



Ильдар
Ахметгалиев

ПАМЯТКА ДЛЯ БЕСПАМЯТСТВУЮЩЕГО **ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПУТИ К СЕБЕ**

Версия 0.3.5-betta



Это не финальная версия. Если вы обнаружили ошибки, опечатки или прочие сомнительные места – прошу сообщить о них по e-почте на адрес akhilman@gmail.com





«Путеводитель по пути к Себе» поможет Вам понять, что Вы Сами творец своей судьбы, на всё Ваша собственная воля и выбор, что Вы сами источник всех своих событий и переживаний, что Вы сами являетесь источником всех необходимых для себя знаний и навыков. И, быть может, поможет Вам остановится и обнаружить, что то, что Вы так долго искали, всегда находится рядом, всегда находится внутри.

Эта книга – ключ на старт увлекательного путешествия к Себе.



Оглавление

Оглавление (Вы здесь).....	3
Кто Ты?.....	5
Глава 1. Как читать эту книгу.....	7
Глава 2. Воспоминания о забывании.....	9
Глава 3. Куда гляжу – туда иду!.....	13
Глава 4. Маски шоу.....	17
Глава 5. Внутренний ребенок.....	21
Глава 6. Движение – жизни!.....	23
Глава 7. Перенос ответственности.....	29
Глава 8. Королевство кривых зеркал.....	33
Глава 9. Чем легче, тем лучше.....	37
Глава 10. Внимание – оно и жнет и сеет.....	41
Глава 11. Ой, меня так много!... Но Я Един!.....	49
Глава 12. Всё, что есть, всё – вибрация.....	53
Глава 13. Сила эмоций.....	61
Об авторе.....	65
Что дальше?.....	69



Один миг истины важнее ста лет самообмана!

4



Кто Ты?

А ты помнишь кто Ты? Только не говори, что ты – это Имя, Фамилия. Вот поменяешь ты их в паспорте, что-то изменится?... Тело? Вот это вот тело? Оно, если честно, вообще напрокат выдано. Оно земле принадлежит. Все её элементы взяты из земли и туда же уйдут. Раз, два и нету... Мысли? Думаешь, Ты – это тот голос, что без устали стрекочет у тебя в голове? А ты подумай хорошо, стал бы Ты думать весь этот бред по сто раз в день? Толку-то от него – ноль. Да и может ли этот голос в голове сказать Тебе что-то, что Ты еще не знаешь? А?... Так кто Ты?



Я разрешаю себе разрешать!



1 г. н.э.



Глава 1

Как читать эту книгу

Эта книга не является истиной в последней инстанции. По факту никто вам не может сказать правды, и, даже больше, вы никогда не услышите и не прочтете того, чего вы не знаете. Речь – это лишь набор звуков, организованный в слова, также, как и текст, – набор символов. Слова объединяются во фразы, фразы в повествование. Но это лишь метки, напоминания. Речь лишь тычет ваше внимание в определенные воспоминания, вы вспоминаете то, что написано, то, о чем вам говорят. Если же в вашей памяти нет этого, или, если быть более точным, вам еще пока не доступно это воспоминание, то текст или разговор вам не понятен.

Например, фраза «*Ya trace qualo mata vira*» для вас, скорее всего, ничего не значит. Но, если вы позволите себе её прочувствовать, просто не сопротивляясь ей, отпустить идею о том, что вы не понимаете, то вы можете ощутить нечто неуловимое... вы вспоминаете что-то новое!

Так и этот текст, он лишь напоминание о том, что Вы сами и без этого знаете. Все практики и техники, данные здесь, также лишь напоминания о тех техниках, которыми Вы владеете в совершенстве. Не пытайтесь воспринимать эту книгу как истину, ищите свою истину, только то, что Вы сами вспомните является для вас истиной!



Я разрешаю себе вспоминать!

Фразы-резонаторы на полях слева помогут вам найти проявления, которые вы себе не позволяете, где вы ограничиваете собственную свободу. Повторяйте эти фразы и наблюдайте за своими ощущениями, если вы чувствуете сопротивление, беспокойство или желание «бежать» – это явный признак самозапрета.

Приятного путешествия в Ваши новые воспоминания!





Глава 2

Воспоминания о забывании

Вот сидим мы в кино или играем в компьютерную игру. А сюжет такой захватывающий, так всё интересно, такая графика, и вскоре мы забываем, что есть что-то вне этого сюжета. Но потом кино заканчивается, или уже не терпится кое-куда сбегать, и, через минутку отвлечения, вдруг всплывает: «Ба! Я же в магазин не сходил, кушать дома нечего!».

А если игра настолько реалистична, что можно ощутить холод, жар, боль, умереть по-настоящему, делать всё что угодно? Если помимо нас в этой игре участвуют еще 8 миллиардов персонажей, управляемых такими же разумными существами, как и мы? Если нам открыта карта площадью 510 072 000 км² со всевозможными детально прорисованными локациями и возможностью редактировать это всё в реальном времени? Игра, в которой можно не только исследовать, общаться, развивать своего персонажа, но и творить, создавать, реализовывать свои идеи! Круто! Не правда ли? Как уж тут не заиграться... на пару сотен жизней...

Вот приходит админ сетки, глядит – толпа народа режется в эту ролевую игру. Да так игроки плотно подсели на неё, что забыли, зачем они вошли в игру, и начали творить в ней абсурдный беспредел. Звонит





10

Я разрешаю себе помнить Кто Я Есть!

админ в «скорую», приезжают санитары, пробуют выключить один из игровых терминалов, а игрок – бац!, и коньки отбросил от шока.

Тогда собирают консилиум медиков и инженеров и придумывают план: собрать группу добровольцев – вживить в них занозы с таймером на внезапное вспоминание, зачем они пришли в игру, откуда они, и что им делать, хорошенько стукнуть по голове, чтобы ничего не помнили (когда не помнишь ничего, быстрее адаптируешься к новой среде), а потом, когда заноза на вспоминание сработает, изнутри игры разбудить как можно больше игроков.

Но игра такая классная, такая реалистичная, такая захватывающая,... что пришлось посыпать вторую группу добровольцев для вызволения первой, а потом третью, для вызволения второй... и даже суперигроки, типа Иисуса, Гаутамы, Магамеда и прочих, не смогли с ходу, как не плясали, отвлечь пользователей от игры.

Набралось, значит, достаточное количество народа с занозами, у всех зудит... И начали они задаваться вопросом: «А что это зудит-то?». И начали вспоминать...

Вот вспомнили, что не обязательно суетиться, переживать, печалиться. Что можно быть радостным и счастливым, что можно жить как хочется, что все ограничения, правила и законы мира игры мы сами и создаем и поддерживаем. О том, что каждый человек воплощает либо свою мечту, либо чужую, и то, что свою мечту воплощать куда интереснее, чем чужую. Вспомнили, попробовали действовать как хочется, а не так, как кому-то надо, и... получилось. Так появился Трансерфинг, Симорон, Турбо-суслик, Метод Сильва и прочие подобные учения.

Некоторые на этом успокоились, но не все, и тут они начали дальше вспоминать. Конечно, когда перестаешь суетиться, заниматься самобичеванием,





когда позитивные мысли приносят позитивные плоды, когда дурь всякая не выедает мозг, а в жизни сплошное везение, что бы и не повспоминать еще глубже. И тут вспомнили, оказывается, эта жизнь лишь эпизодик биографии чего-то большего. Что пришли сюда каждый для того, чтобы чему-то научиться, что-то сделать, что-то реализовать, что-то придумать, что-то донести – для того, чтобы решить какую-то задачу. Увидели, что эта задача всем уже с детства известна и прячется под видом детской мечты. И попробовали решать эту задачу. Попробовали, и получилось – вообще всё замечательно, сплошная везуха. Сделаешь один шаг навстречу своей мечте, а тебя мир подхватывает и протаскивает еще на девятое. А кайфа-то сколько!!!

Но некоторым и этого было мало, у них занозы крупногабаритные, и зудят не-подетски. Они довспоминались, что вообще всё Одно, что всё происходит из одного истока, что всё происходит одновременно и параллельно, что можно без труда вспоминать всё что угодно, откуда угодно и откогда угодно. Что вообще всё это – большая игра этого ОДНОГО с самим собой; Он, по приколу, поделил себя на кусочки, изолировал их, чтобы типа как отдельные, а потом они еще поделились, еще-еще-еще... и так получилась целая туча миров, в которых живет целая тучатуш разных жителей, и, вроде бы, как все отдельные... и играют, развлекаются, переживают, творят, меняются, развиваются. Вот потеха – реалити-шоу «Мироздание».

А некоторые не только вспомнили это всё, но и применили на практике. Но о них мы мало чего знаем, так устроена наша психика, она блокирует любую мозговоносящую информацию, чтобы шарики за ролики не заехали, а эти люди такое творили, что мозги может конкретно переклинить.





В спокойной обстановке, можно перед сном, попробуй

ПРАКТИКА



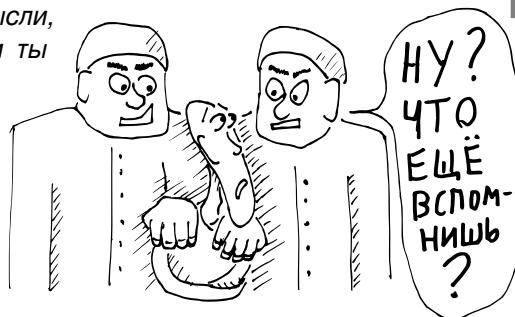
вспомнить что-нибудь произошедшее недавно. Пролисти за тем, как происходит процесс вспоминания. Попробуй вспомнить что-нибудь давнее, снова проследи, что происходит при вспоминании.

Наверняка ты обнаружишь, что вначале появляется неуловимое состояние, когда ты вспоминаешь своё настроение в тот момент, ты начинаешь его проживать. И только потом это состояние притягивает образы, мысли, картинки, слова – и тогда ты вспоминаешь. Заметь, чем больше ты напрягаешься, тем труднее вспоминать, потому что твоё напряжение перекрывает то самое состояние, притягивающее детали воспоминаний.

Задавай себе вопросы: «Какое это?», «На что это похоже?», «Что есть еще об этом?». Найди взаимосвязи между вспоминаемыми событиями, деталями, вещами и собой: «Что общего между этим и этим?», «Где они находятся относительно друг-друга?», «Что находится между этим и этим?», «Где это относительно меня?».

А теперь попробуй вспомнить нечто за пределами своей текущей жизни. Что угодно: прошлую жизнь, вход в это воплощение, инструктаж перед входом в это тело, процесс зачатия... просто пожелай вспомнить, и отпусти, заметь, как начинает приходить состояние, будь спокоен и открыт всему, это состояние постепенно заполнит тебя и начнет притягивать образы, картинки, мысли, знания. Бац, и ты вспомнил!

Так же можно и будущее «вспоминать», и не только «своё».





Глава 3

Куда гляжу – туда иду!

Первое, что стоит вспомнить, – это что каждый Сам автор своей судьбы, каждый Сам себе выбирает все условия и обстоятельства. У всего есть вполне конкретный смысл и достаточно понять, зачем, чего я этим хочу добиться.

Так пошел человек в магазин купить себе вермишель. На полке на уровне его глаз стоит яркий, цветной, красивый пакет с лапшой под названием «Мечта-лапша!». Да еще и по телевизору говорили, что это самая лучшая лапша в мире. Естественно, никто не читает, что там мелким шрифтом перечислены всякие консерванты, химикаты, генно-модифицированные продукты, и, вообще, что эта лапша не из теста, а из переработанных покрышек сделана.

Тем временем, на уровне ног, прямо под этой «Мечтой-лапшой», стоит невзрачная картонная коробка с трехцветной полиграфией – «Обычная лапша», сделанная дедовским способом в соседнем совхозе, без всякой химии. Совхоз не парится по поводу рекламы и не включает её цену в цену продукта, поэтому и стоит эта лапша в три раза дешевле.

