

НЕВЕРОЯЛЬ

Алина Малиновская

# ЖЕЛАЮ ЖИТЬ ЖИЗНЬ

как найти истину в себе

#РАССЛЕДУЯ ЖИЗНЬ

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ  
И ОБРЕСТИ ВНУТРЕНнюю СВОБОДУ

Алина Малиновская

**Желаю жить жизнь.  
Как найти истину в себе**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.9

**Малиновская А.**

Желаю жить жизнь. Как найти истину в себе / А. Малиновская —  
«Издательство АСТ», 2022

ISBN 978-5-17-150594-3

Чтобы познать этот мир, нужно просто заглянуть в себя, не перечитать все умные книжки, не пройти очередной марафон, не стать учеником великого гуру. Вам не нужны готовые ответы! Ваша божественная суть и есть источник всех необходимых знаний. Пора научиться искать ответы в себе! Эта книга станет вашим проводником на пути поиска ответов на внутренние вопросы: Почему не работают техники исполнения желаний? Что есть счастье? В чём смысл жизни? Перед вами история личных поисков автора, история освобождения от предрассудков, история принятия своих и чужих «тёмных сторон», принятия всего происходящего в этом мире, история познания истины в себе. Пришло время пересмотреть всё, что вы знали прежде, чтобы наконец-то начать реализовывать свою божественную суть и жить полной, насыщенной и осмысленной жизнью, зная, кто вы есть и зачем живёте. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-17-150594-3

© Малиновская А., 2022

© Издательство АСТ, 2022

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	18
Глава 6	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Алина Малиновская**  
**Желаю жить жизнь**  
**Как найти истину в себе**

\* \* \*

© Малиновская Алина, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие

Сразу хочу сказать: я – не очередной учитель жизни, предлагающий вам свою теорию, в которую вы должны поверить и начать по ней жить. Просто потому, что я так сказала, а я ведь знаю лучше вас. Нет. Таких учителей с теориями и ответами на все вопросы уже предостаточно. Кажется, мир не вынесет ещё одного.

Дело в том, что никто не знает, как всем правильно жить. Есть только люди, которые думают, что знают, и которые знают, что не знают. Я теперь отношусь ко вторым и признаюсь открыто – я понятия не имею, кому и как надо жить! Более того – я и не хочу этого знать. Я хочу лишь познавать жизнь, задавая себе всевозможные вопросы.

Я больше не хочу принимать никаких теорий на веру, я не хочу доверять чужим авторитетам, я не хочу следовать за самоназванными учителями и думать то, что они говорят мне думать.

Я хочу размышлять самостоятельно. Хочу научиться получать ответы на вопросы не из умных, но чужих книг, а из своего собственного внутреннего источника всех знаний. Хочу познавать истину в самой себе. Я знаю, что она там есть.

А конечная моя цель и желание души – чтобы все люди начали познавать эту истину в себе.

Давайте искать ответы вместе. Сейчас я переосмысливаю все свои знания, которые уже есть в моей голове, подвергаю их сомнению и пытаюсь понять – а как же на самом деле обстоят дела? Что там с законом притяжения, про который все взахлёб говорят? Так ли уж однозначно он работает? А труд? Это бескомпромиссный факт, что без труда не вытянешь и рыбку из пруда, или всё интереснее? И почему это надо творить добрые дела и быть полезным миру, чтобы снизошла на тебя с небес благодать и всяческие ништяки пролились золотым дождём? А недобросовестные дельцы и прочие олигархи как в это вписываются? Эти и подобные вопросы волнуют меня больше всего на свете, и я хочу в них разобраться.

Давайте вместе.

## Глава 1

### Энергия в кредит, или как работают техники исполнения желаний

Аффирмации, визуализации, медитации на изобилие, тета-хилинги, ритуалы со свечами в Новолуние, карты желаний, заговор на деньги, приворот на любимого, тренинги личностного роста и так далее. Что это – пустая трата времени или рабочие инструменты? Гонка за иллюзией на диване, пока другие просто пашут на работе, или реальные способы изменить жизнь нефизическим воздействием? Я думаю, что верно и то и другое. Это работает, но в большинстве случаев – не без подвоха. И сейчас расскажу, какого, на мой взгляд.

