что имеет право наслаждаться этой жизнью, считает ли, что жизнь – это уникальная возможность, в том числе для того, чтобы быть счастливым, или он считает наоборот. Внутренние источники должны давать человеку состояние счастья. **Нужно научиться наедине с собой испытывать состояние счастья**.

Окружающая жизнь (отдых, общение с друзьями, музыка, поход в музей, театр и т. д.) – это возможности, и если человек обучен, то он способен этим воспользоваться. Не обучен – не воспользуется, он будет скучать, страдать. Взаимосвязь простая. В идеальном варианте, человек должен найти состояние, когда он получает наслаждение от своих ощущений, своего места в этой жизни, взаимодействия с окружающим миром, с тем, что должно приносить радость, усиливать то состояние, которое он имеет. В плохом варианте, оставшись наедине с собой, он скучает или переживает, а соприкасается с окружающей жизнью – еще хуже. В большинстве случаев человек не выстроен. Он не особо думает, что, взаимодействуя с жизнью, он радуется или страдает в зависимости от того, во что верит.

*Задание – ответить на вопрос:*

*Что для вас является источниками радости, наслаждения и почему?*

## Полнота ощущений

Итак, счастье – это не вещь, и в ряде духовных школ, в силу того, что вещизм приносит много неприятностей, вообще отказываются от материальных благ. Счастье – это то, что человек испытывает здесь и сейчас («Есть только миг, за него и держись»). Именно то, что в каждый отдельный момент вы испытываете – в Душе поет радость, внутри вас играют энергии, глаза сияют, или настороженность и подозрительность.

**То, что внутри вас здесь и сейчас, и будет говорить о том, живете вы в состоянии счастья или сидите и смотрите на него.**

*От чего зависит получение состояния счастья?* Есть ли у вас источники (чему радоваться), есть ли, что хорошего пробуждает к жизни, есть ли способности пробудить это? Чем больше у человека источников радости и наслаждения (множество ценностей в себе открыл, множество способностей сформировал), тем больше у него возможностей.

Чем больше у него внутри ценностей, и чем больше его умение эти ценности пробуждать к жизни, тем более сильное состояние он способен испытывать.

*От чего зависит сила состояния счастья?* Чем больше источников радости вы можете пробуждать одновременно, тем более сильное состояние счастья вы способны испытывать. Предположим, есть у человека вера – хорошо, есть любовь к людям – хорошо, это наполняет его сердце радостью.

Но если у другого человека, кроме веры и любви к людям, есть еще ощущение внутреннего достоинства, есть наслаждение от того, что он что-то умеет делать в жизни, если он спокойный, уравновешенный, уверенный, у него есть ради чего жить, то чем больше у него этих источников радости, тем более сильное состояние счастья он способен получить. Нужно стремиться понять эти источники, которые дают человеку радость и наслаждение от жизни, даже когда ничего не происходит. Это внутри него.

Есть человек с его мыслями о себе и об этом мире. Идеал, когда человек ставит цель и познает, что вообще в этой жизни самое важное, что способно зажигать радость в сердце, давать наиболее сильные, высокие, приятные состояния. И если все сделано правильно, то каждое взаимодействие человека с окружающей жизнью дает ему радость и наслаждение. Для этого нужны ответы на множество вопросов.

Например, в конфликтной ситуации можно расстроиться: «Я глубоко неправ, судьба несправедлива». А можно на это смотреть с улыбкой, как на урок, и говорить: «Замечательная ситуация, можно потренироваться (молчание – золото; он кричит, а я внутри песни пою)».

Один человек может сходить с ума из-за того, что на него косо смотрят, у другого есть интерес: «Я хочу научиться быть неуязвимым». И если у человека есть ответы на разные вопросы, то в каждой ситуации у него есть что-то хорошее, к чему он стремится, тогда радость и счастье его не покидают никогда.

Человек становится мастером, когда каждая ситуация дает ему наслаждение, то ли это битва, то ли маленький конфликт, то ли творчество. Он способен этим воспользоваться.

**Человек становится счастливым в полной мере, когда от каждого соприкосновения с жизнью, от каждого движения Души, когда он остается наедине с самим собой, – испытывает наслаждение.** Когда в сердце человека поселяется негаснущая радость, значит, он сделал очень большой шаг в своем духовном развитии.

Вначале обязательно будут колебания – враги не дремлют, старые проблемы не отпускают. Проблемы обостряются, когда вы принимаете решение с ними попрощаться. Проблема поднимает голову и проявляет себя в большей степени тогда, когда вы ставите цель ее уничтожить. Она старается защитить себя.

*Принцип 1.* Чем больше источников радости вы способны пробудить к жизни одновременно, тем более сильное состояние вы испытываете. Составляющих для счастья два. Они равноценны – внутренний и внешний.

Здесь не должно быть уклона только в одну сторону, как в разных школах с множеством заикливаниями – то ли медитации с утра до вечера, то ли концентрация только на материальном благополучии. Во-многом признак ума, мудрости – это мера и успех.

В жизни это зависит от того, видит ли человек их составляющие и находятся ли эти составляющие в идеальной пропорции, дают ли они идеальную картину. Поэтому, идя по Пути обретения счастья, нужно правильно расставлять акценты. Не удастся получить счастье, с головой окунувшись только в медитацию или самореализацию.

*Внутренние источники.* Есть, например, воодушевленная мечта: «Я хочу достичь счастья во всех его проявлениях, во всей полноте». Но чтобы состояние счастья человека посещало, нужно научиться управлять собой, ставить цели и формировать стремление к ним, пробуждать внутренние источники энергии.

*Внешние источники.* Чтобы человек в полной мере обрел счастье на Земле, он должен стать мастером. Если он отдыхает – в полной мере наслаждается, если работает – то творит, если общение – то на уровне чувств, высокой этики. Везде, где мы соприкасаемся с жизнью, есть свои возможности для счастья. Даже когда ситуация не самая хорошая – конфликтная.

Достижение определенной степени мудрости состоит в том, что вы знаете – как поступать и испытывать радость. В конфликтной ситуации можно впасть в состояние истерики (угроза для вашего бизнеса), а можно обратить это в позитивный выигрыш. Задача – научиться, как свести потери к минимуму, как сохранить лицо.

*Принцип 2.* Здесь источники счастья как таковые, и чем их больше, тем больше у человека возможностей для счастья. Но в каждой конкретной ситуации есть свой ответ – своя мера. Предположим, что вы общаетесь с человеком – для одного подойдет более мягкое обращение, а с другого нужно потребовать более жестко, иначе не получится.

Одна из наших задач – научиться действовать таким образом, чтобы не терять состояние, что бы ни происходило. Например, надо уволить человека или наказать. Вам это неприятно делать, знаете, что он обидится, затаится или разозлится. Нужно научиться делать все, даже неприятное для себя, оставаясь спокойным, с огнем в сердце, сохраняя радость, и при этом так, чтобы это привело к наилучшему результату. Если человека нужно отчитать, вы его отчи-

тываете не потому, что не любите, а потому что знаете, что так правильно (он заслужил) и это принесет соответствующие плоды.

Например, ваш ребенок сделал гадость – птичке голову свернул. Вы можете из любви к нему сделать вид, что не заметили, или же наказать его так, чтобы он запомнил на всю жизнь – нельзя обижать ни животных, ни людей. Когда вы его наказываете, это совсем не значит, что вы его ненавидите. Вы любите его и думаете, как сделать так, чтобы этот нехороший поступок не превратился в привычку, чтобы не повлиял на его будущую судьбу.

Поэтому, сохраняя любовь к человеку, вы делаете наилучшим образом то, что приведет к желаемой цели, – наказываете. На всю жизнь запомнит и больше никого никогда не будет обижать. Наказывая, вы не теряете огонь в сердце.

Точно так же в общении с разными людьми. Задача – научиться, даже произнося что-либо неприятное, сохранять внутри огонь, а снаружи показывать то, что даст максимальную отдачу. Это не просто. Большинство людей не умеют управлять своим состоянием: «Хочу» – и зажечь внутри себя огонь, чувства, или целенаправленно сменить роль. Большинство людей, если случается что-то хорошее – не всегда, но радуются, плохое – расстраиваются.

Нужно научиться понимать различные оттенки в проявлениях взаимоотношений. Если вы понимаете, что это «хорошее» – лесть, и цель одна – чтобы вы раскрылись, то уже знаете, что будет дальше. Вы можете, оставаясь внутри спокойным, внешне взять любую роль, как вам угодно. Если это конфликт, вы внутри спокойны, а внешне – как считаете нужным.

Для каждой ситуации есть свои конкретные ответы. И различные источники радости и наслаждения должны пробуждать достоинства и способности человека в самых различных вариантах и пропорциях. Именно когда вы понимаете, что нужно пробуждать в каждой ситуации, вы получаете возможность быть адекватным. Игнорирование чего-либо ведет к тем или иным неприятностям и наказаниям.

## Уровни счастья

Уровней счастья очень много, и когда человеку кажется, что он все испытал и лучшего в его жизни уже не может произойти – он заблуждается. Уровней счастья множество, и пока человек идет по Пути Развития и становится сильнее, умнее, совершеннее, счастье для него постоянно растет. Счастье – это то, что вы испытываете внутри.

*Сила* – вы способны поставить цель и получить желаемое во внутренних преобразованиях себя или в своей жизни (пойти и сделать). Внешнее проявление силы – повести за собой, создать коллектив, партию и т. д.