Вот только этот человек, как и многие другие покупатели магазина, не заметил эту невзрачную коробку, и даже не знал, что такая есть. Зачем ему





14

Я разрешаю себе помнить Зачем Я!

исследовать альтернативы, если он уже получил что хотел. А совхоз тот через пять лет станет банкротом, потому что его продукция плохо продавалась. Так своим выбором мы создаем реальность.

Причем не имеет значения, в каком контексте мы обращаем внимание на что-то.

— Не думай про розового слоника!

— Какого розового слоника?

Борясь с чем-то или запрещая что-то мы также фокусируем на этом внимание, часто даже больше, чем если бы поддерживали это. Борясь с болезнью, мы лишь поддерживаем её своим фокусом внимания, мы насыщаем болезнь своей энергией, мы как бы говорим: «Мне нравится бороться с болезнью, значит, болезнь мне необходима!». По этой же причине самоограничения и самозапреты не приводят ни к чему хорошему.

А ведь умные люди давно поняли – на что обращают внимание, то и становится объективной реальностью. Эти умные люди придумывают идеи и проталкивают их в умы через фильмы, СМИ, рекламу, религии, культуры... Вспомните, какие фильмы вы смотрели недавно, осознаете, какую реальность вы выбираете поддерживать?

Осознать – это ответить на вопрос: «Почему я выбираю это? Почему я не выбираю вон то?» и найти свою исходную мотивацию: «Почему я выбираю сидеть вечером и смотреть телевизор, даже когда мне не нравится то, что там показывают?», «Почему я не выбираю прогуляться в это время с людьми, которых я действительно люблю?», «Почему я выбираю упрекать соседа в том, что он уронил бумажку на лестничной площадке?», «Почему я выбираю ждать, когда кто-нибудь другой подберет её?», «Почему я выбираю идти в вуз учиться на профессию, которая мне не интересна?», «Почему я не выбираю делать то, что мне действительно нравится?». «Почему я вы-



бираю думать о проблемах и не выбираю мечтать о хорошем?»...

Если мы что-то выбираем, значит, мы что-то хотим от этого получить. Значит, есть какая-то выгода, пусть, даже если мы этим выбором предаем Себя. «Я выбираю неинтересную профессию чтобы не расстраивать родителей. Я продаю свою собственную реализацию, своё счастье делать то, что я хочу, за спокойствие в семье, чтобы родители были спокойны». Абсурд, но это так. А родители, скорее всего, когда-то так же предали свою мечту. А теперь, видя, как их чадо идет к своей мечте, они вспоминают то предательство, и это причиняет им боль.





Найди то, что тебя сейчас больше всего беспокоит, какая-нибудь ситуация: тебя обидели, обманули, или ты недоволен/недовольна собой или обстоятельствами. Задайся вопросом: «В чем моя выгода от этого? Что я этим хочу себе сказать?», а дальше расслабься и вспомни причину, так, как это было в предыдущем упражнении.

ПРАКТИКА



Ответы могут тебя повергнуть в шок. Эмоциональная реакция на ответ – явный признак попадания. Эмоция может быть любой, от истерического хохота и слез счастья, до агрессии и злобы. Если ответ вызывает у тебя агрессию – то ты отказываешься принимать ответственность за собственный выбор.

Часто бывает полезно идти глубже, искать причину причины, и так, пока «приходят» ответы. Так ты найдешь свои «нейронные цепочки» связанных между собой мыслей, состояний, убеждений и реакций. Это позволит тебе составить карту своей нейронной сети, и, в итоге, рассматривая эти карты как фотографии своего сознания, сделанные с разных ракурсов, ты сможешь найти ключевые узлы самообмана.

Пример нейронной цепочки:

я одержим желанием поиграть

в компьютерные игры



я компенсирую свою жажду творчества
(творчества вообще, как способа жить,
не только рисование, пение, музыка и т.п.)



я запрещаю себе творить



я не хочу брать ответственность
за созданные мною вещи



я отделяю проявления себя от
единого потока мироздания.





Глава 4

Маски шоу

Обманывая себя, человек создает напряжение и боль, почти всегда неосознанную боль. Эта боль усиливается с каждым повторным выбором не следовать себе, и, в итоге, становится вполне ощутимой. Тогда психика придумывает маску, уводящую внимание человека подальше от «воспаленной зоны». Подсознание делает всё, чтобы вновь не попасть в ситуацию, которая пробудит старую рану, даже если ради этого придется пожертвовать свободой и качеством жизни, а то и жизнью вообще.

Так чувство вины порождает маску безразличия – «Мне всё равно что с тобой будет», но на самом деле: «Я не хочу чувствовать себя виноватым, если с тобой что-нибудь случится». Сомнение в своем праве быть собой порождает маску отрицания чужого мнения – «Я всё равно буду делать всё по-своему!», но на самом деле: «Я докажу, что я имею право быть собой!» Чувство никому ненужности порождает маску желания всем угодить – «Я хочу тебе помочь», но на самом деле: «Я хочу хоть как-то сделать себя кому-нибудь нужным». Чувство слабости порождает маску агрессии, а страх быть зависимым от другого человека прикрывается маской независимости и отрицания взаимоотношений, и тому подобное.

Маски становятся настолько привычными, что именно их мы обычно называем нашей индивиду-





18

альностью, нашим характером, нашими особенностями. «Мне это не нравится! Я терпеть не могу, когда он/она так делает!» – это почти всегда проявление маски, вызванное прикосновением к ране, которую она прикрывает.

Когда мы остаёмся наедине с собой, нам больше некому доказывать свою правоту, проявлять маски, тогда истина начинает проявляться и мы видим свои раны самообмана. Именно поэтому так тяжело переносится одиночество. Часто люди соглашаются на что угодно – на работу по 12 часов в день без выходных, на бессонные ночи в кабаках, на так называемый «отдых» – на всё, лишь бы не встречаться с самими собой.

Я разрешаю себе быть Собой!





ПРАКТИКА

Любая маска – это напряжение, чаще всего его можно поймать как фоновое напряжение мышц в области шеи и лица. Когда ты держишь на лице маску, тебя раздражает всё, что идет ей наперекор, – это еще один способ поймать себя на притворстве.

Проследи напряжение своего тела в разных ситуациях, попытайся поймать себя на притворстве. Обрати внимание, когда ты защищаешься, когда ты пытаешься отстоять свою правоту, своё решение, как правило, ты надеваешь очень толстую, непробиваемую маску, за которой уже не видишь своего собеседника.

Попытайся найти причину, по которой ты выбираешь надевать маски в тех или иных условиях. Что ты защищаешь? Какой самообман пытаешься от себя спрятать? В чем твоя выгода от ношения маски? Какую истинную часть себя ты продаешь? За что ты это продаешь? Как правило, мы пытаемся защитить то, в чем сами сомневаемся.



ПРАКТИКА

Сходи в какое-нибудь место, где много людей, общющихся друг с другом, например, в кафе. Самое интересное, если тебе удастся поймать парочку на первом свидании. Понаблюдай, как люди лезут из кожи вон, чтобы понравиться друг другу. Заметь, какие гротесковые формы принимают выдавливаемые из себя эмоции. Заметь, как люди напряжены.

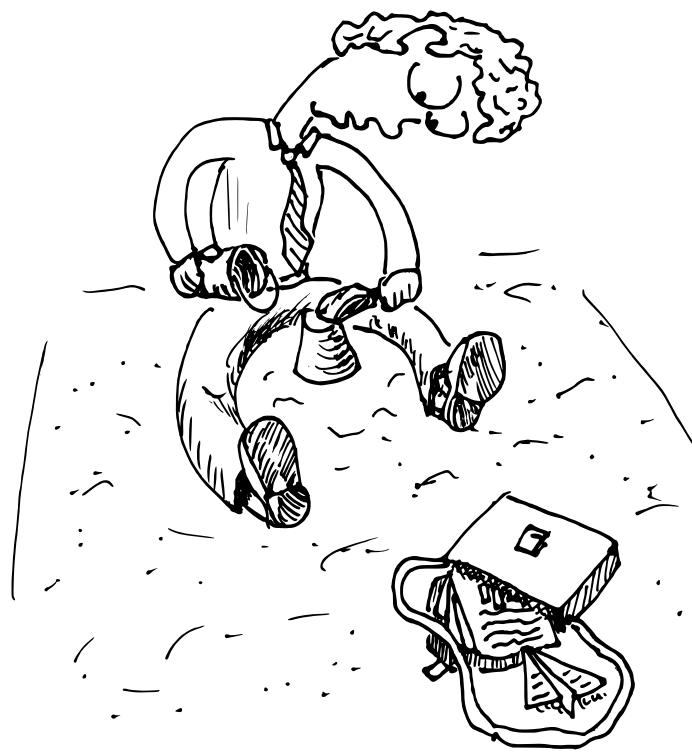
Обрати внимание, как один собеседник меняется, когда другой на время отлучается. Как люди меняют свои маски, когда начинают общаться по телефону, а потом, когда разговор окончен, вновь возвращаются к первоначальной роли.

Посмотри какое-нибудь свадебное видео, там, как правило, те еще зажимы и маски...



20

Я разрешаю себе быть искренним с собой!





Глава 5

Внутренний ребенок

В сознании человека есть часть, не подверженная самообману, та часть, которая всегда остается свежей, невинной, безупречной и «живой». Она изо всех сил рвется на свободу, пытается проявить себя, проявить свою тягу познавать, творить, любить, радоваться, торжествовать, Жить!

Пока мы маленькие, эта часть проявляется нами totally, мы и есть воплощение этой чистоты манифестации жизни. Но позже, когда появляются самообман и маски, эта часть нас постепенно окружает стеной непроходимой лжи. Так появляется наш «внутренний ребенок», закованный в цепи «нельзя», «плохо», «так надо» и заточенный в тюрьму нас, социально обусловленных.

Нам нравится смотреть фотографии детей потому что мы видим естество, жизнь как она есть, смотря же на фотографии большинства взрослых людей мы видим лишь заборы с колючей проволокой их масок.

Человек, который позволяет себе ребячество, делать то, что он искренне хочет, следовать своей мечте, не теряет контакта со своим внутренним малышом. В его глазах горит огонь Жизни. Всё вокруг для него дышит новизной, всё – Чудо. Такого человека всегда легко узнать, именно такие люди становятся





успешными, такие люди притягивают к себе других людей. Но даже если вы забыли про своего внутреннего малыша, даже если вам уже 40 лет, никогда не поздно выпустить его.

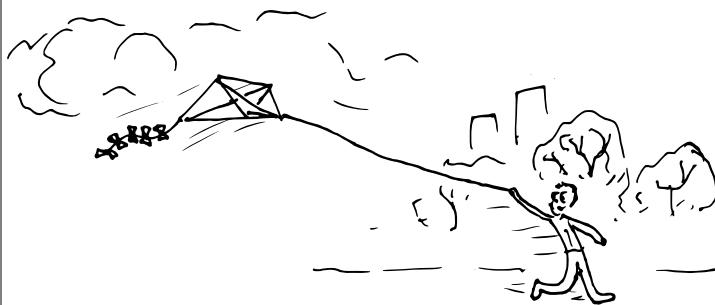
Позвольте себе ребячество, торжественное и радостное познание жизни, позвольте себе скатиться с ледяной горки вместе с ребятишками, позвольте себе Жить. Да, в начале высвобождённый из заточения внутренний малыш будет заставлять вас конкретно «чудить», он просто давно не видел белого света, ему хочется всего-всего, да побольше! Но он, рано или поздно, наиграется, вот именно тогда начнется взаимовыгодный диалог человека социального и его внутреннего ребенка, именно тогда начнется творческий расцвет этих неделимых двух.

