

ДМИТРИЙ БАКБАРДИН

КАК УПРАВЛЯТЬ СУДЬБОЙ.  
10 заповедей счастливого  
человека

КАК ПОНЯТЬ ЗАМЫСЕЛ СВОЕЙ  
ЖИЗНИ?



**Дмитрий Бакбардин**  
**Как управлять судьбой.**  
**10 заповедей счастливого**  
**человека. Как понять**  
**замысел своей жизни?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25911468](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25911468)  
ISBN 9785448567872*

**Аннотация**

Как работает ум и почему мы заложники нашего мышления? Как найти свое призвание, понять свое предназначение и изменить судьбу? Где искать ответ на вопрос «Кто я?» Откуда брать силы для реализации своей мечты? Как стать счастливым? Автор на примерах из собственного опыта отвечает на эти вопросы и рассказывает, как на пути к мечте он сбился с пути, потерял, а затем восстановил здоровье, как нашел свое призвание, предназначение, изменил свою судьбу и почему у него это получилось.

# Содержание

I. 10 заповедей счастливого человека	5
Заповедь Первая.	8
Заповедь Вторая.	10
Заповедь Третья.	12
Заповедь Четвертая.	14
Заповедь Пятая. Полюбите себя	17
Заповедь Шестая.	19
Заповедь Седьмая. Доверяйте себе	21
Заповедь Восьмая.	23
Заповедь Девятая.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Как управлять  
судьбой. 10 заповедей  
счастливого человека  
Как понять замысел  
своей жизни?**

**Дмитрий Бакбардин**

*Иллюстратор* Александр Цап

*Корректор* Галина Шинелёва

© Дмитрий Бакбардин, 2017

© Александр Цап, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-6787-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# I. 10 заповедей счастливого человека

*«Духовное руководит телесным, а не телесное духовным. И потому, чтобы изменить свое состояние, человек должен работать над собой в области духовной – в области мысли».*  
*Лев Толстой*

С детства я был болезненным ребенком. Школа встретила меня уже с букетом болезней, где «первой скрипкой» была бронхиальная астма. Медицинская династия и плохое здоровье – разве не хороший повод стать врачом? Я им стал.

Меня, как врача, всегда удручало, что нужно лечить людей, которые не желают быть здоровыми. Правда, я сам мало чем от таких людей отличался: разве что ходил в белом халате. Но понял я это значительно позже.

Я изучал медицину с разных сторон: с научной, с практической, со стороны бизнеса, со стороны пациента.

Моя корпоративная карьера привела меня к:

- беспорядочному питанию,
- упадку сил – 10—12 часовой сон уже не мог привести

меня в чувство,

- шикарному набору хронических заболеваний, которому могут «позавидовать» пациенты со стажем,
- нежеланию что-либо делать и к работоспособности ниже нуля.

К тому времени медицина уже не могла мне ничего предложить, кроме пожизненного приема горсти таблеток, на которых я просидел **12 лет**.

Жизнь поставила передо мной сложный выбор: путь наверх по крутому склону осознанной жизни или путь вниз, который заканчивался где-то метра на два ниже уровня земли.

Медицинский опыт в красках рисовал дорогу к памятной табличке «...врач, который не смог вылечить себя», ум завис на вопросе «почему я?», чувства пылали от несправедливости, а воля тихо стояла в сторонке, опустив плечи. Меня захлестнуло отчаяние: надеяться я мог только на себя.



Иногда люди игнорируют Знаки, которые присылает им Жизнь. Тогда в ход идут крайние меры.

Когда время уже начало обратный отсчет – приходится быстро учиться принимать решения и искать выход в казалось бы безвыходных ситуациях.

# Заповедь Первая. Никогда не сдавайтесь

*«Если вы идете сквозь ад – идите  
не останавливаясь».*

*Уинстон Черчилль*

Отступить было некуда. Я разозлился. Разозлился на свою беспомощность, на медицину, на несправедливость. Я разозлился на весь Мир. Это придало мне силы. Я побежал.