*Совершенство* – это соответствие тому или иному идеалу. Чем ближе вы подходите к пониманию того, что хотят боги видеть от человека, тем больше отдача от вашего стремления к идеалу. Чем выше человек поднимается, тем больше он знает, умеет, ценит, тем больше у него источников огня, радости, наслаждения. Чем выше человек поднимается в своем развитии, тем мощнее его состояние счастья.

Для энергетически слабого человека все его проявления будут слабыми. Любовь – чуть-чуть, порыв – чуть-чуть. Если больше нет энергии, а в батарейках всего 12 вольт, то любое

проявление не может быть мощнее. Если же это ядерная станция – это ее потенциал, и если есть возможность нажать кнопку, чтобы все заиграло, оно может заиграть.

*У состояния счастья множество уровней.* Чем выше уровень развития, тем больше возможностей для счастья. Но сам уровень развития еще не гарантирует счастья. Уровень развития определяется тем, чего вы хотите (ваши стремления). Если хлеба и зрелищ, то это *1-й уровень*, выше никак не получится. Если человек хочет власти, и в материальной сфере достичь совершенства, изысканности, удовольствия, то это *2-й уровень*.

Если человек ценит личные качества, он ищет не таких людей, которые полезны только с экономической точки зрения, а достойных, чтобы рядом с ними было приятно находиться, можно было себя уважать и т. д. Личные качества во внутреннем мире – это уже *3-й уровень*. То есть, что человек хочет – это первое; второе – кем он является (качества, способности, реализация в обществе), его уровень. Если человек выходит на тот или иной уровень развития, это еще не гарантирует, что он будет счастлив. Это дает возможность на этом уровне получить столько-то счастья, а дальше такая ситуация – на каждом уровне свои проблемы.

Например, если у человека нет крупной фирмы, к нему ни из прокуратуры не придут, ни рэкетеры не наедут, у него проблемы более мелкие. Если человек не стремится стать олимпийским чемпионом, то займет он первое место или второе, этот вопрос его особо не беспокоит. А если он хочет стать олимпийским чемпионом, то второе место может воспринимать как поражение, хотя многие люди об этом даже мечтать боятся.

Взаимосвязь уровня и состояния счастья проста. Раскрытый уровень – это та возможность для счастья и наслаждения, которую человек может получить. А само ощущение счастья говорит о том, насколько человек смог эти возможности реализовать. Человек может быть умным, даже гениальным, но есть масса композиторов, художников, поэтов, которые гораздо больше страдали, чем радовались. Есть высокие способности, но есть и масса незакрытых вопросов по личной жизни, по вере, по отношению к себе.

Если человек глуп, это вообще его не трогает, а если у него обостренное восприятие, то чем глубже он заблуждается, тем больше он это все ощущает. На каждом уровне свои проблемы. И если человек сумел с этими проблемами справиться, то на своем уровне он решил необходимые задачи. Состояние счастья говорит о том, что он этот уровень проходит правильно. **Счастье – это награда для человека, который ответил правильно на вопросы, которые ставит перед ним судьба, Высшие Силы: «Тебе нужно быть вот здесь».** И человек сумел все это реализовать.

Уровней счастья много. Сам уровень (способности, стремления, цели) – это возможность, а состояние счастья говорит о том, сумел ли ты этой возможностью воспользоваться. Человек может быть счастливым на любом уровне, где бы он ни находился. То есть, **состояние счастья не зависит от того, на какой ступени развития человек находится, оно зависит от того, правильно ли он отвечает на вопросы именно своей ступени развития.**

Поэтому, одно из требований, чтобы человек был счастлив – понять, где он находится, какие ценности нужно внутри себя сформировать, от каких проблем избавиться. Понять свой потенциал и стремиться формировать именно эти ценности. Если вы (неважно, в духовном плане или на уровне внешних целей) захотите нечто, что превышает ваши реальные возможно-

сти на ближайшее будущее, вы их не достигнете – будете страдать или надрываться, все равно не достигнете.

Если будете пытаться строить что-то ниже своего уровня (есть пословица первого уровня: «Для счастья нужно вырастить ребенка, построить дом, посадить дерево»), и то, и другое сделали, а чего-то не хватает. И не будет хватать, если ваша Душа требует гораздо большего. Для счастья нужно понимать, где человек находится. То, что ниже – ему будет скучно, то, что выше – он надорвется, но все равно это не будет реализовано.

Наша цель – сформировать для себя картинку по уровням счастья, увидеть: здесь люди страдают или радуются потому-то (какие причины), увидеть свое место, где вы находитесь. И когда человек понял: «я нахожусь здесь», необходимо реализовать вопросы своего уровня.

Если человек с большей частью проблем поощается (предположим, по нашей программе – к концу 4-й ступени обучения), то дальше состояние счастья его не покидает, оно постоянно растет. Тогда для пропуска в состояние счастья, наслаждения нужно только спокойствие и расслабление. Это означает, что вы получаете власть над своими внутренними проблемами, усилием воли можете их выключить.

И когда состояние спокойствия и расслабления становится мощным, то просто включиться проблема уже не в силах. На слишком большом фоне светлых энергий мелкие проблемы включаться не могут. Если же состояние пограничное, то любая мизерная проблемка может человека переключать.

Первые шаги – это спокойствие, глубокое расслабление. Дальше у человека должно быть много энергии, для этого предназначены соответствующие техники (базовое состояние – Поток, огненный шар, крест). Энергии много почти никогда не бывает. Чем больше энергии, тем больше возможностей для чувств, для способностей. Нужно научиться зажигать эту энергию – это сила. Базовое состояние (научиться зажигать огонь) – то, что делает человека сильным, приближает к Богу.

Есть множество составляющих, которые удерживают человека в потоке Света на духовном уровне: негаснущий огонь, удовлетворенность. Что бы с вами ни происходило, вы знаете: вы – Душа, с вами Бог, вера, любовь, дающая радость в сердце. Вот то, что постоянно связывает человека с Богом и позволяет ему жить в потоках Света. Спокойствие и расслабление, отработанное в медитации, дальше мы учимся переводить на жизнь.

На определенной ступени человек перестает дергаться, страдать, испытывать депрессивные и истеричные состояния. Он становится сияющим. У каждого человека есть много хорошего, с ним много хорошего происходит.

Например, радость. Есть радость, для которой нужна причина, она держится, пока есть эта причина – например, поговорить с новым человеком. А есть радость, которая удерживается сама по себе.

Задача, чтобы радость удерживалась сама по себе. Чтобы независимо от того, что происходит (вы идете по городу с друзьями или по пустынной дороге в одиночестве) было видно – идет сияющий человек. Вам не обязательно улыбаться до ушей, но видно, что от вас исходит сияние. Вы не зажаты, в глазах легкая улыбка, не обязательно даже что-то говорить. Некоторые люди постоянно напряжены, их сковывают страхи, эмоции не выключаются. Напряжение

в мышцах – это тоже присутствующие на подсознательном уровне невыключаемые эмоции. Их нужно выключить.

## Глава 2. Путь к счастью

### Правильный настрой

Что такое правильный настрой? Поиск счастья внутри себя и в окружающем мире. С чего начинается поиск счастья? Прежде всего, необходимо определить, какова роль знаний в чистом виде, чтобы человек получил состояние счастья.

Во многих источниках (классика – «Йога-сутра Патанджали», другие 150—160 книг) чаще всего цитируется: «Неведение, незнание, непонимание – источник всех страданий». Правильные знания – источник всех благ, счастья, наслаждения. *Знания* – вы знаете нечто, а *различение* – это способность эти знания применять, видеть в какой ситуации какие знания работают. **Различение – это способность увидеть: добро или зло.**

Знания – это не книга на полке, которую купили и поставили, она сама по себе не работает. Работают именно те знания, которые заложены на уровне убеждений, на уровне веры человека. «Я знаю – это так, и у меня есть 10 причин, аргументов, почему это правильно». Будет работать то, что человек уже воплощал в жизнь, он сформировал уверенность, что это правильно.

Первое, что нужно понять и принять, – **знания первичны**. Почему первичны? Они формируют все, что есть в человеке. Они определяют решения, за решениями идут действия, за действиями следует все, что вы получаете в этой жизни. **Знания формируют понимание, стремления, цели, решения в той или иной ситуации**. То, что записано в сознании человека, предопределяет его выбор (примерно 80%), его решение. Есть еще интуиция – он пока не знает, но уже чувствует, что правильно будет вот так. Если он настроен на то, что говорит его духовное сердце, он следует ему. Если не настроен – не следует.

Вы принимаете решения – нужно от чего-то избавиться, во что-то вкладывать силы. Эти решения формируются вашими знаниями. Результаты, которые вы получаете, в наибольшей степени зависят от того, что вы знаете, во что верите. Поэтому в Библии сказано: «Каждому по вере его». Оно так и получается: во что человек верит, то он и получает в этой жизни, при условии, что его вера правильна.

В конечном итоге, показатель того, правильны ли ваши знания – это конечный результат, практика. Кем вы являетесь – человеком сияющим, идущим по жизни легко, свободно, радостно, или ходите с низко опущенной головой и бегающим взглядом. Это зависит от вашего выбора, от ваших знаний. То, чего вы достигаете в жизни (успешная карьера или одни проблемы) зависит от того, во что вы верите, какие убеждения, ценности вы реализуете.

Настрой – это то, что заложено в вашем сознании и как оно работает. Первое – восприятие. Глядя на этот мир, мы воспринимаем его или как уникальную возможность (то, на что нужно смотреть и радоваться), или как угрозу. Что-то происходит, и человек сам принимает решение (нужно ли страдать, хорошо это или плохо) или подсознание принимает решение за него. В любом случае решение принимается.