*В состоянии покоя, мож-
но перед сном, найди своего
внутреннего ребенка. Это почти то же самое, что
и вспоминание, просто пожелай найти его. Наблюдай
за тем, какое состояние/настроение приходит, какие
образы и мысли появляются. Поговори с ним, узнай
чего он хочет, что ему не хватает, о чем он мечтает.
Подружись с ним.*

ПРАКТИКА



*Для этого общения вовсе не нужно бурное воображение или какие-то сверхспособности. Просто наблю-
дай за тем, что есть, за мельком проходящими
силуэтами и обрывками фраз.*





Движение – жизнь!

Есть мнение, что все болезни происходят от энергии, взятой из одной временной зоны и перенесенной в другую.

Например, вам захотелось скатиться с ледяной горки, но вы в дорогом пальто, вы опаздываете, и, вообще, негоже серьезному человеку в детство впадать. Однако, если вы захотели скатиться с горки, значит, у вас уже проявился импульс на это, и вы уже получили энергию на реализацию этого импульса. Энергия будет находиться в вашем поле до тех пор, пока не будет высвобождена. Если вы не реализуете импульс сразу же, то этот заряд, как бы упаковывается, становится плотным и откладывается в поле, образуя «нереализованный потенциал». Но вот вы снова идете мимо горки, и у вас снова появляется импульс прокатиться. Импульс приходит с новым пакетом энергии и входит в резонанс с ранее отложенным «нереализованным потенциалом». Теперь вам придется два раза прокатиться, чтобы освободиться от этой энергии, однако, если вы вновь откажетесь от того, что действительно хотите, новый пакет энергии будет упакован вместе с предыдущим. Так растут «нереализованные потенциалы».

Или, например, вас нечаянно кто-то толкнул, а вы





вновь и вновь вспоминаете этот случай, вместо того, чтобы оставить все эмоции там, где они появились. Вы оставили эмоции при себе, не высказались, не простили. Эта энергия теперь находится в вашем поле, она поглощает ваше внимание. Если сейчас повторится подобный случай, то новая эмоция войдет в резонанс с предыдущей, и вы испытаете двойную обиду, боль или ненависть.

А дальше – больше, сгустки энергии становятся всё больше и больше, и, в конечном счете, образуют запруды в токе жизненной силы внутри вашего поля. К тому же снова и снова повторяются эти «несчастные» случаи. Происходит это от того, что ваше внимание приковано к этим блокам, всё ваше нутро требует скорейшего отпускания этих пакетов энергии. Но, если вы сопротивляетесь, – боль усиливается, и рано или поздно происходит срыв, прорыв блокады, часто в такие моменты наступает тотальное отпускание всего и, как следствие, просветление.

На уровне тела эти энергетические блоки могут наблюдаться как мышечные спазмы. Мышцы сжимаются, нарушая кровоток, клетки не получают достаточно питательных веществ и не промываются свежей кровью, голодные и чумазые клеточки начинают умирать. Так появляются телесные заболевания.

Еще часто мы оставляем фрагменты своего внимания во временных зонах несбытийшихся надежд и в других людях. Когда мы хотим что-то, когда мы общаемся с кем-то, особенно когда мы любим кого-то, наше поле и поле объекта нашего внимания начинают переплетаться. Это хорошо, это обмен опытом, это движение, взаимодействие. Когда мы мечтаем о чем-то, стремимся к чему-то, мы как бы пробрасываем канат к этому чему-то, и этот канат начинает притягивать нас к объекту нашего внимания, а объект – к нам. Так происходит развитие, так мы перемещаемся в пространстве эволюции сознания, цепляясь





за идеи, мечты, желания, людей, вещи... Но всё в этом пространстве так же движется, так же развивается, и часто то, что вчера помогало нам двигаться к своей мечте, к реализации своей миссии, сегодня становится позади нас и тянет вдаль от цели. Если в этот момент не отцепить канат, эта вещь, человек, мечта, идея начнет тормозить нас, а то и уводить от цели, причинять боль и беспокойство.

Деньги, вещи, связи, отношения, знания – всё это само по себе ничего не значит и не имеет ценности, это лишь движущиеся «атомы» в котле эволюции. Тот, кто хочет получить миллион, никогда его не получит, тот же, кто хочет реализовать какую-то идею, для реализации которой ему нужен миллион, получит его легко. Миллионеры не обладают своими миллионами, они создают движение энергии денег. Миллионеры не наделяют деньги властью делать их счастливыми, они пользуются ими для получения интересующего их опыта. И чем масштабнее желаемый опыт, чем более он значимый для эволюции, тем больше ресурсов получает человек, создающий движение к этому опыту.

Ставьте перед собой грандиозные, но конкретные и реализуемые, чисто гипотетически, цели. Реализация большой цели автоматически реализует маленькие цели. Как в шашках, одним ходом вы реализуете целую кучу всего, и потратите на это много меньше времени, чем если бы вы обозначали более мелкие цели.

Но важно делать остановки, полностью отпускать всё, пусть всё течет как течет, просто ходить, сидеть, стоять, лежать бесцельно. Ничего плохого не случится, если вы на пару дней выпадете из суэты. Но вы сможете осмотреть всю территорию, вы как на воздушном шаре, подниметесь над суэтой и увидите всё поле действия целиком. Вы сможете определить, в каком направлении хотите двигаться, где ваша



главная цель, увидите, какие более мелкие цели ведут вас к ней, а какие уводят прочь. Когда вы вернетесь в повседневную жизнь, вы уже будете знать, куда вы идете, и зачем. И не упорствуйте, когда ваша цель разваливается. Любая идея, конструкция, схема, понимание – как надпись тушью на воде, она начинает растворяться уже при появлении. Просто находите новую цель в новом проявившемся узоре.





ПРАКТИКА

Вспоминай все свои нереализовавшиеся планы, надежды, мечты, всех людей, с которыми ты был(а) близок/близка, все обиды, все радости, всё, что само всплывает из памяти. Проживай остатки эмоций из этих воспоминаний. Благодари всех и всё за опыт, и отпускай. Подойдет аффирмация вида: «Я завершаю этот опыт. Я благодарю себя и всех участников за этот опыт. Я отпускаю всё, что мне не принадлежит, и возвращаю всё своё себе». Можно также представить себя как ветвящуюся световую структуру, протянувшую свои щупальца в различные опыты, переживания, планы, надежды и мечты, а далее изъявить намерение вновь собраться в одну точку.

Скорее всего, после этой практики ты почувствуешь колоссальный прилив сил, ты вернул себе свои силы, оставленные в нереализованных вариантах своей судьбы.



ПРАКТИКА

Делай перепросмотр.

Если какое-то событие всплывает в твоей памяти, значит, в тебе осталась энергия, взятая из этого события. Вспомни всё, что было, проживай это событие заново, найди, прочувствуй и вы свобodi отвергнутые эмоции. Не волнуйся, если у тебя не получается вспоминать детали. Помни, самое важное вспомнить состояние, настроение, а образы, слова и мысли будут притягиваться уже к этому состоянию.

Перепротивай своё прошлое снова и снова, до тех пор, пока не осознаешь момент, где ты не отпустил энергию. Эмоциональная реакция точно укажет на такой момент. Ситуацию можно считать звершеннной только тогда, когда она не вызывает ровно никаких эмоций.

Обращай внимание на случаи, когда ты защищался. Что за маску ты надевал в этот момент, что пытался от себя скрыть?

Я разрешаю себе Самому решать чего я хочу!





Глава 7

Перенос ответственности

Часто мы не только цепляемся за что-то, но и переносим свой центр в это что-то. Мы становимся зависимыми от этого. «Я не могу жить без тебя!» – знакомо? Это оно самое, впрочем, как и «Я не могу жить с тобой!». Мы наделяем кого-то/что-то правом управлять нашей жизнью, влиять на наше состояние.

Так мы перестаем видеть, что мы сами являемся источником своего счастья, и только мы можем реализовать свою мечту, мы просто передаем свою мечту в руки другому человеку. А он, чего и следовало ожидать, не реализует нашу мечту. Это просто невозможно, у него есть своя мечта! И тогда мы начинаем тихо ненавидеть этого человека: «Я тебе всю свою жизнь посвятил/посвятила! А ты предала/предал меня!». А по факту, мы сами себя предаем, перемещая свой центр в другого человека.

Аналогичная ситуация происходит и с вещами, идеями, деньгами – чем угодно. «Для того, чтобы быть свободным и счастливым нужны деньги» – перенос ответственности за собственную свободу и счастье на деньги. И когда денег не остается, а это обязательно случится, ибо эволюция не заинтересована в подобных перекосах, мы остаемся без свободы и без счастья, хотя и свобода и счастье – это





30

Я легко и свободно беру ответственность за все свои решения!

неотъемлемые характеристики любого человека, и деньги тут ни причем.

Типичный и очень тяжелый случай – перенос ответственности на идею, веру или религию: «Я не могу быть счастливым, пока не искуплю свои грехи», «Я не могу жить спокойно, пока в мире есть голодающие дети», «Господи, я раб твой, я соглашаюсь терпеть всё, что ты мне шлешь» – и будет слать! Всё более и более сильные испытания, до тех пор, пока горегрешник не вернет себе ответственность за то, что он хочет, кем он является, что он делает, какой мир создает своими мыслями и состоянием сознания.

Все вещи, все люди, все явления, события, идеи – всё само по себе. Если и происходит связь, то только по доброй воле обеих сторон. Всё движется, всё развивается, пути сходятся и расходятся, всё рождается и умирает – такова жизнь, таков процесс перемешивания частиц Бога в кotle эволюции. Только сопротивление этому процессу порождает боль. Нам плохо не от того, что нам плохо, а от того, что вчера нам было по-другому, и мы не соглашаемся с тем, что наше состояние изменилось. Мы переносим свой центр из «сейчас» в «тогда».

Что делать? Не привязываться! Ничего не ждать! Ни на что не надеяться! Ничему не противиться! То, что уже случилось, то, что есть сейчас, – это неоспоримый факт. Сколько не сопротивляйся, но это уже есть, и с этим ничего не поделаешь. Легко отпускайте всё, что начинает вырываться из рук. По факту ничего нашего нет в этом мире, даже то, что мы сами создали, не принадлежит нам. Даже дети, родителями которых мы являемся, не принадлежат нам. Они вольны. Мы можем лишь предложить им что-то, мы можем создать им пространство для их собственного развития. Но они не обязаны брать то, что мы даем. Они даже жить не обязаны.





ПРАКТИКА

Найди, какие свойства Себя Истинного ты запрещаешь себе проявлять, передавая ответственность за проявления этих свойств кому-то/чему-то другому.

Например:

- «Я ищу человека, который бы любил меня и был нежен ко мне, но никто не любит меня и не проявляет той нежности, которую я хочу» – скорее всего, значит: «Я запрещаю себе любить себя и проявлять к себе нежность, и ищу компенсации в других людях»;
- «Меня никто не хочет/не может понять, меня никто не слышит, даже близкие люди» – скорее всего, значит: «Я сам отказываюсь себя понимать и слышать»;
- «Меня раздражают эти люди, они думают только о себе, и никогда о тех, кто живет вместе с ними» – скорее всего, значит: «Я отказываюсь думать о себе, и мне больно видеть, что кто-то ставит себя выше других, ведь, я предаю себя ради других, ради мнения о себе».

Найти будет не сложно. То, что тебя беспокоит, то, что первое приходит на ум, там и кроется перенос ответственности.

Запомни! Ты в ответе за то, чем ты являешься, что делаешь и говоришь, но не в ответе за то, как это воспринимают окружающие. Ты в ответе за то, как ты воспринимаешь окружающих, но не в ответе за то, чем они являются, что делают и говорят.





Я разрешаю себе любить себя!

В какой-нибудь день дай себе установку: «В этом мире

ПРАКТИКА



нет ничего моего, всё принадлежит Миру/Богу/Истоку. Всё приходит и уходит. Я благодарю Мир/Бога/Исток за возможность взаимодействовать с этим всем». Пончувствуй глубокую благодарность за возможность проживать различный опыт, этот опыт не принадлежит тебе: ни твоё тело, ни мысли, ни воспоминания, ни воздух в твоих легких – ничего. Это именно «дар возможности соприкоснуться с этим опытом».