Я знаю людей, которым эти и подобные техники дают результат и приносят желаемое. Но я, пожалуй, соглашусь с идеей, что у большинства людей все эти чудеса случаются... в кредит. В кредит их собственной жизненной энергии.

Как это обычно происходит? Покажу на примере денежного вопроса.

Человек живет, и уровень его жизненной силы таков, например, что у него нет денег, проблемы с работой, закончились идеи, апатия. Это прискорбно, конечно, но да, я верю в то, что материальная действительность – это отражение внутреннего состояния человека, его сознания. Оно сейчас вот такое – весьма скудное. Жизненной энергии на богатство, приток новых возможностей и идей у него сейчас нет. Ведь для того, чтобы ворочать миллионами, создавать бизнесы, вести проекты, кружиться в эпицентре событий, быть известной личностью, поддерживать контакты с сотнями новых людей и так далее, нужна колоссальная энергия! Человек, сидящий на диване в полном упадке, отличается от голливудской звезды или топ-бизнесмена не просто количеством денег на счёте, а объёмом свободной энергии, которая и позволяет человеку заниматься многими делами и всё контролировать, быть активным, сиять и делать триста дел одновременно. И если у тебя ничего не происходит и не меняется, весьма вероятно, что у тебя просто нет энергии на естественную трансформацию своей материальной действительности. Но человек не обращается к самому себе с вопросами: «А почему это у меня нет энергии на изобилие в жизни? Почему это ко мне не притягивается денежная энергия естественным путём, и я сижу в нищете?» Вместо этого он обращается вовне. И идёт на какой-нибудь марафон, курс или тренинг нашаманить себе денжат с помощью чудесных техник.

**Человек, сидящий на диване в полном упадке, отличается от голливудской звезды или топ-бизнесмена не просто количеством денег на счёте, а объёмом свободной энергии, которая и позволяет человеку заниматься многими делами и всё контролировать, быть активным, сиять и делать триста дел одновременно.**

И если вдруг марафон хороший, а ведущий даёт рабочие инструменты и обладает достаточной энергией, то да – человек подключается к этому общему полю энергии и выезжает на ней. Некоторые авторы курсов так и говорят: «Приходите и делайте практики вместе со мной онлайн! У меня мощная созидательная энергетика, я вас так зарядю в режиме реального времени, что вы горы свернёте». И в этом нет ничего удивительного или предосудительного. Да, действительно, можно, скажем так, подключиться к источнику того успешного человека и выезжать какое-то время на нём. Поэтому у нас, если мы проходим сильную программу, начинает меняться жизнь: случаются чудесные события и деньги приходят из ниоткуда или из очень неожиданных источников. Открывается новая дверь в виде супервыигрышного предложения по работе или случайного полезного знакомства. Рисуются новые перспективы творче-

ских проектов, достижения целей и нового уровня дохода. Человек счастлив. ВАУ! Это работает!

Но что чаще всего происходит дальше? Проходит время, и у большинства людей случается откат на прежний уровень бытия. Потерял те полученные деньги, пропало вдохновение, проекты сорвались и так и не реализовались – это как минимум. Как максимум – денег стало ещё меньше, чем было до. Закрылись двери, что прежде были открыты, – обвалился бизнес, уволили с работы, не зашёл проект, а кредит на него уже взят. Ещё бывает, что начались проблемы в личной жизни – расставание с партнёром, конфликты с супругом, семья под угрозой. Или заболело то, что раньше никогда не болело. В общем, всё посыпалось.

Человек не связывает своё увольнение или болезнь с тем, что пару месяцев назад он проходил тренинг и практиковал там какие-то волшебные инструменты, делал энергетические практики и взывал к небесам, моля о чуде. Но, возможно, связь тут как раз прямая. Дело в том, что его сознание ещё не наработало себе изменения в жизни, оно не готово, человек не генерирует столько энергии, чтобы делать резкий скачок на новый уровень. Но с помощью волшебной палочки он хапнул немного энергии, и чудо случилось. Однако тут надо понимать: откуда он взял эту энергию на изменения в жизни? Скорее всего, он взял её не из воздуха, открыв в себе бесконечный божественный источник, и не у ведущего. Тренер наверняка обладает гораздо большим количеством энергии, чем его ученики, но вряд ли он в буквальном смысле раздаёт её им всем, а сам остаётся опустошён и обессточен. В таком случае он недолго сможет пребывать учителем и работать на этом поприще. По большому счёту, своей энергией он скорее просто мотивирует учеников на то, чтобы они сами взбодрились. Но где же, где человек берёт эту энергию, которой у него не было, а вдруг появилась?