Если вы приняли решение: «Хочу получить власть над собой», то для этого нужно говорить себе правильные слова. Как на фирме, руководитель либо руководит, либо смотрит, как

его разоряют. Если он быстро принимает решения, то активно действует: это провокатор – уволить, хороший человек – наградить по справедливости. Точно также внутри себя – вы командуете или ведете себя как сторонний наблюдатель.

**Нужно быть командиром внутри себя.** Ваши мысли и усилия направлены на реализацию ваших решений – то ли страдать, то ли вы приняли окончательное решение: «Хочу идти к счастью».

Приняли ответственное решение, и оно означает, что все, что против – нужно убирать: «Я не хочу, чтобы для страданий, претензий, обид и самооправданий оставалось место в моей Душе». Возникло страдание: «Я не прав», пошел, вдохнул-выдохнул, руки в намаст, постоял, успокоился и думаете, почему это со мной произошло, что нужно изменить, чтобы перестать дергаться.

Слова чьи-то обидели – значит, был не готов услышать гадости, нужно записать в сознание: в следующий раз от этого человека можно ожидать неприятности, особенно когда он злой. И в следующий раз ведем себя уже по-другому.

Правильный настрой формируется с учетом всех подробностей – по отношению к себе, к своей Душе, к окружающему миру. Жизнь – это уникальная возможность. Мышление работает, мысли крутятся. Куда вы их направили, туда они и крутятся. Если нет четких целей, значит, бегают как неприкаянные. Нет начальника, задания не выданы, куда будут бегать подчиненные? Кто перекуривать, кто загорать, кто журналы читать.

Правильный настрой: мир – это возможность. «Я хочу ставить такие-то цели и достигать их». Цели, результат, чего я хочу добиться. Понять, где эти возможности прячутся; все, что ведет к цели – найти, попробовать, подходит или нет, что мешает их реализовать – убрать, но не упускать возможности. То, что ведет к цели: «Я должен найти, взять». А дальше уже: «Как правильно это делать?» – техники без насилия.

Ваше состояние счастья говорит, что вы правы здесь и сейчас. Если радости в сердце нет, если нет наслаждения от происходящего, значит, что-то здесь неправильно. Например, фирма: то ли люди работают с радостью, с воодушевлением, то ли под дулом автомата. Это лучше, конечно, чем валяться на лавочке, но еще лучше – творить с радостью, воодушевлением. И если есть такое состояние – вы приближаетесь к мастерству, если нет – до правильного понимания далеко.

Если вы правильно настраиваете свое сердце – жить здесь и сейчас, наслаждаться происходящим, благодарить Бога, говорить хорошие слова себе и людям – Душа начинает петь. Собственно, чтобы эти состояния получить, необходимо не так уж много – около тысячи правильных ответов на самые важные для человека вопросы. Они разные по сложности.

Например, самооценка – непросто ее выстроить, чтобы закрыть все ключевые моменты в сознании. Мыслительные структуры как человечки – они несут радость или угрозу для вашей безопасности. И нужно каждого «человечка» запрограммировать, сказать «сделай это», чтобы он знал, как это делать, и делал правильно. В противном случае они будут действовать привычным образом.

*Пример.* Ребенка бьют, наказывают, он думает: «Вырасту – своего ребенка пальцем не трону». А дальше что происходит: когда он вырастает и возникает такая же конфликтная

ситуация, делает то, что знает и умеет. И если другого рецепта нет, кроме как накричать или побить, деваться все равно некуда. Попробовали слово, а оно не работает, человек не обучен по-другому. Он вынужден делать то, что знает, и он это делает, правда, оно все равно не работает.

## Поиск счастья в себе

**Счастье стоит любых усилий, чтобы его достичь.** Оно на дороге не валяется, его нужно добиваться своим трудом. Это плохое само ищет, куда прилипнуть.

Есть два источника счастья – в окружающем мире и внутри человека. Первое – то, что касается лично вас. **Человек – это бессмертная Душа**, неразрушимая, неуничтожимая, светлая и чистая по своей природе.

В Душе каждого человека заложен огромный потенциал. **Что может один, то может каждый, это заложено в каждом человеке.** Кто-то выше поднялся на Пути своего Развития (Душа дольше живет), кто-то только недавно начал свой Путь, поэтому как ребенок еще с трудом держится на ногах, делает много глупостей в жизни.

Человек – это не тело, которое через столько-то лет умрет (иначе вообще незачем стараться, нужно хватать побольше здесь и сейчас, а после нас хоть потоп).

Человек – это, прежде всего, Душа, и в ней заложен огромный потенциал. Многие люди не предпринимая ничего в своей жизни, потому что не верят, что они на это способны. У каждого эти способности есть. Только пути их достижения и преграды разные, время разное.

Но у каждого есть огромный потенциал. И все способности, о которых вы слышали, есть у вас, только кто-то их раньше раскрывает, а кто-то позже. Но если человек в это не верит и по этому пути не идет, то шансов у него нет. Это его выбор и его решение. Первое решение, которое нужно принять: «Я хочу научиться в это верить, чтобы это наполняло мое сердце радостью».

Отношение к другому человеку. Если вы смотрите на него как на тело, то что можно сделать с этим телом – ответ естественный. Если же это Душа, то что может быть прекрасного с этой Душой? Огромное множество возможностей – Душа во что-то верит, к чему-то стремится.

Большинство людей используют свой огромный потенциал на несколько процентов, не более того: за физическим развитием и психоэмоциональным состоянием не следят, над целями серьезно не работают, плывут по течению, как и их родители. Чтобы эту ситуацию можно было изменить, нужно поставить цель – изменить свою жизнь, понять все, что в вас заложено, и все это раскрыть: «Я хочу в это верить. Я хочу воплотить это в жизнь».

Внутренний мир – это половина всех источников радости, счастья, наслаждений, силы, которые вообще существуют для человека. Путь Развития и получение счастья – это примерно одно и то же.

Если вы правильно идете по Пути Развития, то получаете состояние счастья. По сути дела, это показатель правильности принятия решений, и если сердце скрипит (неправильное

решение!), но вы почему-то его приняли, значит, верите не в то или остались незакрытые вопросы.

**У вас есть выбор — хотите быть счастливыми или не хотите.** Готовы ли вы принять решение: «Я хочу, чтобы мой внутренний мир стал совершенным, сильным, счастливым. Это мой долг».

Есть Душа, которая что-то чувствует, страдает, наслаждается. Что вы для своей Души хотите и можете сделать? Это ваш долг, ответственность перед собой, перед своей судьбой, перед Богом.

Вы получили тело, вам дали возможность родиться в этой жизни, дали Душу, которая создается первоэлемент к первоэлементу на протяжении 50 тысяч лет в Тонком мире. Дали чакры, в которых хранится память всех жизней. Миллиарды лет – кадр за кадром хранятся они в вашей вишудхе, все звуки, которые вы слышали, – в анахате (можно войти в чакру и послушать, посмотреть), все, что на язык пробовали, – в вашей муладхаре и т. д. Поэтому задача – взять ответственность: «Все преодолею, все смогу. Это стоит любых усилий. Хочу».

Чтобы состояние и ощущение счастья было мощным и неуязвимым, нужно выстраивать свой внутренний мир, довести это до идеала. Даже если какой-то злой или глупый человек говорит то, что способно причинить вам боль, поколебать вашу веру – вы неуязвимы. Когда вы обладаете должной силой – вам смешно, если человек пытается причинить вам что-то плохое. Он считает себя таким сильным и умным, а у вас нет даже внутренней предрасположенности обидеться, задрожать от страха.

Чтобы сделать свой внутренний мир неуязвимым («Я строю свой храм, и он должен быть защищен», «Любая революция чего-то стоит, если она умеет защищаться»), выстраиваем себя внутри – вера, любовь, др. Это должно быть независимо от окружающего мира.

Что человеку внутри себя может давать это ощущение силы и счастья? Первое – все, что вы о себе думаете, отношение к себе, вы себя любите или нет, уважаете или нет, чего хотите в этой жизни, чего вы считаете, что достойны.

Если человек думает, что он неудачник, то для него все ворота закрыты (даже если к нему пришли, разжевали и в рот положили, он выплюнет, потому что не верит, что это возможно). Если же человек самоуверен, то он отрывается от людей, остается один и очень быстро падает, на какую-бы вершину ни поднялся.

Отношение к себе должно быть – огромная вера («все преодолею, все смогу») и вполне реальный взгляд на все: четко знать свою силу, слабости, какие результаты возможны и необходимы, чтобы собственная система была построена.

Первое в отношении к себе – то, что есть в человеке: уважение, достоинство, любовь, все хорошее. Второе – управление собой, это способность воспользоваться тем, что есть. Бывает, что человек сам распрекрасен, но не умеет собой управлять, сохранять спокойствие и т. д. Третье – это устранение всех страданий или очищение своего сознания.

## Поиск счастья вовне

Главное – знания, убеждения, во что человек верит. Все, во что верят люди, можно классифицировать: это заставляет человека радоваться, это – страдать, и дальше пошли подробности, разные логические ошибки. Это нужно научиться чувствовать, создать яркие образы в картинках.

Жизнь – уникальная возможность для развития, самореализации, для массы всего интересного, что есть для человека. Но здесь нужно понять, почему это возможно. Для многих людей выхода нет. Для них жизнь – это клетка, и у них есть масса причин, которые объясняют, почему он «в клетке».

*Почему люди страдают?* Они считают, что мир плох, несправедлив, несовершенен. В чем-то можно согласиться – он пока не совершенен, но мир в любом случае развивается, и всего лишь 100 лет назад не было электричества, не было многого из того, что вы сейчас видите. А несколько тысяч лет назад и одежды-то не было, спали в пещерах. Мир развивается и живет по своим законам.