Прочувствуй благодарность за возможность видеть то, что ты видишь, брать в руки то, что ты берешь в руки, чувствовать то, что ты чувствуешь. Прямо здесь, прямо сейчас. Нет гарантии, что такая возможность когда-нибудь повторится.

Делая перепросмотр, попробуй найти переносы ответственности.

ПРАКТИКА





Глава 8

Королевство кривых зеркал

Вы наверняка замечали, что, когда человек раздражен, всё у него валится из рук, всё как на зло, как будто весь мир сговорился против него, а когда у человека радостное настроение, блеск в глазах и желание обнять всю вселенную, то ему удача сама в руки прыгает, всё у него получается легко и само по себе.

Всё дело в фокусе внимания. На одной и той же улице один увидит мусор, бездомного, облезлые стены, а другой увидит цветы на клумбе, красивую девушку в окне, яркое солнце, играющее тенями деревьев. Мы обращаем внимание на то, о чём думаем, мы притягиваем еще больше мыслей, образов, объектов – всевозможного опыта, смежного с тем, который у нас сейчас в фокусе внимания.

Так устроен наш зеркальный мир, он только и делает, что отражает нам наше состояние. Мы, в принципе, не можем воспринять ничего того, что в нас нет. А если мы не можем это воспринять, то этого просто нет в нашем мире. Будет ли интересен разговор о «небесных царствах» тому, кто совсем «не помнит» этого, тому, у кого главная проблема – где что урвать?

Эффект зеркала работает во всем, мир нам неустанно отражает наши самообманы. Если человек





запрещает себе есть сладкое, ему на каждом шагу будут попадаться напоминания о сладком. Если человек запрещает себе быть финансово обеспеченным, то он будет видеть везде роскошь, и это будет его злить.

Любая ситуация, любая беседа, любое явление – это отражение. Фраза «измени себя и изменишь мир» исходит именно от этого принципа. Если что-то происходит, значит, Я в этом заинтересован, нужно только найти, почему я себе создал эту ситуацию.

Причины могут быть разнообразные, но они всегда находятся внутри. Например:

- «Мой любимый/любимая не решается сделать шаг навстречу и боится изменить свой устоявшийся уклад. Хотя я вижу что, на самом деле, он/она хочет этого.» – Проверьте свою готовность сделать шаг, свою решительность, скорее всего, это точное зеркальное отражение.
- «Он требует от меня слишком много!» – а от себя вы не слишком много требуете?
- «Он целыми днями зависает в интернете и не занимается ничем полезным!» – тут, скорее всего, дело не в «полезном», а в том, что хочется изнутри, и, скорее всего, вы сами запрещаете себе делать то, что вам действительно хочется.

Близкие и любимые – самые беспощадные зеркала. Часто именно для этого мир сводит людей любовью – для того, чтобы показать им их «темные уголки души».

Тело человека такое же беспощадное зеркало. Как правило, болезни и травмы показывают точно на проблемную область. Например: «Я вечеромозвращался домой, на меня напали и побили, мне повредили глаз» – это опыт из моей личной биографии, в тот момент я отказывался видеть очевидный факт предательства себя. Болезнь нижних дыхательных путей – я отказываюсь дышать полной грудью, жить на полную катушку. Герпес и кашель – я запрещаю



себе высказываться, или, может, – целоваться? Болит спина – значит, слишком много на себя взвалили...

Так мы видим во всем окружающем только себя, всё, что происходит, отражает нас. Мы либо видим свои проблемы, либо видим свою красоту во всём. Этим можно пользоваться, это замечательный инструмент. Зная, что всё вокруг, – наше отражение можно легко находить самообман и создавать условия для интересного опыта. Захотелось машину новую, – станьте этим! Наполнитесь изнутри эмоциями владения новой машины, выкинете старую, чтобы не отвлекала ваше внимание. Ходите по автосалонам, не обращайте внимания на ваше финансовое состояние. Когда вы полностью поверите, всё произойдет легко.



ПРАКТИКА

Выбери кого-нибудь, кто тебя раздражает или беспокоит, выбирай самого яркого персонажа из своей личной истории. Возьми ручку и бумагу или запусти текстовый редактор на компьютере. Начни писать всё, что думаешь об этом человеке. Будь откровенен, будь честен, не смягчай ничего – пиши так яро, как только можешь.

Когда поток мыслей иссякнет, перечитай этот текст, заменяя местоимение «он» и имя того персонажа на местоимение «я». И да, всё написанное будет правдой, относящейся к тебе! И чем более искренен ты был, тем более очевидно будет соответствие.

Точно так же и в любых спорах, мы видим лишь себя. Учись воспринимать споры, ссоры и конфликты как способ увидеть себя в зеркале собеседника.



ПРАКТИКА

Анализируя текущую обстановку и делая перепросмотр, пытайся понять, что тебе отражают те или иные явления, события, происшествия, разговоры и мысли.

Я разрешаю себе делать всё легко!





Глава 9

Чем легче, тем лучше

Любое напряжение – это показатель движения против своей сути, показатель сопротивления своему естеству. Когда что-то вас начинает беспокоить – это происходит не просто так, значит, ваша суть пытается обратить на что-то ваше внимание. Не сопротивляйтесь, как бы больно или отвратно не было. Просто наблюдайте, позвольте своему вниманию, своим действиям и своим мыслям быть ведомыми вашим естеством.

Истинная сущность, или, если хотите, душа, любого человека заинтересована в его всестороннем развитии, и с радостью подсказывает и помогает развиваться. Если человек перестает сопротивляться себе – удача и успех во всех сферах жизни ему обеспечены. Сопротивление же, напротив, вынуждает высшее начало человека предупреждать нежелательные последствия. Вначале как еле уловимый ветерок, дующий в нужном направлении, затем как сны и мысли, указывающие на самообман, ну а дальше – уже реальные события, болезни и происшествия, после которых, обычно, человек протягивает руки к небу и вопрошает: «Господи! За что?».

Научитесь «отдаваться себе», какие бы глупые желания вам не приходили. Если возникает любой дис-





комфорт или сопротивление – ищите причину. Напряжение может быть признаком намерения, исходящего не из вашей сути, а из боли, а может быть и признаком запрета себе доверять своей сути. Так или иначе, но напряжение вас приведет к блоку, самозапрету или самообману.

Кстати сказать, просветление, то самое, о котором в книжках пишут, это состояние тотального непротивления тому, что происходит. Даже то, что делает просветленный человек, – просто происходит, пальцы сами бегают по клавиатуре, и текст на экране сам рождается, без каких-бы то ни было размышлений и анализа. Ноги сами несут куда надо и там случается то, что нужно. Всё превращаются в волшебную сказку «Опа! Прикольно!»

Но стоит начать фиксировать это невероятно приятное состояние, пытаться его понять, осмыслить, формализовать, удержать или описать, оно тут же уходит. На его месте остается лишь образ. Еще долго человек, испытавший просветление и спугнувший его страхом потерять это, может называть себя просветленным, опираясь лишь только на образ в памяти, но не находясь в этом состоянии.

Парадоксально, но невозможно достичь просветления, пока есть стремление к просветлению. Но когда приходит понимание естественности состояния позволения себе всего, просветление становится частым гостем, и тогда уже нет ни стремления к нему, ни страха потерять его. Оно приходит и уходит. Когда оно есть – тоже хорошо, когда нету – хорошо, когда нету – есть что-то другое.



**ПРАКТИКА**

Если тебе предстоит какой-то выбор, делать одно или другое, или не делать вовсе – спроси себя: «Вот я выбрал это и это уже произошло, как я буду себя чувствовать?» Наблюдай за своими ощущениями, за своим состоянием. Просмотри таким образом все доступные тебе варианты, а затем выбирай тот, от просмотра которого у тебя возникали самые приятные ощущения.

Если у тебя возникает сомнение, попробуй понять, отчего у тебя идет дискомфорт при просмотре того или иного варианта, попробуй вспомнить будущее, попробуй увидеть нейронную цепочку, связанную с этим выбором, и дискомфортом от него.

**ПРАКТИКА**

Возьми за правило в какой-нибудь из выходных дней делать только то, что тебе хочется, и не делать того, чего не хочется. Даже если это будет чудачеством. Насладись этим спонтанным действием, счастливый человек никогда не причинит зла окружающим, даже если он будет без стыда и совести...

**ПРАКТИКА**

Встань посреди комнаты, расслабься и отпусти себя. Позволь мыслям свободно течь. Наблюдай за своим телом, за тем, как в разных его частях начинает появляться напряжение и желание двигаться. Поддайся этому желанию, позволь телу двигаться так, как оно хочет.

Заметь, всякий раз, как ты начинаешь оценивать, запоминать, характеризовать или пытаться понять свои движения, – импульсы и легкость моментально пропадают, заменяясь глобальным напряжением попытки формализовать происходящее. Если такое произошло, просто встань в исходную позицию и начни заново.





40

Я разрешаю себе слушать своё тело!

Попробуй применить выше описанный принцип «расслабленности» и следованию внутренним импульсам без попытки их объяснить и формализовать в других сферах жизни. Попробуй так же спонтанно рисовать, писать тексты, стихи, играть музыку, гулять куда глаза глядят, говорить тарабарщину, а, в конечном счете, и жить таким образом.

ПРАКТИКА



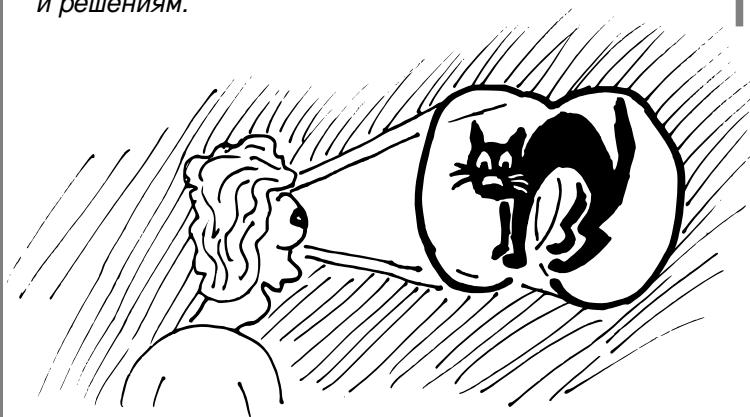
Перед тем как что-то делать, представь себе результат, итог действия. Прочувствуй состояние завершённости действия, проживи это. Просмотри и проживи все сопротивления этому состоянию. Когда все эмоции, связанные с итогом намеченного действия будут прожиты, ты сможешь точно ответить, хочешь ты это делать, или нет. И если хочешь, то просто находись в состоянии реализованности желаемого. Идеи, мысли, инструменты, действия, события – всё необходимое будет проявляться само собой, естественно.

ПРАКТИКА



Делая перепросмотр, обращай внимание на своё сопротивление тем или иным действиям, мыслям и решениям.

ПРАКТИКА





Глава 10

Внимание – оно и жнет и сеет

Внимание является основой всего. Если вы не обращаете свое внимание на нечто, оно для вас и не существует, если же вы обращаете всё своё внимание на что-то, то для вас не существует ничего кроме.

Попробуем понаблюдать за своим вниманием. Да-да, обратим внимание на своё внимание. В книгах Кастанеды внимание, наблюдающее за вниманием, называется «вторым вниманием», там же сказано, что человек, освоивший второе внимание, становится магом.

Наблюдая за своим вниманием, а вначале это может быть очень не просто, мы начинаем видеть поразительные вещи. Мы начинаем понимать механизмы работы своей психики и мироздания, мы видим, как наше внимание реагирует на различные ситуации и как внешний мир реагирует на наше внимание, как наше внимание, порой, становится нам не подконтрольным.