Он вытаскивает её из своего будущего. Из себя в будущем. Из своей будущей жизни. Берёт в кредит у себя самого. Что это значит?

Например:

Сегодня я по уровню своего сознания соответствую слою реальности, где я, допустим, зарабатываю десять тысяч рублей. Мне это не нравится, но мир мне платит вот столько. Это значит, что уровень моей энергии соответствует этим десяти тысячам рублей и не больше. Потому что, если бы свободной жизненной энергии у меня было больше, я бы и денег имела больше. Ведь деньги – это не бумажки в кошельке. Это энергия, которой мы обмениваемся с миром, и которая как приходит к нам, так и уходит от нас – она циркулирует. Сколько мы вырабатываем энергии и отдаём вовне – столько и приходит, но уже в виде денег и прочих материальных благ.

Соответственно, когда я включаюсь в программу со специальными волшебными техниками, я раскачиваю себя искусственным путём. Он не естественен для моей обычной жизни. Я делаю специальные упражнения в специальном поле с другими людьми. Да, я накачиваю себя энергией и начинаю претендовать на миллион вместо этих десяти тысяч. И, может быть, пространство мне его даст каким-то образом, потому что я буду очень упорна в этих практиках. И я буду радоваться и думать, что техники работают! Но когда эйфория схлынет, мне придётся расплачиваться по счетам. То есть чтобы и дальше иметь миллионы, мне придётся постоянно поддерживать себя на том уровне энергии, где мне дали миллион. Но как? Я же не изменила сознание для этого уровня жизни? Я же просто повторяла какие-то «заклинания» или выполняла ритуалы вместе с заряженным тренером в потоке. Но сама я не тяну этот уровень. Поэтому что? Поэтому система должна уравновесить себя сама – это физический закон сохранения энергии. Если из неё вытянули энергии больше, чем теперь могут отдать, значит она сама заберёт больше, чем обычно. И человек столкнётся с упадком жизненных сил. Как раз в виде рухнувшего бизнеса, увольнения, долгов, развода или болезни. Вот это и значит,

что, да, мы можем искусственно намагнитить себе подарочки от мироздания, но мы сделаем это в кредит, который возьмём у самих себя!

Недаром известна обескураживающая статистика огромных выигрышей в лотерею. Как правило, победителями становятся очень простые люди, которые много лет покупали эти билеты и вдруг выиграли миллионы миллионов или даже миллиард. Но большинство победителей эти выигрыши не удерживают! Более того, у многих жизнь идёт под откос: кто-то спился, кто-то потерял семью и друзей, кто-то умудрился залезть в долги и теперь банкрот и так далее. Казалось бы, тебе так подфартило ни за что и ни про что – живи да радуйся! Трать разумно на свои хотелки и наслаждайся. Но нет, почему-то же у них это не получается? Именно поэтому: их сознание на самом деле не было готово к такому уровню жизни, и они её просто не потянули энергетически. Поэтому и получается, что они растратили много сил на обладание этими деньжищами, а восполнять – нечем. Тут и происходит падение вниз. Всё закономерно!

Но почему тогда есть люди, у которых всё срабатывает, а после тренинга начинается настоящая новая жизнь без откатов? Возможно, они как раз и подошли к черте изменения сознания и им не хватало последней капли, чтобы пазл сошёлся и произошёл прорыв на новый уровень. Может быть, именно на этом тренинге они совершили прорыв в сознании, поэтому их желания оплачиваются действительно существующей энергией, а не в кредит.

Но я знаю по своему опыту прохождения этих мероприятий: таких – меньшинство. Именно поэтому я теперь осторожно отношусь к техникам исполнения желаний и прочим методам достижения целей сверхбыстрым способом и не использую их лично для себя. Более того, я даже рада, что у меня они не особо работали и я ничем не заплатила постфактум. Теперь гораздо более волнующий меня вопрос это не «Как исполнять желания?», а «Как быть той, кому не надо никак специально исполнять желания?».