Когда человек к миру подходит со своей линейкой: «Хочу, чтобы куры ходили жареные, а деньги росли на деревьях», – они не растут. Чтобы человек мог наслаждаться этой жизнью, достичь чего-либо, он должен перестать подходить ко всему со своей линейкой. Нужно поставить цель – понять, как все в этом мире происходит (нравится ему это или нет), и в этом случае мир может стать уникальной возможностью.

**Чтобы достичь счастья, задача каждого человека – понять этот мир, его законы и занять свое место в мире по каждой из основных целей.**

Окружающий мир – это половина всех источников радости, наслаждения, счастья. Мир делает для человека хорошее, он может дать человеку нечто, если человек готов, ищет это, ценит, вкладывает усилия, если он настроен на то, чтобы не упустить подходящий момент. В этом случае у него есть возможность получить приз. Когда человек готов – он получает, не готов – не получает.

Этот мир никогда не дает человеку больше, чем он заслуживает. Человек может получить меньше, потому что ресурсы ограничены, но не может получить больше. И так уже достаточно много он получил – получил право родиться, у него есть тело, есть Покровители и т. д. В нем заложены огромные способности, и уже от человека зависит, воспользуется он ими или нет.

*Первое – отношение.* Можно смотреть на этот мир и содрогаться, а можно его любить, каждый день благодарить Бога за жизнь, за возможность общаться с людьми, которые для вас близки, за то, что новый день преподнес вам столько уроков. Если вы учитесь у жизни, есть миллионы возможностей благодарить Бога, и такой благодарности много не бывает. А можно с утра до вечера ругаться, что все не устраивает. **Нужно полюбить этот мир всем сердцем – его создал Бог.**

Есть Силы Тонкого Мира – они за что-то отвечают, и если вы не уважаете что-то в этом мире, то это публичное оскорбление в Тонком Мире соответствующих Сил. Они вам не будут наносить оскорбления, они просто поставят печать, и вам будет больно.

Если вы уважаете все то, что есть в мире, не ругаете его – вы правы. То, что нельзя вылечить, нужно вытерпеть. Чтобы вылечить нашу страну, нужно, чтобы общество поменялось – люди должны поменяться, мировоззрение, духовное должно стать над материальным. Представители сил Света должны научиться договариваться, находить общий язык, основание для объединения – общие ценности, идеи. Пока светлые Силы не объединятся, общество будет таким.

Если вы хотите внести вклад в развитие общества, нужно постараться сначала в своем коллективе построить какую-то модель, ячейку, наладить взаимоотношения, убрать напряжение, достичь согласия, единства, уважения. Любовь по отношению к себе лично – это важно, чтобы внутри было хорошо. Для общества важно, чтобы появились организации, где человек чувствует себя человеком, где его любят и уважают, и у него есть такое же искреннее стремление.

*Второе – правильное поведение и правильные усилия.* Жизнь – это возможность, значит, нужно ею воспользоваться, нужно что-то делать. И делать это нужно правильно. Правильно – значит, вы получаете призы (все то, что необходимо для достижения поставленных целей), неправильно – не получаете. Своей судьбой управлять намного сложнее, чем фирмой. Этому нужно учиться. Одна из задач жизни – увеличить свой статус, научиться управлять процессом (оценивать людей, объединять).

*Третье направление – решение проблем и освобождение человека от всего, что ограничивает его в этой жизни.*

## Глава 3. Отношение к себе

### Вера в себя

Для счастья, кроме знаний, нужно многое уметь. Суть проста. Большинство людей говорят одним и тем же образом, у них есть привычное эмоциональное состояние: недоверие, зажатость, кто-то радостнее или печальнее, медленнее или быстрее. Состояний очень много. И нужно искать для себя самые разные состояния.

Одна из составляющих – уметь правильно говорить. Что значит говорить правильно? Должны быть критерии оценок, те или иные способы осуществить обратную связь.

Что будет означать, что вы это делаете правильно? Показателем будут разные ощущения. Нужно говорить правильно, чтобы получать самые сильные состояния (ощущать радость и счастье), чтобы словам соответствовало то отношение, которого они заслуживают.

В чем будет проявляться отношение? В эмоциях, в интонациях, в той энергии, которая рождается внутри вас. Сознание – это множество чакр, каждая чакра отвечает за свои вопросы. И каждому слову соответствует одна или несколько чакр. Если вы нечто произносите правильно, значит, в этой чакре рождается энергия.

Мы начинаем изучать внутренние источники, и первое – это отношение к себе. Отношение к себе изначально проявляется в мыслях – что вы думаете о себе («я – шакал паршивый» или «я – бессмертная, неразрушимая Душа»).

Исходя из того, во что вы верите, о чем думаете, какие слова произносите слова, наполняясь энергией, превращаются в эмоции (автоматические реакции) или в усилия воли, когда вы сознательно вкладываете усилия, чтобы наполнить слова действенным смыслом («Я разжигаю огонь», «Я прощаюсь со страданиями»).

Вы говорите, что хотите, и это запускает внутри вас механизмы. Если вы во что-то поверили, оно само дальше уже живет в подсознании, сознании и работает постоянно. Например, страх – человек испугался собачки, и в подсознании остается напряжение, страх. Чем больше страхов человек насобирал, тем больше он напряжен. Пугается, оглядывается, дрожит.

*Что такое отношение?* Есть управляющая часть вашего сознания, она принимает те или иные решения, определяет, куда вы собираетесь идти, что строите внутри себя, что устраняете. Ваша управляющая часть оценивает, принимает решения и в результате запускает энергии, воздействуя на все остальные части вашего сознания (чакры, тонкие тела, физическое тело). В зависимости от того, на что вы настраиваете себя (даже если ничего не происходит, ни о чем не думаете, но в вашем сознании уже есть определенные мысли), ваша Душа будет петь или глубоко страдать.

*Принцип действия.* Если вы верите в хорошее, и ваше сознание направляет само на себя хорошие и светлые энергии, то ваша Душа пробуждается и поет. Она пробуждает свои внутренние силы, дремлющие способности, качества. Если вы направляете на себя плохие, темные

мысли, темную энергию («из меня ничего не получится, жизнь несправедлива, выхода нет», «все плохие, а я хороший, белый и пушистый»), то ваша Душа страдает.

Нужно определить свое отношение к себе. Из чего оно состоит, что самое важное, что нужно искать и культивировать в себе, чтобы принимать решение: «Я в это хочу верить, хочу реализовать». И на будущее – все, что этому соответствует, впитывать. Определить светлое – что мы ищем, и темное – от чего нужно избавиться.

По отношению к себе можно выделить три категории. *Первое – вера в себя.* Ее основное назначение – имеете ли вы право на счастье. Вера в себя содержит множество пунктов, и в конечном итоге следует заключение – вы право на счастье имеете (если есть у вас на это философские и теоретические основы), или ваш удел – быть несчастным (как папа и мама или рабы Южной Африки).

Если вы имеете право на счастье, то ваше будущее прекрасно, если нет, то с каждым днем становится все хуже и хуже. В детстве было хорошо, мама обо всем заботилась, а чем старше человек становится, тем больше появляется проблем.

Как человек к этому относится? Вера в себя определяет связь с будущим. Самооценка человека – это важно, но это следствие. Если вы не верите в то, что достойны хорошего по разным причинам, то ваша самооценка будет заниженной в любом случае. **Вера в себя определяет, можете ли вы что-то изменить в себе и своей жизни, можете ли прийти к какой-либо цели.**

**Вера в себя определяет ваш потенциал и будущее** – то хорошее, что у вас есть, то, на что можно опереться, что можно раскрывать. Вера предполагает, что будущее лучше, чем то, что есть сейчас (в противном случае, зачем такая вера нужна?).

Христианин верит в то, что если правильно будет жить, то попадет в рай. Человек, идущий по эзотерическому Пути Развития, понимает: «Моя судьба в моих руках». «Если я в этой жизни, здесь и сейчас, все делаю правильно, то каждый следующий год будет поднимать меня выше, я буду идти вверх. И если я успею, то получу возможность выбирать свою следующую судьбу еще в этой жизни». Выполнив одни кармические задачи, можно получить право общаться с богами, получить следующую судьбу в этой жизни. Некоторые йоги знают (после того как умрут), где и когда, в какой стране они родятся. Потенциал внутри вас.

*Что дает вера?* Если человек верит, что он может, то это сила, для того чтобы идти вперед, преодолевать преграды, достигать поставленные цели – огонь в сердце, взгляд сияет. Человек без веры – потухшие глаза, веру он потерял. Если человек не верит, он даже шага не будет делать, или будет, но только для того, чтобы на первой же преграде сломаться и сказать: «Я же знал, что у меня ничего не получится». Он действует в зависимости от того, как выстроены его мыслительные структуры, его поведение, как устроены подсознательные механизмы, чтоб подтвердить: «Ты был прав, ничего не получится».

Верить в хорошее, значит, искать это, а все, что против – удалить. **Вера в себя дает возможность идти к своим целям, пробуждая максимальную энергию.**

*Второе – методы.* Например, работает предприятие: начальник может кричать на людей, а может ценить, уважать, мотивировать, пробуждать все хорошее. Это методы управления.

Во внутреннем мире основа для управления – отношение к себе, вера. На их основе ставятся цели, которые для вас доступны – можете ли вы достичь силы, счастья, совершенства, можете ли поймать жар-птицу или нет. Отношение – это как вы идете по жизни, любите ли вы себя, уважаете ли. Методы – как вы к себе относитесь: допускаете ли ругательства в свой адрес, как вы себя называете, заботитесь ли о себе, внимательны ли к своей Душе. И остальное – результат.