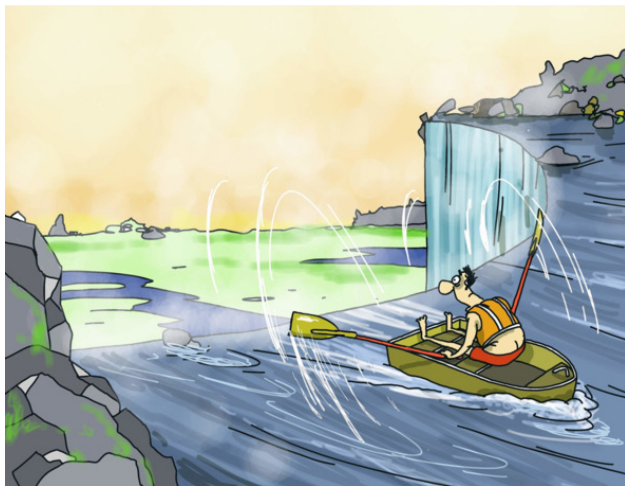
Я бежал от позорной эпитафии «...не смог вылечить себя...», от жалости и безразличия окружающих, от встречи с врачами, которые всегда знают, как лечить, но не знают, как вылечить.

Я бежал с одной лишь целью: выбраться из этой живописной ситуации и выиграть немного времени для себя, для Своей Жизни, своей Мечты.

Я бежал этот марафон без иллюзий: стоит только остановиться, как все вернется на круги своя.

Так, на бегу, в стремительных родах появилась на свет моя осознанность. Соображать приходилось быстро, на ходу впи-

сываясь в нужные повороты. Впереди был еще долгий путь по склону осознанной жизни.



Когда отступать некуда – человек либо сдается и покоряется Судьбе, либо мобилизуется и берет ее в свои руки.

# Заповедь Вторая. Отпускайте прошлое

*«Наши проблемы не исчезнут оттого, что мы  
закроем глаза и перестанем на них смотреть».*  
*Уинстон Черчилль*

Я попросил свой ум набросать эпитафию. Он замялся и быстро понял, что написать о своей жизни совершенно нечего: все это время я **не жил**, а существовал, бегая по замкнутому кругу **не своей** жизни.

Прошлое висело мертвым грузом и не давало дышать. Без сожалений пошли на свалку: карьера, беспорядок в мыслях, питании, в общем, – весь текущий образ жизни.

Отступить было некуда: я взглянул в лицо своим страхам, иллюзиям, обидам, разочарованиям, сожалениям...

Они молча развернулись и ушли.

Прошлое покинуло меня. Началась новая жизнь.



Груз обид, сожалений, разочарований прочно оседает в нашем сознании. Лишь сбросив его, мы сможем взлететь навстречу своей Мечте.

# Заповедь Третья. Отпускайте будущее

*«Если ты хочешь начать свою жизнь завтра, значит, уже сегодня – ты мертв, и останешься мертвым и завтра».*

*Симеон Афонский*

Начало новой жизни – новые планы на жизнь. Новые планы на жизнь породили синдром отложенной жизни: «когда я восстановлю здоровье – начну жить». Классик устами Воюнда вернул меня в реальность: «Да, человек смертен, но это было бы еще полбеда. Плохо то, что он ВНЕЗАПНО смертен и вообще не может сказать, что будет делать в сегодняшний вечер».

Будущее – не более, чем наша иллюзия. Ум в панике: «А как же Цели? Как без них? Они ведь в будущем!». Он был прав. Отчасти. В этом и есть одна из основных ловушек нашего прагматичного ума. Когда будущее становится смыслом существования, мы утрачиваем радость от жизни здесь и сейчас. Это было моей главной ошибкой: я вновь потерял себя.

Чуть позже я понял, что по сути цель у всех нас одна –

**быть счастливыми.** Все остальное – отговорки. Мы бываем настолько заняты тем, что делает нас несчастными, что не находим время на то, что делает нас счастливыми.

Если вы заснули счастливым человеком – значит и завтра вы им будете. Это никто отнять у вас не сможет. Так я обрел Смыслы.