Потому что они исполняются сами. Но об этом позже.

## Глава 2

### Забыть прошлое

Есть притча о Соломоне, в которой он говорит: «Преобразите прошлое, забыв его». Думаю, это не менее чем гениально. Я чувствую, что моё сознание пришло к этому же решению, хоть и не сформулировало его так кратко. Знаете, в чём трагедия большинства? Мы всю жизнь бьёмся не с реальными проблемами, а с демонами в голове.

Не так много среди нас людей, кто сталкивается наяву с ужасиками из голливудских блокбастеров. Такое, конечно, бывает, но редко. В основном наши «проблемы» являются для нас реальными проблемами именно из-за прошлого. Потому что оно не умерло. Не осталось в прошлом. Оно прекрасным образом живёт в нашей голове и формирует наше настоящее. Как? Например:

Меня не любили родители. Не поддерживали, не говорили, какая я умница и красавица, не гладили по головке перед сном. А вот Машу из соседнего подъезда баловали и дарили Барби. А у меня что? Деревянные игрушки, прибитые к полу. Ещё родители не делали со мной уроки, папа вообще не знал, в каком классе я учусь, не водили меня в кружки, ах, нет – водили, но не в те! Я хотела на танцы, а меня водили на музыку. Кошмар. И вообще – били, пили, а потом ещё и развелись, негодяи. Поэтому у меня теперь травма. В ней надо ковыряться лет десять у психолога, ведь мне не привили любовь к себе! Я диагностирую у себя отсутствие самооценки! А куда же я теперь без самооценки? Это неприлично. Все вокруг работают над самооценкой, прививают себе любовь к... себе (ну а кого ж ещё любить?), раскапывают своё женское достоинство и прочее. Мне тоже надо! Короче, куда нести деньги, чтоб мне вылечили травму, нанесённую родителями в детстве (зачастую лет эдак тридцать назад), и научили любви к себе?

Или так:

У меня не складывается личная жизнь, меня бросил бывший муж, и я теперь пять лет одна. А может мужа и не было вовсе, и в этом проблема – никто не хочет на мне жениться. Никто меня не любит, никому я не нужна. Отношения создавать не умею, что-то со мной не так. Вот и бывший мне сказал: «Строишь из себя не пойми что, так ты никогда себе никого нормального не найдёшь, всю жизнь одна будешь». Думаю, он прав. Так и получается. Надо мне пойти на тренинг по гармоничным отношениям, пусть меня научат, я же не умею.

И так далее. Суть в том, что все эти «проблемы» являются грузом прошлого, которое можно и нужно забыть.

Как забыть? Захотеть. Прежде всего нужно очень сильно захотеть забыть всю эту лабуду из своего прошлого. Воля человека – его закон. Если человек всей душой и сердцем хочет переписать сценарий в голове – он будет искать ответы и будет настроен на эту возможность. Он не просто осознает умом, что мы всегда живём только сейчас: нет никакого будущего – оно ещё не наступило, и нет никакого прошлого – оно уже ушло. Он не просто прочитает в книге, что именно поэтому у Жизни есть только один момент – настоящий. Нет, он сможет почувствовать эту идею всем своим существом.

Только вдумайтесь, какой фокус получается. Да, перечисленные проблемы действительно приносят страдания человеку и не дают спокойно жить – он постоянно о них беспокоится и переживает. С этой точки зрения они являются настоящими – ведь якобы из-за них человек не счастлив. Но я не зря употребляю слово «якобы». Если убрать из головы то знание, которое в ней есть, например, о нелюбящих родителях или бросившем муже, а также вытекающие из этого знания выводы о себе и своей жизни, то... там ничего не останется.

Как проверить, надуманная моя проблема и я могу просто от неё отказаться, или она реальна и её надо решать? Я нашла для себя такой способ: для начала можно просто представить, что у меня случилась амнезия, и мне отшибло память. Да-да, завтра утром я просыпаюсь и абсолютно ничего не помню о событиях своей жизни. Белый лист. Как изменится моя жизнь?