Есть вера, цель (что я могу достичь), есть метод (как я к этой цели иду) и ощущение себя (что нужно искать, что строить, что в себе культивировать, чтобы счастье росло). Если нет веры, все остальное рушится. Если вера есть, но метод достижения цели – насилие, то высокие и светлые состояния останутся иллюзией.

Если вера и цель светлые, отношение позитивное, соответствующее светлым методам, то дальше идут возможности и результаты. Если первое или второе убрать – остальное недостижимо. Эти три составляющие необходимы, они все логически взаимосвязаны.

*Третье – ваша Душа.* Если вы в себя не верите, считаете, что в вас нет ничего хорошего, заклеили себя неудачником, плохим человеком, то что происходит с вашей Душой? Она сворачивается в трубочку. Вы бьете ее своими мыслями, эмоциями, пускаете на ветер возможности, которые есть у каждого человека. А ей больно. Она не может вам помогать, она будет страдать.

Когда вы говорите: «Я верю в то, что у меня есть это», – у вас есть потенциал. Представьте зеленую почку, вы обращаете к ней луч света: «Ты мне нужна, я в тебя верю, просыпайся», и она просыпается. А если вы говорите: «Я не верю, что у меня есть способности, чувства, сила», вы сами ставите на себе черный, жирный крест.

Задача – сформировать в себе огромную веру: «Я все преодолею, все смогу. Я достигну цели. Я – бессмертная Душа». Чтобы вера, как пламя, была в сердце. Чтобы она была неуязвима, нужны ответы на массу вопросов – как свою веру защищать. Можете ли вы стать умнее, счастливее или нет? Если веры нет, то достижение цели невозможно.

*Во что вы хотите верить?* То ли вы – тело, которое червяки скушают, то ли вы – бессмертная, неразрушимая, радостная, светлая по своей природе Душа, вы – сын или дочь Бога. Или вы пока еще не определились, во что хотите верить? Вы хотите верить в то, что вы просто обычный человек или вы – бессмертная Душа?

Вера в свою Божественную природу предполагает, что вы способны, и по большому счету, должны перед самим собой раскрыть весь свой потенциал.

**Изменения внутри себя и изменения в своей жизни возможны.** Дорогу осилит идущий. Чтобы это были не просто слова, а чтобы что-то получить, человек в это должен верить. Когда он верит, то все, что против, – он уже не рассматривает, не тратит время на глупости, на то, чтобы много раз возвращаться, сомневаться, переваривать эти мысли. Он принял решение и пошел. И чем быстрее он идет, тем больше интересного происходит в его жизни. Пока он сомневается – он стоит. Задача сформировать такие представления, которые позволяют быстро принимать решения, чтобы жизнь была насыщенной и интересной.

*Задание-размышление:*

*Представьте, что вы в храме, наедине с Богом. Бог все видит и слышит. Вы поняли, что у вас есть Душа, и что она для вас невероятно ценна. Вы обращаетесь к ней, говорите, зачем она вам нужна и от чего хотите избавиться, чтобы Душа пела. Хватит ли у вас слов на 1 минуту, или они заканчиваются через 10 секунд? Задача – научиться говорить то, что вы чувствуете, доверяя своему сердцу, чтобы чувства давали вам мысли.*

***Задание-сочинение:***

***Тема 1.*** Вы поняли, счастье – это что?

***Тема 2.*** Вы поняли, что раньше к счастью не шли, а гонялись за призраками. Раскаяться.

***Тренинги (на 2 роли):***

***1.*** Один человек страдает, говорит, что пропал, почему пропал. Вы играете роль – Спаситель Душ. Каждый человек иногда попадает в ситуацию, когда чувствует, что теряет что-то важное, считает себя несчастным. Выход всегда существует. Что вы можете ему сказать? Например, чтобы не выпрыгнул с пятого этажа?

***2.*** Один – агрессор, нападает («счастья нет»). Вы – приводите аргументы, чтобы защитить то, во что верите и что цените. Например: «Или ты уважаешь мои духовные ценности, или мы с тобой прощаемся».

## Глава 4. Управление собой

### Самообладание

С одной стороны, счастье это просто. Если у человека внутри очень много хорошего (любовь, вера, возвышенные стремления), это все живет и усиливается, а проблемы не мешают, то он получает состояние радости (если не очень сильный источник) или счастья (если эти источники большие). И задача – обозначить те источники, которые дают человеку счастье, радость и понять – что, каким образом и зачем мы делаем.

Половина источников – внутренние, половина – внешние. Внутренние мы рассмотрели – это отношение к себе, верит ли человек в себя, что думает о себе (он – бессмертная Душа или ошибка природы). **Мысли определяют то, что человек чувствует.** Они или угнетают его, или наоборот – раскрывают, зажигают. Эти мысли можно классифицировать: вера в себя, отношение к себе и отношение к тому, что вы строите.

Первое – есть ли у человека огонь в сердце (отношение к себе хорошее или плохое). Даже когда ничего не происходит, если человек считает, что он недостойный, у него отношение к себе плохое, он посылает на себя темные мысли, темные энергии, разрушает себя.

Если же верит, что он – бессмертная Душа, что Бог заложил в него огромный потенциал, его задача – раскрыть этот потенциал: «Все, что не успею в этой жизни, продолжу в следующей». Тогда Душа человека начинает раскрываться, оживать, потому что ей сказали: «Все, что в тебе есть, мне нужно. Я в тебя верю. Я хочу раскрыть тебя». А когда вы говорите: «Я ничего не достоин. Из меня ничего не получится», она начинает сворачиваться и чем дальше, тем больше страдать.

Отношение – это то хорошее, что дает моральное право двигаться вперед, к прекрасной цели, если человек поверит: «Я – бессмертная Душа. Я могу совершенствоваться». Методы – с любовью или применяя насилие. Любовь, уважение, радость – дают человеку позитивный настрой, хорошую перспективу.

Далее следует управление. Состояние, в котором живет человек, должно определяться его выбором, его волей. Если этого нет, то состояние человека определяется массой случайностей (посмотрели на него косо – злятся, сделали комплимент – расцвел). Если человек не ставит цель научиться управлять собой, то он отдает бразды правления (что будет происходить в его внутреннем мире) окружающему миру, людям, которым во многих случаях он безразличен, или тем, которые хотят сделать ему что-то плохое, как-либо использовать.

**Забота о вашем внутреннем мире – это ваша личная задача, а не окружающих людей.** Никто не будет по много часов в неделю что-то пытаться сделать с вашей Душой. Это задача самого человека.

Человек только сам может поставить цель – прийти к совершенству, очистить свое сознание, раскрыть все, что в нем заложено, избавиться от всех проблем, проявить все лучшее. Никто за него эту задачу решить и не в состоянии. Не захочет и не сможет решить, потому что все зависит от самого человека, от его воли. Управление находится у него внутри. Первое –

зажигается огонь внутри или нет. Второе – как мы себя выстраиваем, какие логические шаги проходим.

*Что такое управление собой?* Внутри у каждого человека есть что-то хорошее и что-то плохое: есть духовные ценности (вера, любовь, уважение в какой-то мере), есть и недостатки (обиды, слабости, разочарования), есть те или иные источники энергии, самые разные.

Управление собой предполагает, что вы ставите цель: «Я хочу вот такое состояние», и знаете, как включить все, что нужно. Вы пробуждаете к жизни такие-то качества в духовном плане, в энергетическом – такие-то источники энергии. Управление собой – это подчинение своего внутреннего мира, способность влиять на свой внутренний мир таким образом, чтобы там все происходило именно так, как вам нужно, а не так, как само получается.

Для того, чтобы можно было собой управлять, есть множество условий, и первое – нужно знать, что у вас внутри есть. Если вы не знаете того, что у вас внутри (оно вроде бы есть, но не работает), это то же самое, что стоит в гараже автомобиль, а вы не знаете, что на нем можно ездить, вот он и стоит просто так, ржавеет.

Нужно знать, воспринимать, ощущать то, что у вас есть (если чакра – где эта чакра находится). Нужно научиться включать-выключать все эти источники и в духовном плане, и в энергетическом. И в конечном итоге, вводить их в определенный режим, настраивать: сколько нужно этого качества, сколько того, все, что не нужно – выключить, все, что нужно – пробудить к жизни. Методов великое множество, и шаг за шагом мы будем с ними знакомиться.

В целом, три больших основных этапа проходит человек в своем развитии, чтобы прийти к наиболее сильным состояниям силы, счастья, наслаждения. Они могут немного пересекаться, но в целом логика выглядит так.

*Шаг 1. Самообладание.* Его суть состоит в том, что все, что доставляет человеку страдания, на данном этапе он обучается выключать (негативные эмоции, нехорошие желания, лишнее напряжение, зажатость) все, что человека комплексует, выбивает из состояния, доставляет страдания и боль. В идеале – до состояния неуязвимости.

Не важно, что с вами происходит, даже если вам говорят обидные слова (это уже совершенно другая тема – как ответить). Нужно, чтобы человек сохранил покой, самообладание, чтобы он подчинил свои внутренние проблемы. Это создает возможности для того, чтобы все хорошее внутри росло. Если человек сделал что-то хорошее, например, посадил дерево, а сохранить не умеет – его растоптали. Пока человек не научится самообладанию, ему очень тяжело возвращать светлое, приятное внутри себя. Шаг 1 – это самообладание, проблемы выключены.