Когда у нас хорошее настроение, наше внимание притягивается к хорошим вещам, а они, в свою очередь, делают наше настроение еще лучше. Когда же мы раздражены, мы видим лишь плохое, и нам становится еще хуже. Замкнутая цепь! Но мы можем в любой момент разорвать эту цепь обусловленности,





просто осознанно начав обращать свое внимание на то, что мы хотим. Так мы научимся притягивать к себе желаемое, а это и есть магия. Именно поэтому все успешные люди – мечтатели. Мечтать – значит, притягивать к себе реализацию своей мечты.

Однако не всё так просто, если наше внимание к чему-то прилипло, значит, в этом есть смысл. Просто убегание в позитив тут не поможет, раздражители будут всплывать снова и снова, всё жестче и жестче требуя нашего внимания. Да еще и нейронные цепи будут нас возвращать к нашим проблемам...

Нейронные цепи – это когда внимание прокатывается несколько раз по одной цепочке образов, настроений, состояний или мыслей, или один раз, но с большой эмоциональной интенсивностью, и образуется колея, вот эта колея и называется «нейронная цепочка». Это как слипшииеся воспоминания, дотронемся до одной – всплывает весь комок. К примеру, человека укусила собака, а это более чем сильная эмоциональная встряска, и вот у человека появляется так называемая «склейка»: собака + боль + страх. Теперь всякий раз как этот человек видит собаку, у него всплывает боль и страх. Или более утонченный вариант: маленький ребеночек натворил дел и бежит просить помощи у папы, а папа, как узнал что тот натворил, сразу за ремень... готовая склейка – «говорить правду» и наказание, «просить помощи» и наказание. А потом родители удивляются, почему их чадо постоянно врет и всячески скрывает правду. Особенно много склеек во взаимоотношениях между полами, спасибо нашей «культуре», и особенно религиям.

По мере взросления наша жизнь постепенно превращается в хождение по одним и тем же тропам, стоит попасть в колею, так мы и идём до самого её конца. А там уже и вход в следующую. Но дело не безнадежно, осознанная нейронная цепочка вновь





распадается на отдельные несвязанные фрагменты: отдельно собака, отдельно боль и отдельно страх. Для этого достаточно поймать себя на попадании в колею и пройти по ней осознанно находя все звенья цепи. Кроме того, такие нейронные цепи помогут найти самообманы, находящиеся в слепых зонах восприятия, как за ниточку мы сможем вытащить то, что скрыто от прямого взора.

Что же с этим всем делать? Да ничего! Всё просто произойдет... Вспомните, как вы что-нибудь искали но не могли найти, а оно, в итоге, оказывалось у вас под носом. А теперь вспомните, сколько раз вам на глаза, совершенно случайно, попадались вещи, изменившие вас. Другой человек прошел бы и не заметил, но ваше внимание каким-то непонятным образом, притянулось, и вы замерли от удивления, озарения или осознания. Не правда ли, похоже, что нашим вниманием, когда мы расслаблены, управляем не мы?

Так и есть, внимание – это инструмент управления нами нашими душами. Настоящая магия начинается тогда, когда человек бросает свои попытки управления своим вниманием, когда он перестает отвлекаться и начинает наблюдать за тем, как работает его внимание. Человек начинает понимать язык души, начинает понимать, что от него хочет Вселенная. Вещи просто происходят сами собой, случаются совершенно невероятные стечения обстоятельств, знания появляются откуда ни возьмись.

Фатализм? А вот и нет! За нами остается право слушать свое внимание или нет, а еще мы можем просить свое внимание, а значит, и душу, находить нам что-то, потерянные вещи или желаемый опыт.

Назовем это состояние «свободным вниманием» и обнаружим, что оно, в некотором смысле, тождественно состоянию «просветления».

Во сне, кстати сказать, внимание действует имен-





но таким неконтролируемым образом. Во сне мы не прячемся от себя, и часто можем увидеть отражение своего текущего состояния, своих доминирующих мыслей, своих реакций. Не имеет значения, что с нами происходит, не имеет значения, какие персонажи окружают нас, важно только одно – наша реакция на происходящее, и это относится не только к снам. Наблюдение за своими реакциями поможет вам лучше понять себя.

ПРАКТИКА



В следующий раз, как ощутишь какую-нибудь эмоцию или напряжение, попробуй пройти по нейронной цепочке к его причине, к исходному импульсу. Для этого кратко охарактеризуй своё состояние словами, произнеси формулировку и наблюдай, какая следующая формулировка всплывет из твоего сознания. Эмоция или «электричество» в теле, как всегда, покажет точность попадания. Затем произнеси вновь пришедшую формулировку и вновь посмотри, что придёт за ней. Углубляйся так, пока приходят ответы.

Например:

- «Я напряжен» → «Я беспокоюсь, что у меня не получится произвести впечатление на участников встречи»;
- «Я беспокоюсь, что у меня не получится произвести впечатление на участников встречи» → «Я пытаюсь всё контролировать»;
- «Я пытаюсь всё контролировать» → «Я забываю о том, что встреча исходит из естественного потока, и все действия касательно встречи также будут происходить сами собой»;
- «Я забываю о том, что встреча исходит из естественного потока, и все действия касательно встречи также будут происходить сами собой» → «Я отделяю себя от Единого Потока Мироздания».

Осознанная нейронная цепочка распадается, осо-



знанный самообман показывает ту истину, которую мы от себя скрываем, а понимание того, откуда приходит исходный импульс, поможет лучше понять логику своих поступков.



ПРАКТИКА

Для начала попробуем ощутить свое внимание. Сядь,

расслабься и посмотри на свою ладонь. Смотри в центр ладони и попробуй ощутить свое внимание на ней, это может быть холод, тепло, покалывание, давление или еще какое-то ощущение. Когда что-то почувствуешь, попробуй передвинуть свой взгляд к краю ладони. Двигается ли это ощущение вместе со взглядом? Если нет – продолжай наблюдать, не напрягайся, чем больше ты будешь расслаблен, тем проще будет почувствовать.

Когда тебе удастся четко ощутить своё внимание на ладони, попробуй скользить взглядом по ладони, пальцам и запястью. Поднеси ладонь второй руки к первой и попробуй покататься взглядом с одной руки на другую.

Когда начнешь четко ощущать своё внимание, движущееся вместе с твоим взглядом, то пришла пора отделить внимание от взгляда. Попробуй сделать всё то же самое, что и раньше, но с закрытыми глазами. Попробуй плавно пройтись вниманием от одной ладони к запястью, локтю, плечу, шее к другому плечу, другому локтю, запястью и второй ладони.

Перемещай свое внимание туда-сюда и наблюдай за ощущениями. Попробуй скользить своим вниманием по всему телу, по животу, по груди, по ногам...

После того, как сможешь легко бегать своим вниманием, настала пора отпустить его. Теперь попробуй не перемещать внимание, а просить его переместиться. Просто задавай конечную точку и наблюдай, как внимание само движется к ней.

Ты уже, наверное, заметил, чем больше ты практи-



куешься, тем ярче становятся ощущения. Дело в том, что твоя жизненная энергия собирается именно в том месте, где сфокусировано твоё внимание. Поэтому и существует боль при травмах, для того, чтобы сфокусировать максимум жизненной силы в поврежденной области для скорейшего исцеления. И именно по этому нужно чаще обращать внимание на своё тело. Всякий раз, когда ты с улыбкой обращаешь внимание на своё тело, оно напитывается жизненной силой.

Также ты наверняка заметил, что есть области, в которых внимание как бы «буксует» или «застревает». Это те самые проблемные зоны, тут находятся твои блоки, зажимы и нереализованные потенциалы. Когда ты попадаешь в них своим вниманием, они как бы «подсвечиваются» твоей жизненной силой. Особенно это заметно, когда ты попадаешь в сердцевину такого блока или зажима. Если ты заметил подобное уплотнение в своем теле, попроси свое внимание найти сердцевину этого уплотнения. А дальше позоволь вниманию ввинчиваться в этот блок.

По мере насыщения блока твоим вниманием он начнет набухать и распадаться. Также ты можешь внезапно что-то вспомнить, могут начать приходить образы и мысли, связанные с этим блоком. Ты также можешь спросить себя: «Что это?» – и получить точную формулировку. Когда блок насытится вниманием, он вытечет из твоего тела и уйдет, но, возможно, не полностью, а лишь доступная для тебя на данный момент часть.

Снятие блоков происходит послойно, ты видишь «самый торчащий» блок, снимаешь его настолько, насколько сможешь увидеть его глубину, скрываемую другими блоками, а дальше переходишь к новому «самому торчащему» блоку.

Но твоё внимание, а значит, твоя жизненная сила могут находиться не только внутри твоего тела. Соедини свои руки ладонями перед собой и попрыгай вниманием напрямую из одной ладони в другую. Теперь



начни медленно раздвигать ладони, продолжая прыгать туда-сюда. Попытайся прочувствовать момент, когда внимание находится между ладонями. А теперь останови своё внимание между ладонями и ощути, как оно висит между ними. Прочувствуй напряжение в пространстве между ладонями. Теперь опусти ладони, не меняя точку фокусировки внимания. Если не получилось с первого раза, попробуй еще пару раз, но не усердствуя.

Попробуй скользить своим вниманием за пределами своего тела. Ты только что почувствовал своё поле, свою энергетическую оболочку.

А теперь попробуй полностью отпустить своё внимание и понаблюдать, куда оно пойдет. Это и будет «свободное внимание». Когда ты просто наблюдаешь за своим вниманием, и не пытаешься его контролировать, тогда контроль за твоим вниманием берет на себя твоя душа. Скорее всего, твоё внимание тут же притягивается к какой-нибудь проблемной зоне. Твоя душа заинтересована в очистке того хлама, что ты успел набрать в своё поле.

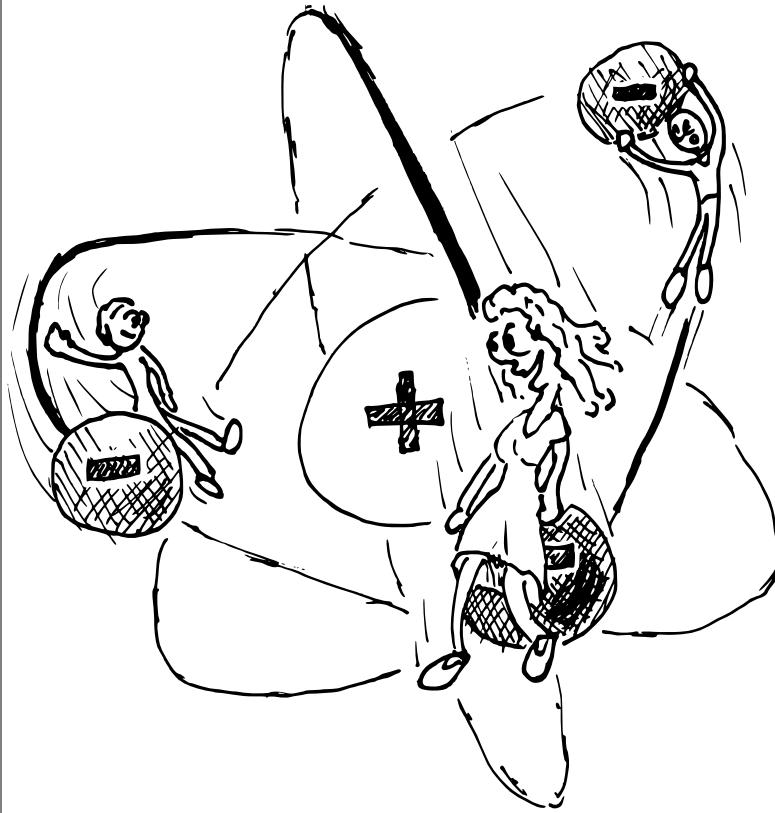
Кстати сказать, «там, где твоё внимание, там и твоя жизненная сила» вполне точная формулировка. Обращая на что-то внимание, мы даём этому свою энергию. Есть те, кто, осознанно или нет, но пользуются этим. Энерговампиры привлекают к себе внимание и выкачивают жизненную силу своего собеседника, раскручивая его на эмоции. Есть целые структуры и индустрии по выкачиванию жизненных сил, ты с легкостью их найдешь вокруг себя. Посмотри в интернете определение слова «эгрегор».