Дети радуются каждому мгновению нашей жизни. Счастье – это не цель, а состояние, оно рождается глубоко внутри и освещает наш Путь. Верните себе себя – станьте любопытным ребенком, который живет здесь и сейчас!

# Заповедь Четвертая.

## Найдите смыслы

*«Два дня в твоей жизни самые важные: день, когда ты родился, и день, когда понял зачем».*  
*Марк Твен*

Смысл жизни – быть счастливым. Ум быстро принял новый стиль мышления и тут же задал следующий вопрос: «кто я?».

Несколько лет поиска ответа на этот вопрос ни к чему не приводили. Медицина с биологией упорно твердили про способ существования белковых тел, а психология говорила загадками: подсознание, бессознательное – «черный ящик» бытия, которое управляет нашей жизнью по только ему ведомым законам. Больше всего удручало осознание, что сама наука о душе – психология – понятием души **не оперирует вообще**.

Никто толком не знает что такое душа, но наши культурные коды никому из русскоговорящих объяснять не нужно: *душа болит, сердце плачет, тяжело на душе, камень на душе, кривить душой, душа не на месте, жить душа в душе, светлая душа...*

Архетипы коллективного бессознательного привели меня к изучению славянской культуры и, затем, славянской психотерапии.



Рано или поздно мы задаем себе простые вопросы «кто я?» и «зачем я живу?». Ответы на них могут кардинально изменить нашу жизнь и дать силы для воплощения долгожданной Мечты.

Я осознал себя как Душу. Пазл сошелся. Все встало на свои места. Но ответов на вопросы, как и почему дошел я до жизни такой, все еще не было.

Ответ на эти вопросы лежал в долине **Покаяния, Прощения и Принятия**. Я двинулся в путь. Оставалось понять, простить и принять самого себя.

Это оказалось совсем непросто.

# Заповедь Пятая. Полюбите себя

*«Вы можете любить в настоящем только в том случае, если ваша любовь лишена ожиданий и требований, если она безусловна».*

*Ошо*

Урок принятия себя был одним из самых сложных. Сколько себя помню – я никогда себе не нравился. Обида на себя, чувство вины и самобичевание – джентльменский набор, который был всегда со мной. Внутренний критик не умолкал ни на секунду и уничтожал в зародыше 99.9% моих начинаний.

Так продолжалось много лет. А потом... потом я просто позволил себе быть таким, какой я есть, видеть, понимать и **принимать** то, что у меня есть сейчас. Мой цензор-перфекционист остался без работы, а я научился ценить то, что у меня есть. Я принял себя со всеми достоинствами, недостатками, ошибками и неудачами. Чуть позже я научился принимать и ценить свои успехи.

Так я обрел Целостность и полюбил себя.

Впервые я перестал бежать от себя, развернулся и посмотрел на своих преследователей: вереница сомнений и страхов

неумолимо тянулась за мной.



Начните ценить то, что у вас есть, примите свои достоинства и недостатки. Скажите себе: «Я себя люблю!».

# Заповедь Шестая. Станьте отважными

*«Отвага – это не отсутствие страхов, а способность сделать так, чтобы они вас не парализовали».*

*Пауло Коэльо*

Жизнь, засучив рукава, методично ставила меня в сложные ситуации. Когда отступить некуда – происходит квантовый скачок. По правде говоря, отступать всегда есть куда. Можно просто «сложить лапки» и сдаться. Но сдаться – не вариант для тех, кто хочет вернуть себе свою собственную жизнь. Так я научился смотреть в лицо своим страхам.

У меня был страх высоты. Я взобрался на трехметровую вышку и прыгнул в воду вниз головой. Избавило ли это меня от страха? Нет. Но теперь он знает, кто в доме хозяин, и больше не парализует меня.

У меня был мощный страх публичных выступлений. Корпоративная карьера «вынесла» меня на сцену, теперь я спокойно выступаю и веду тренинги.

Просто ли это было? Нет.

Просто ли это сейчас? Нет.

Будет ли это когда-нибудь просто? Не думаю. Жизнь всегда найдет способ нас удивить.



Посмотрите в лицо своим страхам, сделайте то, на что никогда не решались. Очень часто наши страхи сильно преувеличены.