*Шаг 2. Формирование основы, силы* для того, чтобы можно было идти к какой-либо цели. Сила нужна для того, чтобы, раскрывая в себе бесценные сокровища, их можно было сохранить. Например, деньги. Если человек слаб, а ему достались большие деньги, на него начинается охота, но он слаб и теряет их, подвергая угрозе свою жизнь в том числе. Прежде чем получить максимум возможностей (счастье, наслаждение), человек должен обрести силу. Вначале выключить проблемы – самообладание, дальше получить начальную силу, собрать себя по крупицам – стать цельным, сильным (то ли это Воин Света, то ли другое состояние, достаточно универсальное, цельное).

*Следующий шаг – это уже разнообразие, множество различных самых высоких состояний и ролей в этой жизни.*

**Самообладание – это первый шаг к получению власти над собой, способность усилием своей воли убрать все, что вас не устраивает.** Суть в чем. Вы понимаете, чего хотите, вкладываете волю: «Я спокоен, расслаблен. Я неуязвим», или «Страх уходит. Я сжигаю страх», и т. д. Когда какая-нибудь ситуация происходит, человек не позволяет своим проблемам указывать ему, что делать. Не позволяет, чтобы они чувствовали себя безнаказанно. Человек не ждет, пока проблемы наслаждаются пиршеством, потреплют ему нервы и уйдут отдыхать. Если у него есть самообладание, он не позволяет им чувствовать себя вольготно внутри него.

Одно из общих правил: **когда человек внимателен к себе – он фиксирует проблему на ранней стадии, пока она маленькая.** Только колени начинают дрожать – стоп, это страх – убрать; только начинает обидаться – это обида, убрать. Раздражение, гнев, все, что человека не устраивает, он выключает усилиями воли. Основное в плане управления собой – уметь себя останавливать. Хочется покричать – промолчите, хочется обидеться – сдержитесь, хочется развернуться и уйти – останьтесь на месте. Или наоборот: хочется сказать все, что вы думаете, – развернуться и уйти. **Человек подчиняет свой внутренний мир, когда он что-то меняет в себе, проявляет волю.**

*В чем внешне проявляется самообладание?* Человек не суетится, у него нет вытаращенных глаз, спешки, раздражения, гнева, он спокоен, расслаблен. Не обязательно, чтобы сразу внутри него было море радости и счастья (это отдельная тема), но по крайней мере, темную часть своего Я он сумел выключить.

*Что человек получает в итоге?* Кто не умеет вовремя останавливаться, попадает в состояние стресса, разрушает себя. Половина причин появления болезней на физическом уровне – это страхи, стрессы. Человек разрушает себя, теряет массу энергии.

По себе можно отследить: когда вы попадаете в ситуацию, в которой сильно понервничали, сколько вам нужно времени, чтобы начать чувствовать себя хорошо? Кому-то пять минут, кому-то два дня, кому-то две недели. Все зависит от того, с кем ругались, по какому поводу, и какой вообще у вас характер. Кто-то быстро переключается, для кого-то это мучительно и долго. Поэтому *первое*, что дает **самообладание**, – **вы перестаете улетать в стрессовые состояния, перестаете терять энергию.**

*Второе.* Когда человек перестает контролировать свои эмоции, это означает, что эмоции здесь и сейчас захватывают власть. Есть такое выражение: «Обиженных людей надо опасаться», им нельзя доверять. У них есть обида, и единственная программа – наказать обидчика. Человек перестает быть адекватным. Когда человек боится, обижен или злится, с ним невозможно разговаривать.

Человек может думать головой, только если он спокоен. Когда человек на взводе, он думает не головой, а той чакрой, где сидит эта обида. Как правило, это муладхара или свадхистхана – там сосредоточена большая часть проблем. Поэтому *второе*, что дает **самообладание** – **это возможность думать головой**, а не тем, что ниже пояса. Думать головой, находить решения, эффективно действовать.

*Третье*, что дает **самообладание**, – это возможность, чтобы все хорошее внутри вас могло сохраняться и расти. Это или энергия, или какие-либо духовные ценности. Предположим, вы начинаете в семье строить что-то хорошее, а безболезненно проходить конфликты у вас не получается, постоянно срываетесь на те или иные нехорошие эмоции. Построили – разрушили, построили – разрушили.

Для того, чтобы можно было строить дальше, человек должен научиться не разрушать. Молчание – золото, и в данном случае, это напрямую относится к самообладанию. Каждое слово, сказанное в горячке, как правило, это то слово, о котором придется пожалеть.

Первый шаг – это самообладание. Задача, в идеале, дойти до такого состояния, чтобы вы были абсолютно неуязвимы. Есть такое выражение: «В душе, свободной от страстей и эмоций, даже тигр не найдет места, чтобы вонзить свои когти». Когда человек спокоен – он неуязвим. Задача – добиться такой неуязвимости, когда в этом мире уже не остается той силы, которая способна вам психологически навредить. Если человек неправ, нужно наказать, отомстить, вы думаете головой и перестаете руководствоваться эмоциями.

На начальных ступеньках развития человек только учится – у него еще нет целей, нет волевого управления, нет расчета. Но нужно как-то двигаться. На эмоциональном уровне закладываются начальные реакции, ведь он должен как-то разговаривать с себе подобными. Это состояние сохраняется до тех пор, пока человек не берет власть над своим внутренним миром в свои руки. Для большей части людей этот момент не наступает вообще никогда, они остаются слабыми и глупыми. Когда человек становится на Путь Развития, рано или поздно он берет власть над эмоциями в свои руки.

*Пример.* Есть такой барельеф «Нисхождение реки Ганг на землю». По сути, отображены этапы развития. Вначале, в самом низу, сидят животные. Потом человек без головы, то есть он действительно еще не думает. Он начинает думать, когда у него появляются цели, появляется понимание – кто я и что хочу в этой жизни, пока этого нет – ему достаточно двух нижних чакр (двигать руками, жевать, спать, что-то говорить в ответ).

Голова начинает подключаться тогда, когда человек начинает рассчитывать свои шаги: «У меня есть цель, и то, что я делаю – ведет меня к цели или нет». Следующий человек – голова под мышкой – он уже начинает задумываться. Дальше голова появляется на плечах – человек мыслящий, познание себя. Затем он входит в Тонкий Мир, где его встречают различные существа – человек духовный, познание законов этого мира.

## Глава 5. Устранение страданий

Правильно поставленный вопрос – это половина ответа. У каждого человека в подсознании есть напряжение, да все что угодно. Когда вы можете сформулировать то, что ощущаете – значит, наполовину вы уже решили проблему.

А если оно там копится, если у человека нет привычки заглянуть внутрь себя и спросить, почему я переживаю, чего мне не хватает – проблемы накапливаются. Человек не задает себе эти вопросы, и рано или поздно его уносит в неизвестном направлении.

**Счастье – это один из самых ценных призов, который человек может получить в жизни.** А ценные призы на дороге не валяются, сама прилипает только грязь. Чем ценнее приз, тем больше человек должен постараться.

Некоторых проблемы пугают: «Тут и так их хватает, куда уж нам еще глубже копать». У большинства людей есть проблемы по многим составляющим жизни, и чтобы получить счастливое будущее, отношение к проблеме должно радикально измениться.

Как люди реагируют на проблемы на начальных этапах? «Караул, кошмар, катастрофа!» Один из следующих шагов: «Да, проблемы это часть жизни, их нужно решать, как только они встали на моем пути». Это то отношение к проблемам, которое нужно. Человек становится охотником: «Где еще проблема, которую я не отловил? Где еще задача, которую не научился решать?»

Необходимо в конечном итоге сформировать такое отношение к проблеме, когда у человека есть боевой азарт. Как, например, боец спецназа гоняется за бандитами – человеку в удовольствии делать то, где можно проявить свою силу, почувствовать плечо друга. И не понарошку, а самым серьезным образом.

Наиболее желательный вариант, когда человек ощущает себя волшебником. Волшебник видит – есть такая-то проблема, он прикасается волшебной палочкой, и проблема превращается в конфетку. Страх превратить в бесстрашие – разве это не волшебство? Волшебство. Или, если человек, который ощущал себя по жизни рабом, униженным и оскорбленным – ощутил внутреннее достоинство. Это что, не волшебство? Волшебство. И задача – сформировать такое отношение. Проблемам нужно научиться радоваться.

Итак, проблема – это не страшно, это часть жизни. Из-за того, что мы их рассматриваем, их больше не станет. Но когда вы начинаете с ними работать профессионально, их с каждым днем становится все меньше, меньше и меньше. Есть проблемы матерые, может быть, их несколько месяцев придется вытраивать, есть и те, которые щелкаются на раз. Это зависит от мастерства.

Счастье – большой приз. Чтобы его получить, нужно овладеть всеми искусствами, всеми приемами. *Одно из направлений – это внутренние источники радости.* Принцип какой: если человек внутри организован правильно, то в любой ситуации он чувствует себя достаточно комфортно (например, даже раб в Древнем Риме переносил все страдания достойно).

А если человек организован неправильно, то хоть у него все в этой жизни вроде бы и есть (работа, семья, друзья, возможность куда-то поехать отдохнуть), но он глубоко страдает, потому что потерял смысл жизни, потерял возможность радоваться проявлениям этой жизни.

*Следующее направление – чтобы не было причин для страданий.* Какое соотношение? Почему всегда учиться легче, чем переучиваться? Сознание у человека чистое. Ему что-то говорят, и он принимает, радуется, делает, у него получается – хорошо. Если это место занято (представим, что сознание человека – это чакры, и в каждой чакре есть ячейки), куда может попадать конкретная информация? Поступает тот или иной вопрос, а место занято, там уже есть проблема.