48

Я разрешаю себе чувствовать Единство со Всем!





Глава 11

Ой, меня так много!... Но Я Един!

Если всё лишь отражение, то возникает резонный вопрос. а есть ли в этом мире хоть кто-то «другой»?

Большая часть религий и учений исходит из того, что где-то там на небесах есть некто главнокомандующий, где-то есть хорошо, где-то есть плохо, и всем нужно куда-то стремиться. Но где тут логика? Зачем Богу толпы поклонников, воспевающие его имя? Хотя нет, логика есть, помните зеркало? Просто тот, кто описал данную структуру, сам хотел чтобы его имя воспевали, чтобы вокруг него все падали на колени и чтобы он имел право казнить и миловать.

Всё определенно должно быть проще, зачем заморачиваться, если можно описать очень простой механизм, подходящий для всего. Если можно сделать так, чтобы всё мироздание работало по тому же принципу, как и электрон? Но не буду отнимать у вас право самим вспомнить всю красоту и стройность этой рекурсивно-подобной фрактальной самобалансирующейся системы.

Отделенность от чего либо, и от Бога, и от любимого человека, да даже от мобильного телефона, рождает непонимание, стремление к этому, боль обломов от неудачных попыток достичь этого. Но отделение находится лишь в сознании, и это очень





легко проверить.

Но и у отделенности есть свой смысл. Отделенность обеспечивает разнообразие. Как два материка, разделенные океаном через много веков будут обладать уникальной флорой и фауной, так же и Единое, условно разделенное на фрагменты, образует великое множество проявлений Себя. Как природа проводит селекцию и скрещивание для эволюции, так же и в Едином происходит движение, помешивание и столкновение разнообразных форм между собой для всеобщей Эволюции.





ПРАКТИКА

Возьми несколько человек, ныне живущих или живших

когда-то, можешь начать с меня, я разрешаю. Возьми так же несколько ярких персонажей, таких как Гитлер, Будда, Далай-лама, и еще президентов парочку, кого-нибудь близкого, своего духовного наставника, если такой имеется, и Иисус из Назарета.

Теперь попроси себя прочувствовать истинную суть этого человека, просто расслабься и наблюдай за своими ощущениями. Обрати внимание на разницу между ощущениями от разных людей. Погружайся в человека до тех пор, пока тебе этого хочется.

Дальше еще смешнее. Попроси себя почувствовать тело противоположного пола. Углубляйся в фантомные ощущения, исследуй своё новое тело.

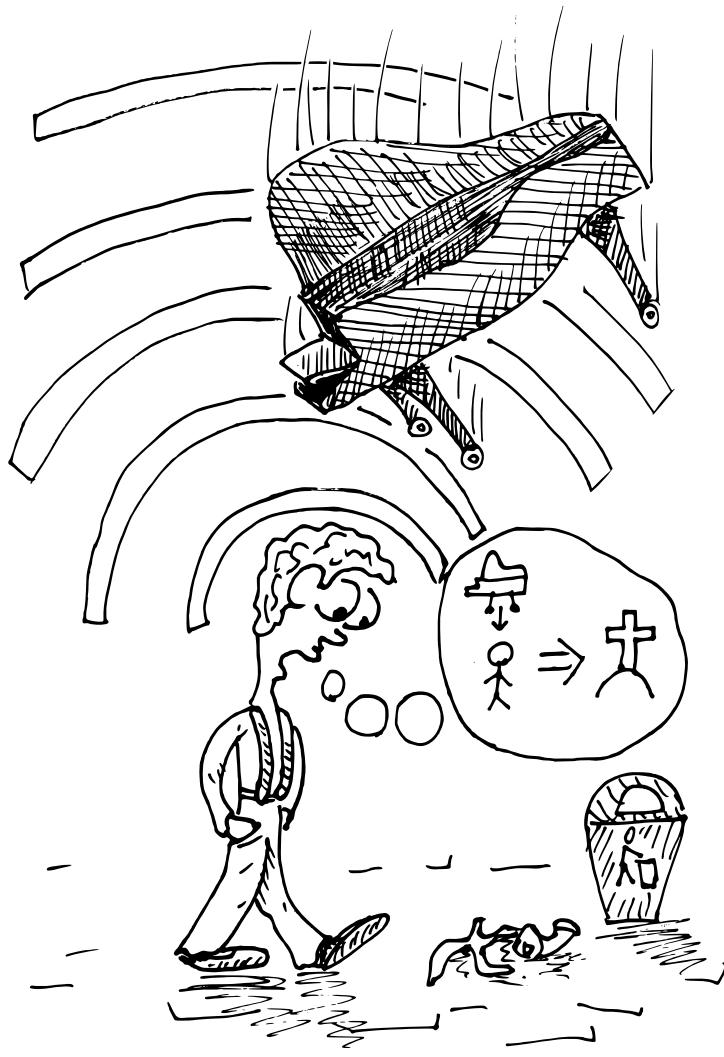
С человеком проще, потому что этот опыт достаточно близок и понятен, он легко интерпретируется нашим сознанием и не находит особого сопротивления в подсознании. Но можно шагнуть дальше. Почувствуй себя штормом, дождем, солнцем, грозой, льдом, огнем, смертью, жизнью, нежностью, любовью, собачкой, кирпичом, Богом...

Кстати сказать, дерево научит вас медитации лучше любого мастера, просто идите в лес и попробуйте «считать» состояние дерева.

Как это работает? Всё просто, поскольку мир – это единое целое, в котором одновременно есть все времена и все варианты всего, то нам достаточно переместить и удерживать фокус своего внимания в определенной точке этого единого, тогда мы начинаем становиться этим. Вначале ощущать, а дальше, если сможем отцепиться от привязанности к образу себя, и реально стать этим.



Я разрешаю себе дарить и принимать дары!





Глава 12

Всё, что есть, всё – вибрация

Теперь пришла пора понять, как это всё работает, вывести очень простую формулу. Допустим, что есть большое непрерывно движущееся поле, наполненное светом всевозможных цветов. А цвет, как мы знаем из физики, это частотная характеристика электромагнитного излучения. Сложение всех этих цветов, наложение всех этих электромагнитных волн дают белый цвет, вибрацию Бога. Разделение, верования, убеждения, стремления и прочие идеи, в свою очередь, как стеклышки-светофильтры, они отсеивают часть белого спектра, придавая свету цвет.

Предположим, что каждая условно отделенная структурная единица этого поля вибраций имеет свою доминирующую частоту, и охватывает некоторый спектр вокруг этой доминирующей частоты. При столкновении с другой структурной единицей, имеющей зоны пересечения спектров вибраций с первой, обе входят в резонанс друг с другом и начинают «раскачивать» друг друга по частотам пересечения. Если же пересечений спектров нет, то эти две единицы не замечают друг друга, они находятся в разных измерениях.

Вот вам и простое объяснение эффекта зеркальной реальности. Мы входим в резонанс с другими





людьми, событиями, явлениями только по тем частотам, которые есть в нашем спектре. Всё, на что у нас есть реакция, является для нас резонаторами. Мы притягиваем и создаем подобные резонаторы, события своей жизни, исходя из своего спектра вибраций, некоторые из желания поиграть с этим, а некоторые из желания показать себе нечто, что требует коррекции.

Из-за разницы в частотных спектрах большинство людей не видит инопланетяшек, ангелов и барабашек, снующих туда-сюда среди нас, и тарелочки, коими усыпано наше небо. Они просто находятся за спектром осознанного восприятия. По этой же причине барабашки не видят нас как физические объекты, а лишь наши фрагменты в других измерениях, астральные и прочие тела не физических плотностей.

Но если мы всё же нашли резонанс с кем-то или чем-то, то появляется возможность расширить наше окно восприятия за счет передачи вибраций этого другого, не входящих в наш проявленный спектр. Так человек, регулярно общающийся с просветленным, может внезапно сам стать просветленным.

Однако у нас есть еще внимание, внимание – это наша жизненная сила, наше ядро. Та вибрация, на которую обращено внимание, также раскачивается. Когда мы выбираем себе цель и начинаем обращать на неё большую часть своего внимания, мы постепенно сдвигаем и расширяем свой спектр вибраций в сторону вибраций этой цели.

Но есть вещи, которые за собой следует убирать, так как они вредят всеобщей эволюции. Разделенность, а значит свобода мутации, свобода создания вибрационных рисунков, свобода выбора целей позволяет нам создавать не только прекрасные узоры, но и ужасные бяки. Вот эти самые созданные бяки, а если быть точнее, просто не совсем удачные ветви эволюции, и есть так называемые кармические узлы.





Если мы не уберем эти узлы, то они будут излучать свою частоту в общее поле, и, не дай Бог, чьё-нибудь внимание прилипнет к ним. Поэтому к кармическим узлам, первым делом, прилипает именно внимание их авторов.

Когда такой узел находится близко к доминирующей частоте человека, он воспринимается как норма, как само собой разумеющееся, но когда спектр вибраций начинает сдвигаться и узел оказывается на периферии, он становится заметен, он начинает вызывать напряжение. Узел, оказываясь у самого края нашего спектра, начинает блокировать дальнейшее смещение наших вибраций. В такие моменты и начинают остро всплывать кармические задачи.

Разрешение кармической задачи происходит также по принципу резонанса. Мы входим в резонанс с нашей проблемой, а потом начинаем транслировать в ней частоту её решения. Мы находим самообман и транслируем в него истину, которую этот самообман скрывает.

Когда вы входите в резонанс с вашей проблемой, а этот процесс может происходить и неосознанно, вы становитесь этой проблемой. Это может проявляться как внезапное падение настроения, как совершенно непонятное беспокойство, вплоть до того, что вы не будете находить себе место. Скорее всего, вам захочется отвлечься: поспать, покушать, посмотреть телевизор... – это защитный механизм вашего подсознания, оно боится боли, которая сейчас выходит на поверхность. В такие периоды важно понимать, что происходит на самом деле. Вам не обязательно становиться проявлением выходящего беспокойства, боли или агрессии, что от вас нужно, так это всего лишь наблюдать, а еще лучше – осознанно идти вглубь каждой эмоции и напряженности. Сейчас ваше высшее сознание составляет карту последующих зачисток, помогите ему, или, по крайней мере, не





мешайте.

Вспоминание – это тоже настройка на частоту вспоминаемого события, явления или опыта. Замечали ли вы, что сразу после пробуждения вы помните свой сон, но уже совсем скоро от воспоминаний не остается и следа, а через пару часов вы даже не вспомните, что вам вообще снился сон. Это происходит из-за того, что записи в нашей памяти доступны лишь в том спектре восприятия, в котором они были созданы. А сон – это существенный сдвиг спектра восприятия. Но как можно уйти от своей памяти, так можно к ней и вернуться. Отсюда феномены воспоминаний при регрессивном гипнозе. Опытный мастер гипноза сдвигает частотное окно восприятия в зоны, далёкие от обыденных, и подопытный может не то что прошлые жизни, но и историю развития всего мироздания вспомнить, как впрочем и будущее, и настоящее где-нибудь в другом месте необъятной Вселенной. Но при выходе из транса всё это вновь уходит за пределы досягаемости.

Высвобождение внимания позволяет ему свободно скользить за пределы обыденного восприятия. Уход кармических узлов и заинтересованности в определенных вибрациях (деньги, власть, жизнь, продолжение рода, религии, идеи) делает наш частотный спектр подвижным. Постепенно человек сам начинает вспоминать кто он, откуда он, зачем пришел – начинается увлекательное путешествие к Себе.