Например:

Сегодня я переживаю из-за того, что у меня слишком большой нос – в юности меня дразнили, я начала комплексовать, и когда меня «никто не любит», мне кажется, что это потому, что я некрасивая – у меня неправильный нос. Поэтому каждый раз, когда я с кем-то знаколюсь, я веду себя как деревянный Буратино – мне кажется, все смотрят только на мой нос и смеются. А на фото я нашла ракурс, где его не видно, и кажется, что он нормальный. Вот только как теперь встречаться с кем-то из сети? Он увидит меня с моим носом в реале и сбежит. В общем – всё из-за носа. Вот если я его немного подпилю, то всё образуется, и я заживу счастливо. Поэтому я уже взяла в банке кредит и записалась на ринопластику.

Вместо «носа» можно подставить любую другую проблему, связанную с комплексами из-за внешности: слишком худая / толстая, слишком маленькая / большая грудь, целлюлит, морщины и прочее. Всё то, что женщинам хочется в себе исправить, потому что это кажется камнем преткновения на пути к счастью. Именно в этом видится проблема, после решения которой жизнь наладится. А если эту проблему решить невозможно – нет денег на операцию, или это то, что невозможно изменить в принципе, как длина ног, то это остаётся нерешаемым кошмаром для женщины навсегда.

Но что, если я завтра проснусь и не буду помнить о том, что кто-то смеялся над моей внешностью? Что кто-то когда-то как-то обидно её прокомментировал? Что, если я забуду об увиденных в журналах фото моделей с ногами от ушей, которых кто-то назначил идеалом красоты? Что, если я проснусь, и у меня не будет зеркала, и я вообще не буду знать, как выгляжу? Вы можете себе представить, как это будет?

Я просто проснулась. Я просто дышу. Я просто встала с кровати. Я пошла и выпила кофе, посмотрела в окно на небо, на деревья. Послушала музыку, подпевая и пританцовывая. У меня есть какая-то проблема сейчас? У меня есть душевная боль от того, что я какая-то «не такая» внешне? Откуда? Я же не помню свою историю и что меня якобы обижали.

Итак, что же мы имеем?

Когда я проснулась и осознала себя живой, живущей – у меня была эта проблема с внешностью?

Нет.

Я страдала от того, что я некрасива?

Нет.

У меня болела душа, что меня никто не любит из-за «носа»?

Нет.

Я хотела что-то в себе изменить?

Нет.

Я чувствовала себя несчастной по жизни?

Нет.

Так является ли эта проблема действительно той причиной, из-за которой я несчастна?

НЕТ.

Нет, нет и нет. И ещё раз – нет. Если человек забыл всё, что знал, он имеет большой шанс обнаружить, что он не несчастен. Это как у Достоевского: «Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это всё, всё! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту».

Узнайте! Мы можем узнать, что мы – счастливы уже сейчас, такие как есть. В той ситуации, что есть.

По этой же схеме можно прогнать все свои «боли». Можно даже выписать их списком: Что сейчас мешает мне жить и радоваться жизни?

Что я хочу исправить в себе или в жизни, потому что думаю, что только это мне и мешает? Из-за чего мне кажется, что я несчастна?

И пофантазировать – что будет, если завтра я проснусь с амнезией?

Более того, фантазировать можно направо – что будет, если я проснусь не просто с амнезией, но ещё и в полном одиночестве? Рядом не будет всех тех людей, которые могут участливо напомнить мне, что я должна страдать? Допустим, рядом не будет подружки, напоминающей мне, что мне не мешало бы похудеть, а то так и останусь одна. Нет фоток бывшего мужа с его новой пассией в социальной сети. И мама не стоит над душой с немым вопросом в глазах: «Ну когда? Когда я поняну внуков?» Нет смс-ки от начальника о том, что я бездарь и уволена.

Может быть, я проснулась с амнезией на прекрасном необитаемом острове. Поиграйте с этой мыслью! Это дико интересно. Вы увидите, что подавляющее большинство ваших проблем являются трюком вашего же сознания. Иллюзией реальности, которая к настоящей реальности не имеет ни малейшего отношения. Если кто-то сказал вам, что вы некрасивы и поэтому вас никто не любит, это не является реальностью. Даже если этот человек – вы сами. Скорее всего это не та истина, что пришла к вам изнутри. Что-то мне подсказывает, что это чьё-то чужое мнение, которое вы зачем-то присвоили себе и начали строить свою жизнь на его основе. Но какое отношение это имеет к вам в действительности? Проверьте.