Не получится просто пролить свет, сначала нужно обезвредить мину, обезвредить проблему, только тогда на этом месте может прорасти что-то хорошее. То есть, одно – это формирование достоинств, другое – очищение собственного сознания.

Всего источников страданий – два основных направления (внутренние и внешние). Какая между ними разница? Вначале нас интересует человек внутри – дергается или не дергается (что он будет говорить и делать, это мы рассмотрим дальше). Внутренние источники не зависят от конкретных ситуаций, вы находитесь наедине с самим собой, и при этом можете себя чувствовать великолепно или очень плохо. От чего зависит ваше состояние? Ничего не происходит, но вам очень хорошо или очень плохо.

*Внутренние источники определяют ваше доминирующее состояние – хорошо или плохо.* В том числе это и ответ на вопрос: «Для чего вы живете?» Если цели в жизни нет – очень плохо, если есть – человека восхищает жизнь, Путь Развития, познания себя, Бога. Ему интересно жить, ни одна минута не пропадает даром. Например, заработал внутренний экран, закрыли глаза в метро: смотрим мультики, задаем вопросы, получаем ответы. Человек всегда находит для себя чем заняться. Внутренние источники не зависят от ситуации, они определяют доминирующее состояние.

*Внешние источники зависят от ситуации, что происходит здесь и сейчас.* Сказали обидное слово – вам больно, потеряли зонтик – кошмар. «Наверное, это меня Бог наказал», или еще что-либо, разные мысли возникают. Это зависит от ситуации и от того, как быстро переключается состояние в другую сторону. В конечном итоге, **то, что происходит с человеком, и как он себя чувствует – это результат того, во что он верит.**

Человек во что-то верит, дает себе ответы для чего жить, как себя вести, дальше он действует уже на основе этого и получает соответствующие плоды. Первопричина в том, во что человек верит – его знания и убеждения. **А решение жизненных задач, устранение проблем – это и есть Путь Развития.**

С одной стороны, развитие – это формирование достоинств, то есть человек учится находить выход в той или иной ситуации, принимать решения (смотреть печальным взглядом с перекошенным лицом или лучше, когда на лице свет и легкая улыбка), делает выбор. Когда человек научился одному, второму, третьему, он предотвращает будущие свои проблемы, и делает это правильно.

С другой стороны, *развитие – это очищение, когда есть уже накопившиеся проблемы.* Проблемы, как правило, накапливаются много жизней, и развиваться потребуется долго.

Иллюзия, что вас спасет одна священная мантра, так и останется иллюзией. Но тем не менее, за столько-то лет вполне реально убрать множество проблем и получить состояние покоя, радости и счастья.

По внутренним источникам: одно – то, что возникает здесь и сейчас (тот или иной негатив, мысли, желания, эмоции, любые реакции), второе – последствия прошлого, кармические воздействия. Что-то было давным-давно, уже забыто, но в Карме свой след оставило, и поэтому незакрытый вопрос постоянно присутствует здесь и сейчас, напоминает о себе, давит и болит.

*По негативу:* есть негатив в чистом виде – желание зла, гнев, ненависть; и не в чистом виде – глупость, неадекватность, хотел как лучше, а получилось как всегда («благими намерениями выложена дорога в ад»). Самые разные варианты.

Нужно понять, какие негативные составляющие присутствуют в конкретном случае и как они отражаются на человеке. Прежде всего – это мысли, желания и эмоции. Приходят в голову темные мысли: «Мне незачем жить», «У меня это не получится», «Я не достоин». Плохие мысли? Плохие. Что делают эти мысли? Они провоцируют негативные эмоции – чувство вины, переживания, страдания.

Если рождаются негативные эмоции, то логическое продолжение – все состояние переключить в этом направлении (темненькое и страдальческое). Потом приходит тоска. Пришла, потосковали вместе. Грусть-тоска посетила и ушла, а вы за нее ухватились, пострадали, отдали свою энергию. *Метод устранения мыслей, ведущих к страданию – это думать о противоположном.* Поняли, что вы не любите себя, должна быть поставлена цель – «Хочу научиться любить себя». «Где у меня на книжной полочке томик, где есть о любви к себе, к своей Душе?» Взяли, почитали, успокоились. Вместо страданий – думать о противоположном.

Один из способов решения проблем – это формирование привычки: обнаружив темную мысль, начинать думать о противоположном. Таким образом, вы формируете позитивное состояние. Поддерживая темные мысли, вы увязаете. Они могут запускать другие негативные мысли, сами же вызываются теми эмоциями и желаниями, которые бродят внутри вас.

Когда человек обучается руководить собой, удерживать состояние покоя, он выключает темные источники, и темным мыслям очень тяжело рождаться в этом состоянии, в потоке Света. Пока состояние серенькое – темные мысли выстреливают, от них спастись невозможно. Когда состояние светлое, мощное, то темным мыслям понадобится бронебойный снаряд, чтобы выбить человека из этого состояния.

*Желания.* Они бывают разные – хорошие, ужасные. Нехорошие желания могут доводить человека вплоть до состояния безумия, с такими желаниями нужно уметь прощаться. В их основе также лежит то, во что человек верит. Для их устранения нужно научиться вытаскивать из своего подсознания программы: «Почему я этого хочу?» И эти программы изменять.

*Негативные эмоции* в любом случае разрушительны. Злость и ненависть обязательно проявятся на физическом уровне по отношению к другому человеку, а для самого человека – это страдания, боль, разрушения. Любые негативные эмоции разрушают.

*Позитивные эмоции* – это богатство. Чем больше есть того, что человек ценит, и самым разным образом способен реагировать на проявления в этой жизни, тем он богаче, тем больше

у него позитивных эмоций. На клавиатуре можно увидеть только две клавиши – черную и белую (хорошо и плохо), или там очень много клавиш? Чем больше клавиш, тем больше звуков издает Душа человека.

*Кармические воздействия* – это наказания. Когда-то давно человек что-нибудь сделал, и до сих пор эта ниточка вьется. Важно понять – за что. Наказания имеют разную причину, половина из них – за то, что человек сделал, другая половина связана с тем, что происходит внутри человека (его ошибочные решения, предубеждения, эмоции, даже не проявленные вовне).

Половина всех неприятностей связана с тем, во что человек верит, вторая половина – с тем, что человек направляет на окружающий мир (его слова, поступки). Разумеется, если человек разрушал церкви – ему нужно их строить в следующей жизни или, по крайней мере, сделать что-то адекватное. В противном случае, счастья не видать. Эти ниточки самыми разными способами тянутся за человеком. Их позитивная направленность очень проста. Если предположить, что человек совершает преступление, и ему за это ничего, то это неправильный мир.

*Какую роль играют кармические наказания?* Они человеку что-то портят. Дают ощущения боли, беспокойство, неудовлетворенность и т.д., напоминают ему – смотри, тебе есть над чем работать. И когда человек на это обращает внимание и начинает над этим работать – он получает приз.

Смысл кармических наказаний в том, что проходя их, человек начинает серьезно относиться к Духовным Законам и к своей Душе, он начинает чувствовать эти неприятности и, решая проблему, получает приз. Наказания бывают самые разнообразные: от лишения способностей, чувств, ощущения боли, дискомфорта, вплоть до проклятия рода (при должном уровне мастерства снимается такое воздействие за несколько часов). Человека можно спасти, понимая, как и что происходит.

*Есть ли в страдании какая-то польза?* В христианстве особое отношение к страданию. В чем его смысл? Одна из причин – если человек через что-то прошел, знает эти страдания, боль, значит, будет понимать, что испытывают другие, когда он совершает по отношению к ним аналогичные действия. Поэтому страдания, как опыт человека, позволяют ему понимать других людей и не совершать зла по отношению к ним.

Вариантов обучения два: человек понимает, что такое страдания умом (в медитации понял, что этого не нужно делать, потому что будет то-то), а если не понимает, то его обучают уже реальными страданиями. Например, человек совершает физическое насилие по отношению к другим. Он не понимает, что несет в себе. Значит, в этой или в следующей жизни ему дадут почувствовать это на себе, понять и убедиться.

В духовном плане, как правило, он попадает абсолютно в аналогичную ситуацию. Часто «родители – дети» попадают в такие ситуации. Был папой, плохо относился к ребенку, а в следующей жизни нужно поменяться ролями и прочувствовать все это на себе. Как это, когда к тебе относятся таким-то образом? Это одна из причин, по которым кармически распределяются судьбы, роли, и почему человек проходит те или иные ситуации.

Есть еще одна более глубокая причина (если вы верите) – Душа бессмертна, и человек может из жизни в жизнь подниматься все выше и выше, достигнув уровня богов, он получает

большую власть. И его задача, как правителя, поступать таким образом, чтобы ни одна Душа не страдала без вины.

Для этого у него должен быть иммунитет ко злу. Для этого он должен сам пройти через это зло. Прочувствовать его, понять, научиться распознавать. Далеко не сразу это понимается, принимается. Человек начинает это чувствовать, часто услышав сотню раз.