*Когда у тебя будетней-
тральное или хорошее настроение,
возьми два стакана одной и той же воды. Один
стакан отставь в сторонку, а другой поставь перед собой.
Сфокусируй своё внимание на его содержимом и попытайся накачать его радостью и благодарностью.
Вспоминай всё, что вызывает у тебя благодарность и радость: солнце, трава, жизнь, любовь..., но при этом*

ПРАКТИКА





постоянно держи часть своего внимания на воде. Скажи воде: «Я Люблю тебя, ты великолепная, ты вкусная, ты даришь жизнь всему на планете. Благодарю тебя, вода, за то, что ты есть!».

А теперь попробуй воду из двух стаканов и найди разницу во вкусе и ощущениях. Если не веришь себе, – предложи сравнить воду людям, не видевшим твоего шаманства.

Теперь понимаешь, сколько значит настроение человека, который готовит еду? Частоты человека передаются на всё, с чем он взаимодействует.



ПРАКТИКА

Используй фразы-резонаторы вида: «Я разрешаю себе ...!», или «Я даю право себе ...!», например, «Я разрешаю себе быть счастливым!», «Я даю право себе быть самим собой!», «Я даю право себе течь в Едином Потоке Жизни!». Повторение таких фраз дают кратковременный, но ощутимый сдвиг в сторону манифестируемого. Этот сдвиг позволит отчетливо увидеть области сопротивления, те верования и убеждения, которые мешают стать тем, кем ты хочешь.

Как только появляется четкое ощущение напряжения в теле/поле и пропадает желание повторять фразу-резонатор – погружайся в проявившееся напряжение, оно само расскажет и покажет, о чём оно. Если во время повторения фразы-резонатора всплывают слова или фразы «пришельцы», особенно если они эмоциональны, выглядят как ругательства или если чувствуется как-бы одергивание себя от этих фраз, то следуй за этими фразами, это течь блоков/самозапретов вызванная напряженность от сдвига доминирующей частоты.

Сопротивления и блоки могут зависеть от других сопротивлений и блоков, погружайся так глубоко, как только можешь. Возможно, для найденного блока придется использовать отдельную фразу-резонатор, до-





веряй своей интуиции. Когда достигнешь максимальной доступной глубины – возвращайся обратно.

Если ты поймал себя на том, что ты защищаешься, Попробуй найти точку резонанса, выводящую тебя на эмоции, по ней найти проблемную зону и найти ключ коррекции этой проблемной зоны.

ПРАКТИКА



Например, точка резонанса «Он/она отказывается слышать меня!». Это, конечно же, зеркало того, что мы сами отказываемся слышать себя. Ключом здесь будет «слышать себя». Ключом мы назовём некоторый вибрационно-спектральный рисунок, соответствующий какому-то явлению, в данном случае, праву слышать себя. Если есть резонанс на «отказе слышать себя», значит, это маска, скрывающая покореженный фрагмент нашего спектрального рисунка, отвечающего за «слышать себя», и нам нужно его починить.

Для починки нам нужно привести наше поломанное «слышать себя» в соответствие с изначальным «слышать себя». Отправим своё внимание найти исходный чистый ключ «слышать себя». Просто попросим внимание: «Внимание, найди ключ слышать себя», а дальше понаблюдаем за тем, куда идет точка фокусировки внимания. Когда внимание вновь вернется в тело, но уже с ключом, сфокусируемся на этом ключе. Это проведет калибровку всего нашего поля под новый ключ. В процессе калибровки могут всплыть новые захимы, противоречавшие обновленному спектру ключа «слышать себя».

$$-X + X = 0$$





ПРАКТИКА

Ключами могут быть не только заплаты для проблемных зон, но и желаемый опыт или состояние. Попробуй найти и сонастроиться с ключами природных явлений: «Шторм, дождь, молния, лед, огонь...», с ключами различных настроений, с ключами функций себя, которые ты бы хотел иметь, например, «гипериммунитет», рисование, сочинение музыки, стихов. Возможно, скоро ты заметишь что, то, что можно назвать «я», состоит из таких кубиков-ключей, как конструктор, и есть полное право и возможность выбирать, из каких кубиков-ключей собирать себя.



ПРАКТИКА

Ключи можно синтезировать, например, из текущего состояния, и передавать другим людям. Когда мы общаемся словами, по сути, мы передаем ключи фокусировки внимания в Едином Поле Создания, а наш слушатель, руководствуясь этими ключами, перемещает точку фокусировки внимания по той же траектории и понимает, что мы хотели сказать.

Если ты поймал интересное состояние сознания и хочешь попробовать им поделиться, попроси своё внимание найти ключ этого состояния и упаковать его. Теперь нужно передать его. Попроси своё внимание найти имя этому ключу, или визуальный образ. А потом запиши или зарисуй то, что пришло в ответ. Проверь точность принятого слова или образа. Если есть сомнения, попробуй еще раз. Проверь слово или образ, сонастраиваясь с ним. Название ключа может быть полной тарабарщиной, не пытайся найти логику, пиши как есть.

Для образца предлагаю ключ «Эль-Ра-Тео». Попробуй прочувствовать его и, если он тебе понравится, – интегрируй его в своё поле.



60

Я разрешаю себе проявлять любые эмоции!





Глава 13

Сила эмоций

Зачем это всё нужно? В чём смысл - избавляться от обусловленностей? Зачем освобождать своё внимание? Просто для того, чтобы перестать делать одно и тоже много раз, а вместо этого начать жить интересной и насыщенной жизнью.

Ценность наших жизней – в разнообразном опыте, в проживании различных эмоций. Мы хотим чего-то не для того, чтобы обладать этим, или сделать это, а для того, чтобы прожить эмоциональное состояние обладания или действия. Именно эмоции являются основной ценностью жизни. И мы сами выбираем, какими эмоциями окрашивать свой мир. События – сами по себе просто есть, вещи – просто есть, люди – просто есть. Мы сами наделяем это всё эмоциональной окраской, раскрашиваем мир своими красками эмоций.

Эмоция – это энергия. Если нам чего-то захотелось, прожить какое-то эмоциональное состояние, но мы испугались, или еще по какой-то причине отвергли своё желание, то энергия эмоции из импульса конструктивного действия превращается в нечто ужасное, деструктивное и гнетущее. И этот заряд энергии никуда не денется, он будет при нас, пока мы его не реализуем. Но мы можем перепройти и про наблюдать свои страх, гнев, обиду и прочие деструктивные эмоции, и найти тот самый исходный





импульс, тот самый нереализованный потенциал.

Для того чтобы перепройти и пронаблюдать свои эмоции, свои желания, то, что мы хотим, вовсе не обязательно воплощать это в жизнь. То, что мы хотим – это эмоциональное состояние. Мы можем просто представить себе это, прочувствовать это, а после, когда эмоции уже прошли, когда сила эмоций уже исчерпана, сделать осознанный выбор, хотим ли мы воплотить это эмоциональное состояние в реальной жизни, или нет.

Самое интересное, что даже страх и боль – ни разу не страшные и не болезненные, если расценивать их как густок энергии, как всего лишь опыт. Мы просто съедаем этот пучок энергии, перерабатываем его. И мы действительно ощутим, как «съеденная» энергия наполняет нас жизненной силой. Просто позволим себе проживать все эмоции, все желания, наслаждаться этим потоком силы.

Если же мы успели набрать багаж нереализованных эмоциональных состояний – а это может ощущаться как апатия, лень, отсутствие желаний, непонимание «что делать?», «как быть?», «кто я?», «зачем я?» – то просто расшевелим эти «завалы» чем-нибудь новым, хоть чем, пусть даже пустяковым. Пусть новые желания, новые переживания начнут пробивать себе путь в нашу жизнь. Пусть это новое укажет нам все отвергнутые эмоции.

Любое беспокойство, любое сопротивление, любое сомнение, любое непонимание – это признак отвергнутого эмоционального состояния, отвергнутого желания, нереализованного потенциала. Просто спросим себя: «Какое эмоциональное состояние я отвергаю?», и проживём его до дна, выпьем его, насладимся им, насладимся его энергией, его электричеством, его мощью. А за тем найдем то самое наше истинное скрытое желание, и вдохнем в него полученную энергию.



Когда больше не останется отвергнутых эмоций, нереализованных потенциалов, тогда мы будем полностью свободны действовать быстро, легко, реализовывать самые немыслимые вещи, проживать свою жизнь наполнено, ярко, смело, радостно. Вся жизнь станет простой: захотел – сделал, не захотел – не сделал, без объяснений, оговорок, сомнений. Мы будем счастливы безусловно.



ПРАКТИКА

Выбери какое-нибудь желание, то, на что первым падает твоё внимание. Попроси себя прожить эмоциональное состояние реализованности этого желания. Погружайся в это состояние. У тебя уже есть это, это уже здесь, это уже сейчас, прочувствуй это.

Возможно, ты сразу начнёшь чувствовать сопротивление, боль, сомнение, отвлечение, одёргивание – что угодно, мешающее наслаждаться проживанием желаемого эмоционального состояния здесь и сейчас. Это сопротивление вызвано подавленными эмоциями, нереализованными потенциалами. Зафиксируй своё внимание на этом противлении. Спроси себя: «Какое эмоциональное состояние я себе запрещаю?». Сонастройся с ним, проживи его ярко, испей его до дна. Спроси у этого эмоционального состояния, чему оно хочет тебя научить, какому состоянию? Проживи это состояние так же. Когда закончишь с этим, возвращайся к исходному желанию, вновь погружайся в него. Вновь наблюдай за сопротивлениями и погружайся в них.

Когда более не останется отвергнутых эмоций, нереализованных потенциалов, связанных с желанием, состояние реализованности желаемого будет приходить легко, будет приносить наслаждение. А ты помнишь, если ты на чем-то сфокусирован, то ты это создаешь, проявляешь в своей жизни. Желания сбываются!



64

Я разрешаю себе отказываться от принятых решений!





Об авторе

В текущей инкарнации меня называют Ильдар, хотя последнее время меня часто называют Иль.

Еще в начале 2000 годов я почувствовал, что что-то в этом мире не так. Всё бы хорошо: успешный студент творческого вуза, куча наград, быстрый творческий рост, редкая и высокооплачиваемая специализация – компьютерная графика и анимация, но чего-то не хватало.

Моё творчество – оно какое-то пустое, я всегда чувствовал, как бы я хорошо не сделал фотографию, картину, видеоролик, текст – я всё равно не могу реализовать нечто, что есть во мне, оно так тонко, так неуловимо. С другой стороны, мне снились яркие сны, в них я видел великолепные картины и слышал чудесную музыку, от этого на лице появлялись слезы счастья. Во сне я видел нечто, но эти образы быстро таяли, когда я просыпался, и мне с большим трудом удавалось запечатлеть их в своем творчестве.

Но я знал, что грань сна и бодрствования условна, что можно черпать вдохновение из снов, можно помнить всё, что снилось. Тогда я начал искать. Вначале это были аутотренинги, затем нейро-лингвистическое программирование, осознанные сновидения, но нигде я не находил того, что искал, всё это давалось с трудом. Тем временем моя карьера прилежного студента и успешного художника ушла на второй план, я стал одержим раскрытием кладовой образов, запрятанной в снах.

Совершенно случайно я познакомился с Даосскими практиками и начал ощущать нечто новое, начал ощущать энергию. Научился управлять этой энергией, перекачивать её, освоил азы пранического цели-





тельства. Следующим мощным шагом было знакомство с «Кундалини Рэйки», я прошел серию инициаций. Каждая инициация воспламеняла меня, мое тело буквально горело, я ощущал запах гары. Мои возможности по перекачке энергии возросли много-кратно, я четко начал ощущать, что такое чакры, что такое энергия, что такое поле. Но меня смущала одна вещь – правила. Вместе с настройками я получил сводку правил, описывающих, как пользоваться полученной силой. Я начал экспериментировать и обнаружил, даже когда я не следую правилам, всё получается так же хорошо, а то и лучше, чем когда я следую правилам. Так я осознал, что дистанционная передача энергии ничуть не уступает контактной, что даже время не имеет значения, энергия может быть принята до того, как отправлена. Я осознал, что время и пространство такие же «правила», просто договоренность, а энергия находится за пределами этих правил.