Но неизменно одно: как бы ни было страшно, какие бы сомнения не терзали душу, – шаг в неизвестность – это и есть наш квантовый скачок. И только от нас зависит, вернемся ли мы на прежнюю орбиту.

# Заповедь Седьмая. Доверяйте себе

*«Хотя голос разума очень тих, он не перестает звучать до тех пор, пока не будет услышан».*

*Зигмунд Фрейд*

Урок доверия у меня один из самых сложных в жизни. Я долго не обращал внимания на знаки по поводу здоровья. Однажды, когда стало совсем плохо – я сделал шаг в неизвестность и доверился себе, а не медицине, в которой вырос. Страх, отчаяние, доверие от безысходности: шаг в неизвестность оказался правильным – болезнь отступила.

Болезнь – это **знак** того, что мы в своей жизни что-то делаем не так. Не так живем, не так питаемся, не так думаем, не так относимся к Миру.

Покаяние, прощение, отпусkanie обид, чувства вины, примирение с Миром и с собой сделали свое дело: забрезжил свет в конце тоннеля, и я устремился к выходу.

Было много ситуаций, когда Жизнь доводила меня до отчаяния. И каждый раз приходилось доверяться себе и, чаще всего, осознанно вручать свою жизнь в чьи-то руки. Вручать без страха и сомнений: просто сделать выбор, принять решение и не сожалеть о нем.

Доверие себе – наш самый верный маяк на пути к Мечте. Следующим на очереди был урок Терпения.



Только один человек знает что вам нужно. И этот человек – вы сам.

# Заповедь Восьмая. Научитесь ждать

*«Всё приходит вовремя для того, кто умеет ждать... Нет сильнее тех двух воинов, терпение и время».*

*Лев Толстой*

Многое, чего я касался, не дожидалось меня: у меня просто не хватало на это терпения. Все изменилось, когда вопрос со здоровьем встал ребром: цена нетерпения была слишком высока.

Переосмысление своей жизни, примирение с собой, осознание причин происходящего, избавление от иллюзий, ожиданий, привязок прошлого и будущего заняло несколько лет.

Я выкинул из жизни 90% ненужного, построил на 36 килограмм, провел без еды **60 дней** и полностью обновил свой гардероб. Прошлое казалось каким-то недоразумением, а здоровье перестало быть таким недостижимым.

7 лет пути осознанной жизни дали свои плоды: многотомная история болезни от бронхиальной астмы до гипертонической болезни теперь пылится на полке. Я избавился от ме-

дикаментозной зависимости и восстановил здоровье.

Следующим уроком был урок Любви.



Иногда мы меняем свою Мечту на сытую и спокойную жизнь. Рабочее место и зарплата придают жизни иллюзию стабильности, а каждый новый день становится похожим на предыдущий.

# Заповедь Девятая. Откройте свое сердце

*«То, что мы получаем, обеспечивает нам существование. То, что мы отдаем, – творит нашу жизнь».*

*Уинстон Черчилль*

Я научился выживать, оставалось научиться жить. Без боли и отчаяния, просто жить и быть счастливым. После «кто я?» наступила пора ответить на вопрос «зачем?».

В этом вопросе мне помог Ошо: «Первый урок любви заключается в том, что нужно не просить любви, а просто дарить её. Стань дающим».

Я обрел Смысл Жизни, осознал свою миссию: делиться своим опытом, знаниями, помогать людям увидеть источник счастья в них самих и находить путь к своей Мечте.

Подобное притягивает подобное. Путь к себе привел меня к совершенно новому окружению и той жизни, о которой я мечтал. Сейчас я все чаще встречаю близких мне по духу людей, а искренность и душевное общение стали постоянными спутниками жизни.

Все возвращается на круги своя. Теперь я живу **своей** жизнью, ложусь спать и просыпаюсь счастливым!



Утратив смыслы мы, сами себя помещаем в камеру отчаяния и одиночества. Когда мы вспоминаем, кто мы и зачем живем, когда в сердце поселяется любовь – мы обретаем свободу.

# 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.