**Страдания не зависят** (или зависят в очень малой степени) **от того, что происходит вокруг. Они зависят от того, как человек это все оценивает, как реагирует.** Для одного это увлекательная игра, для другого – катастрофа («этот злодей сейчас меня в порошок сотрет»), и вспоминает человек все состояния, когда он это переживал, вгоняя себя в это состояние. **Человек, который пал духом, проигрывает до начала поединка.**

### **Задание:**

#### **Этап 1**

*Нужно собраться с духом (враг не пройдет), и для себя **выписать свои проблемы** – то, над чем нужно работать. **Опишите несколько:** 1) часто встречающихся в вашей жизни **неприятных ситуаций**; 2) наиболее повторяющихся для вас **негативных мыслей** (например: «Мне уже столько-то лет, а я не знаю для чего жить», или «Я такая красивая, а он меня не любит»). Какие мысли портят вам жизнь?; 3) **негативных состояний**, которые больше всего портят вам жизнь.*

#### **Этап 2**

*Вы выписали проблемы и, как правило, они многослойные. Есть мысль, которая лежит на поверхности – это то, что вы уловили. Если вы спросите себя, почему эта мысль у вас возникла, возникнет также и ответ – почему. Например, все ужасно, почему? Потому что нет цели, нет одного, второго, третьего. Нужно, отследив проблему, спросить себя: «Почему?» Если вы спрашиваете так несколько раз, то выходите на те или иные побуждения, нерешенные вопросы. Задача — обозначить нерешенную проблему, спросить себя несколько раз и **зафиксировать причину ее возникновения** (потому-то эта мысль возникает). «Жить не хочется почему?» — «Нет ради чего, нет цели».*

#### **Этап 3**

*Когда вы ответите на вопрос, почему такая мысль возникла, то последний шаг – нужно **принять позитивное решение**. Это противоположное решение. Нет цели – хочу научиться ставить цели. Отношусь к себе плохо – хочу научиться себя любить. Нужно найти выход, противоядие. Скажем, он меня не любит. Выход – найду другого. Правильный ответ вселяет радость. Неправильный ответ делает взгляд еще печальнее.*

## **Источники страданий**

Нас интересует внутренний мир человека. Что происходит внутри у человека – он спокоен и счастлив, или глубоко страдает. Там сохраняется покой, мир, гармония или начинаются свистопляски, или танец с мечами.

В окружающей жизни есть масса причин для страдания. *Первая – потеря*, начиная с того, что потеряли зонтик и заканчивая потерей близких. Потеря близкого человека больно? Больно, но нужно жить дальше.

Например, когда погибает воин. Одна модель социального поведения: в течение многих дней, недель все убиваются, глубоко страдают. Другая модель поведения: умер воин, насыпается курган в его честь и устраивается праздник. Люди верят, что Душа воина здесь рядом, и что Душа его будет страдать, если будет видеть слезы людей, чувствовать их страдания. Поэтому насыпают курган и начинается праздник – отмучился, он теперь в лучшем из миров, и так как жил достойно, как настоящий мужчина, как воин – он попадет в рай. Люди собираются вместе, говорят хорошие слова. И в раю, и в следующих воплощениях они желают ему счастья. Это правильно.

*Расставания* – они должны быть болезненными, мучительными, с кинжалами? Или: «Спасибо, что ты был это время со мной». Если исчезли чувства, исчезли общие интересы, зачем устраивать трагедию? Определенно, все, что имеет начало, имеет и конец. И нужно чувствовать, видеть, где находится этот конец. Нужно пожелать друг другу всего самого хорошего и попрощаться до лучших времен. И, даже подойдя к концу Пути, вздохнуть и радостно уйти. Не бояться смерти.

*Еще причина – неполучение желаемого.* Например, хотел стать президентом за два года, а говорят, дальше депутата местного созыва ты пока еще не дорос. Есть проблема – человек верил во что-то, а оказалось, что это была иллюзия. И он глубоко страдает, пытается наказать того, кто ему открыл глаза на правду, на этот мир.

**Все зависит от того, как человек организован внутри.** Можно культивировать в себе раздражение на конкретное поведение людей: куда ни пойдешь – этот такой-то, этот нехороший. А можно видеть в людях, в каждом человеке бессмертную Душу, божью искру. Можно, наблюдая его проблемы, концентрировать внимание на хорошем. О чем хорошем с этим человеком можно поговорить, что хорошего может с ним выйти?

Когда человек концентрирует внимание на проблемах, он ищет зацепку для того, чтобы покритиковать, вылить свою агрессию, во многих случаях, чтобы защититься от контакта, чтобы не показать свою несостоятельность, неспособность к открытости, к общению на уровне чувств, совместным делам. Такая защитная реакция. Есть и варианты – то ли действительно это защита, то ли он получает удовольствие, глядя, как люди дергаются. По-разному.

Задача – научиться реагировать спокойно. Проблемы есть у каждого человека, их нужно видеть, но на них не нужно бурно реагировать. Все люди несовершенны.

Нужно оценивать критический уровень проблем, чтобы правильно рассчитывать свои силы. «Понимаю, что нужно спокойствие, но не выдержу. Ладно, пока с такими людьми я не общаюсь. А здесь самое важное есть, мелочи перетерпим. Этот вообще „прирожденный Бог“, он на меня с такими проблемами и не посмотрит, пока еще рано». Нужно видеть свои проблемы, прогнозировать неприятные последствия и работать с ними.

Исходя из того, что человек ищет, причины страданий, значимость потерь и другие негативные воздействия – самые разные. Например, если кто-то кричит, критикует – можно обидеться, а можно внимательно выслушать, в любом случае, нужно оставаться спокойным. Может, вы его много лет доводили, что у него уже тормоза отказали. Он пытается до вас докричаться, что ему больно, а вы только дергаетесь.

Если человек ориентирован на развитие – он радуется: «Я понял. Я могу освободиться. У меня была проблема». И огонь будет еще сильнее. Это как человек себя выстроит. Если в плане самооценки он закомплексован, любые намеки на его несостоятельность воспринимаются как личные оскорбления.

Если же он ориентирован на развитие, то говорит: «Ты считаешь, что я неправ, расскажи мне». Он не верит слепо, не меняет своих убеждений как флюгер, туда-сюда, у него есть логический аппарат, он знает, какие инструменты ему нужны, чтобы понять и получить возможность измениться. И, как правило, только настоящие друзья способны говорить в этом плане правду.

Тот, кто достигает значимых вершин, знает, где он несовершенен, знает, кто будет ему помогать – только друзья, враги же будут смотреть и улыбаться («ну давай, шлепайся»). Если человек движется в яму, друг не будет помогать.

В некоторых религиозных семьях есть общее правило: не важно, как ты относишься к этому члену семьи – если можешь что-то подсказать в плане поведения, дел, духовности – подкажи. Люди ориентированы на движение вверх. Это конструктивная атмосфера.

Человек, который закрыт для критики, зависает на своих проблемах. Эти проблемы не дадут ему подняться выше нигде, ничего хорошего не будет ни в личной жизни, ни с друзьями. Проблемы его не пустят. Для того, чтобы проблемы снимались, должны быть созданы соответствующие условия — или подсказки извне, или человек должен быть ориентирован сам все это искать.

Причин для страданий множество. Нас интересует, как находить ответы внутри, чтобы не дергаться, чтобы не было болезненных реакций на то, что происходит вокруг. Есть спокойное понимание: да, мир сейчас не самый лучший, но две тысячи лет назад было еще хуже (продолжительность жизни была в два-три раза короче, телевизора не было, спали в пещерах). А сейчас не так уж и плохо: на кол не сажают, на костре не сжигают. Прогресс налицо. Понятно, что хотелось бы лучше. Всем хотелось бы, но не все сразу.

Один из универсальных методов, как человек может себя вытаскивать из любой ямы. Например, взаимоотношения между людьми: не оценили, предали. Один из приемов – вспомнить безусловные ценности, которые никогда не могут пострадать. Они не зависят от идеи. Это то, что спасает всегда, вытягивает из любой ямы.

Что первично, любовь к Богу или мнение конкретного человека? Первично отношение к Богу. Бог никогда не предаст. Он никогда не ошибается. Он абсолютно справедлив. Он любит всех, кто идет к Нему, даже тех, кто пока еще не идет к Нему. Поэтому, если вы вспоминаете, что Бог вас любит (это гораздо важнее, чем любовь конкретного человека!), появляется основа вытаскивать себя из любой ямы. Но эти мысли должны быть прочувствованы.

Есть ситуации, есть конкретные решения. Задача – научиться находить такие решения, чтобы не дергаться. Один из приемов мы рассмотрим. Есть слова и выражения, которые автоматически запускают массу негативных эмоций. Например, невоспитанный человек нанес вам оскорбление: «Козел!». Катастрофа? Ситуация нехорошая, не той стороной повернулась к вам, как хотелось бы.

Когда вы учитесь чувствовать, что происходит у вас внутри, вы контролируете, что произносите. Если произносите такого рода негативные слова, вы подключаете эмоции страданий.

Если обучаетесь, то стараетесь то же самое называть другими словами, корректными, в этом случае ваши эмоции отключаются автоматически. Появляется блеск в глазах, вы берете роль воспитанного человека, просто не остается места для негативных эмоций. «Пьяный, бедный, несчастный, интересно, за что же его наказали по судьбе так жестоко? Бедняга».

Существует множество способов научиться спокойно относиться к людям, даже очень нервным и агрессивным. В буддизме, например, культивируется сострадание. Смотрите на людей и думаете – бедные, несчастные, что же они так дергаются, кричат на кого ни попадя. И места для собственных страданий не остается.

Нужно находить те ответы в жизни, чтобы человек вместо ужасных эмоций испытывал покой, легкость, радость, понимание куда идти и возможность спокойно думать. Как лучше всего спокойно выходить из неприятных ситуаций? Для этого человек должен быть спокоен и верить в хорошее. С болезненными реакциями на происходящее нужно попроситься. **Пока вы живы – у вас есть возможность все исправить. Пока вы живы – ваша миссия на Земле еще не закончена.**

## **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.