Теперь я стал одержим энергиями, я жаждал большего – прокачивать мегаватты космического электричества. Я стал «электростанцией», «микроволновой печью»... Еще и еще инициации. Теперь я уже знал, дистанционно ничуть не хуже чем контактно, и о том, что самонастройка не хуже, чем настройка переданная гуру, и уже почти догадывался о том, что все «можно и нельзя» работают только потому, что я в них верю. Фиолетовое Пламя, всякие другие течения «Рэйки», и еще куча настроек... Не проходило месяца, чтобы я не отведал еще парочку, другую инициаций на всякие энергии, всё больше, мощнее, ярче, жарче... И вот, как всегда, совершенно случайно, я познакомился с системой «Sokaisi». Это было то, чего я тогда хотел, это было в тысячи раз сильнее, чем всё, что я испытывал, мои энергетические каналы гудели как высоковольтные провода. Каждая новая ступень системы «Sokaisi» давала мне ощущения



шага за свой горизонт. Это было совершенно новое для меня учение, в нем не было правил, в нем я ощутил, как энергия направляется намерением и проходит сквозь пространство и время, реализуя это намерение.

Но опять это было всё не то... чего-то не хватало... К тому времени моя карьера уже полностью рухнула, и я превратился в колдуна-затворника. Тогда я встретил новое учение – эзотерический форум «Преображение». Здесь я узнал, что такое «ченнелинг», узнал о том, что есть ангелы, инопланетяшки и прочая живность, невидимая глазу. Коллективные медитации вновь дали мне почувствовать еще большее раскрытие, снова запах гари от проводимого электричества – больше, сильнее, ярче. Но опять не то!

Тем временем, у меня начали происходить спонтанные приступы «просветления». Первый такой приступ случился еще когда я осваивал «Кундалини Рэйки», тогда я подумал, что этот эффект достигнут в результате поднятия кундалини, но воспроизвести самостоятельно его не смог. Сейчас же влюбленность, а точнее, периодические «нам нужно расстаться» и, как следствие, – разбитые мечты, приводили меня в то же состояние эйфории. Я начал анализировать, и осознал. Просветление – это свобода от привязанности. Каждый раз, как я залетал в это состояние, мне было глубоко всё равно, что со мной: мой успех, энергетика, ангелы, учения, любимая – всё не имело значения. Но при этом абсолютно всё начинало светиться необычайным светом. Звуки, которые я слышу, предметы, которые я вижу, вкусы, которые я ощущаю, – всё вызывало у меня слезы счастья, точно так же, как тогда, во сне. Круг замкнулся. Я получил доступ к тому восприятию, которого мне не хватало. Но пока это было лишь спонтанно. Но, спасибо Любимой, достаточно часто.



И тут мне пригодился весь мой полученный опыт, мои навыки ощущать энергию. Я обнаружил, что ключом ко всему является внимание. Я обнаружил, что в состоянии просветления я всего лишь перестаю контролировать своё внимание. Понимание этого позволило мне осознанно входить в это состояние, и тогда я начал вспоминать. Я начал вспоминать то, что знал всегда, то, с чем пришел на эту планету. Оказалось, что постоянная заинтересованность в карьере, образах, энергиях, учениях, знаниях, духовных просветлениях и прочих вещах просто-напросто не давала мне заметить то, что у меня уже есть, не давала заметить, кто я на самом деле. Теперь я увидел, что всё, чего я хочу достигнуть, уже есть во мне, а мое стремление к этому лишь создает иллюзорную пропасть между мной и целью. Так я научился «не париться».

«Не париться» – означает позволить Миру происходить через себя, позволить Богу просвечивать через себя. Это проявляется во всём, начиная с творчества и заканчивая повседневностью. Теперь я увидел, что все мои проблемы и переживания – это всего лишь сопротивление естественному течению Жизни через меня. Увидел, как моя Суть все равно добивается от меня того, что от меня требуется. А требуется от меня лишь одно: непрерывное развитие, непрерывные изменения.

А еще заходите на мою страничку <http://akhil.ru>
И пишите на почту akhilman@gmail.com

Благодарю за внимание!



Что дальше?

Эта книга лишь капля в потоке! В потоке чего-то большого, невероятного, немыслимого!

Уже сейчас многие люди просыпаются и вспоминают Себя Истинных, вспоминают, что можно жить без лжи, без манипуляций, уважая себя и природу, жить намного проще и разумнее, чем принято в обществе. Многие люди вспоминают свои звездные семьи и начинают общаться с ними, получая знания и технологии давным давно утраченные нашими предками.

Моя персональная миссия – быть каналом, быть проводником, держащим сознание так высоко, как только целесообразно в конкретный момент. Держать для того, чтобы самому вспоминать Кто Я, и помогать всем желающим вспоминать Себя. Я искренне верю, что Мы Вместе сможем сменить общественные устои в новое состояние, состояние единства со всем миром, в состояние гармонии и понимания космических законов.

Следующим моим шагом будет помочь всем желающим вспомнить Себя, проведение семинаров и индивидуальных занятий для раскрытия великого потенциала «Человека Со-Творца» в каждом, кто этого искренне хочет.

Ну а дальше... дальше создание экопоселения за городом, но не аскетичного, а высокотехнологичного. Не закрытого, а открытого для всех желающих. Это будет место где «техномагия» и «магия» – будут обычными темами для дискуссий, там где инженеры и учёные, отвергнутые системой, смогут найти понимание. Полностью автономный городок, обеспечивающий себя едой, горючим и электричеством,





используя «неудобные для экономики» технологии свободной энергии. Место, призванное во всеусыщение заявить о том, что можно жить «по-другому», о «других» технологиях и знаниях.

Энергия нулевой точки, бестопливные генераторы, антигравитация, ливитация, исцеление звуками и цветом, развитие сознания и тела – вокруг столько много интересного и непознанного. Непознанного не от того, что это невозможно, и не от того, что «еще не пришло время», а от того что это всё неудобно текущему укладу вещей.

Никому не выгодно, чтобы в свет вышли дешёвые источники энергии, не потребляющие топлива, это подорвет всю экономику, ведь тогда никто не будет покупать горючее. Никому не выгодно, чтобы люди были здоровые, тогда никто не будет покупать лекарства. Никому не выгодно, чтобы люди знали, чего они хотят, иначе ими невозможно будет управлять. Никому, кроме самих людей, знающих Кто Они, ведающих Зачем Они, и создающих Свою реальность, исходя из своих Великих Знаний о Единстве.

Если вам нравится эта идея, и вы не боитесь перемен – присоединяйтесь! Поддержите это движение, возможно, где-то рядом с вами живет изобретатель, ставящий под сомнения школьные законы физики, или целитель, исцеляющий вопреки общепринятым понятиям о медицине, расскажите им про нас. Прото, что они такие не одни. Про то, что подобные движения растут по всей планете, как грибы после дождя и вот-вот будет достигнута «критическая масса».

Поддержите наше движение, словом, делом, рублем, вещами... Вместе Мы сможем!

→ <http://remind.akhil.ru> ←



Схожие движения на планете:

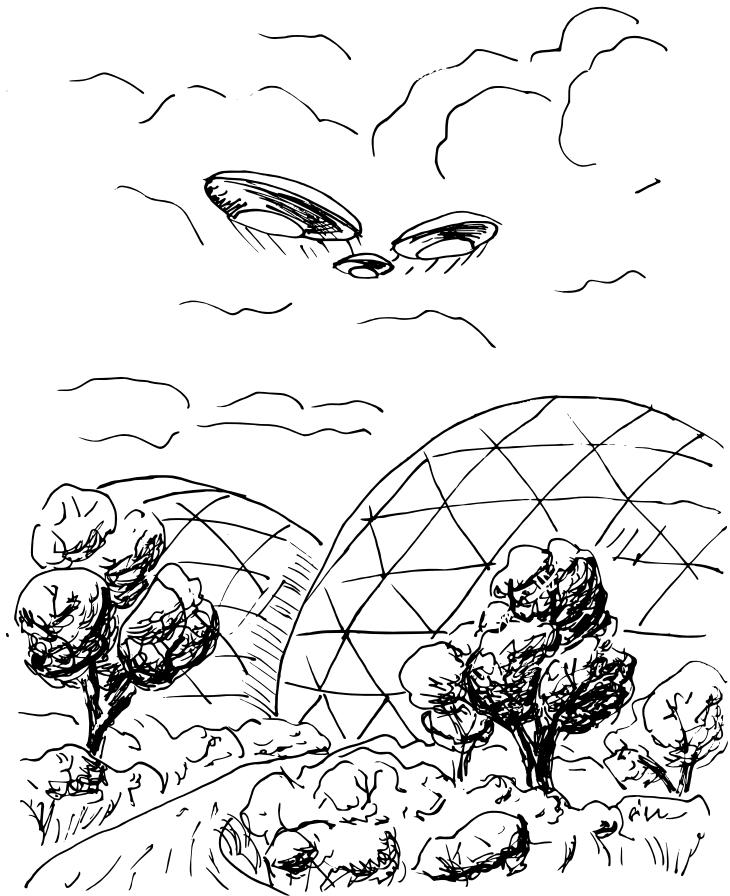
Проект «Венера» – ресурсо-ориентированная экономика.
(<http://www.thevenusproject.com>)

Проект «Процветание» – «торOIDальное» мироустройство.
(<http://www.thrivemovement.com>)

Проект «Сириус» – инопланетные технологии и свободная энергия.
(<http://siriusdisclosure.com/>)

Д/ф «Солнечная революция» – квантовый переход с точки зрения биофизики.
(<http://www.solar-revolution-movie.com>)

Интернет портал «Заряд» – свободная энергия.
(<http://zaryad.com>)





памятка для беспамятсвующего ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПУТИ К СЕБЕ

В создании книги приняли участие:

записыватель, оформитель
И.М. Ахметгалеев

корректоры
В.И. Куропатова
Т.Ф. Шепель-Куропатова
А.М. Колесникова
И.А. Афанасьев
А.А Ахметгалеева

вокругбегатель
Ф.Ю. Мартынов

в книге использованы фразы-резонаторы
из «Нейронной Алхимии» Натальи Северской
(<http://vk.com/public26875041>)

Книга стала возможной благодаря свободному программному обеспечению



страничка книги в сети: <http://remind.akhil.ru>
группа вконтакте: <http://vk.com/svobodnoevnimanie>
по вопросам обращайтесь на е-почту: akhilman@gmail.com

2013 г.



**Это произведение является
публичным достоянием**

Автор передает все права на данное произведение
всем людям Земли.

Вы сами в праве решать как использовать эту книгу.

Вы можете свободно:

делиться — копировать, распространять и передавать другим лицам данное произведение

изменять (создавать производные произведения) — чтобы приспособить это произведение к своим задачам

использовать произведение в коммерческих целях

Без каких либо ограничений и условий

Чтобы увидеть текст лицензии, посетите

[http://wiki.creativecommons.org/Publicdomain/zero/1.0/LegalText_\(Russian\)](http://wiki.creativecommons.org/Publicdomain/zero/1.0/LegalText_(Russian))

Если Вам эта книга пригодилась, поддержите её автора
рублем или словом. Реквизиты можно найти по ссылке
<http://remind.akhil.ru/donate>



Книгу прочли:



Если Вы прочли книгу и она вам понравилась, впишите свое имя и контакты и подарите её кому-нибудь еще.



Книгу прочли:





загрузить последнюю версию этой книги,
а так же присоединиться и помочь проекту,

Вы можете на сайте
<http://remind.akhil.ru>