**Если кто-то сказал вам, что вы некрасивы и поэтому вас никто не любит, это не является реальностью. Даже если этот человек – вы сами.**

Конечно, если вы проснулись и испытываете адскую физическую боль, потому что вы и правда больны – это другая история. Или если к вам в дверь ломятся кредиторы или бандиты. Эти вопросы придётся решать не только в сознании, но и на физическом уровне. Но вы удивитесь тому, как мало у вас таких проблем, или их отсутствию в принципе. А основной источник страданий – это не физическая боль или реальная угроза умереть, нет.

Основной источник страданий – прошлое. Тогда как вся наша жизнь происходит всегда только в один момент времени – сейчас. Ни в прошлом, ни в будущем жизни нет. Но мы тащим и тащим в это «сейчас» сожаления и обиды из прошлого и страхи за будущее.

Идея «забыть прошлое» кажется мне сейчас настолько важной, что я полностью прекратила любые практики, вовлекающие меня в моё прошлое. Я больше не хочу копаться в своих детских травмах. Я больше не хочу фокусироваться на своих ошибках в прошлых отношениях. Даже если это надо делать для благого дела, например, для прощения, – я больше не хочу. Я прощаю всё своё прошлое, не вспоминая его. Чтобы начинать жизнь с белого листа каждый новый день и быть открытой к тому, что будет сегодня. А не взваливать на себя груз воспоминаний, лишь только я открыла глаза.

Закончить эту главу я хочу цитатой из Ошо:

«Вам придётся от многого отказаться, вам придётся отсечь всё, что прошло, всё ваше прошлое. Не тащите его за собой. Это ненужное бремя. Оно мешает росту, оно парализует. Постепенно оно превращается в гору и грозит вас раздавить. Необходимо уметь каждое мгновение умирать для прошлого, чтобы оно не накапливалось.»

Это путь искателя: каждое мгновение умирать для прошлого, чтобы всегда быть молодым, свежим, живым, чтобы всегда присутствовать в настоящем.

Присутствовать в настоящем – значит предстоять Богу».

## Глава 3

### Многие знания – многие печали

Так сказано в Библии. Я считаю, что это не просто правда, а гениальная правда жизни. Знания – это ведь не только то, что нам преподают в вузе. Хорошо бы, если так! Но у нас есть «знания» (нам кажется, что мы знаем) абсолютно обо всём на свете. И это и есть источник всех наших страданий.

Например:

«Я толстая и я страдаю». Почему? Точно ли я страдаю именно от того, что у меня, допустим, 80 кило, а не 50? Именно эти 30 кило разницы истинная причина моего страдания?

Нет. Я страдаю, потому что у меня есть знание, что я должна быть худая, потому что это красиво. 50 кило – это красиво, 80 – нет. А я должна быть красивой! Тот факт, что я не соответствую тому, какой должна быть, приносит невероятные страдания.

Я бедная, и я страдаю. Почему? Потому что я знаю, что быть бедной стыдно, не престижно и не успешно. К тому же отсутствие денег не даёт мне реализовывать все мои желания, поэтому я должна быть богатой! Вот это несоответствие идеальной и реальной картинке моей жизни доставляет мне нечеловеческие страдания. Я же знаю, как я должна жить! Но почему-то не живу. Печаль же, ну?

У меня нет принца мечты, и я страдаю. Почему? Потому что быть счастливой, но одной – это не торт. На тренинге по отношениям мне сказали, что гармоничная женщина – это когда у тебя счастливая семья и муж носит на руках. А меня никто не носит. Я не гармонична! Караул. Ещё меня там просветили, что у интересной личности всегда есть кто-то, кому она интересна! А у меня нет. Ну, всё понятно, я – неинтересная! Печаль.

Мне не звонит мужчина, и я страдаю. Почему? Элементарно – я же знаю, что он должен звонить, если любит. Все любящие мужчины звонят и вообще жить не могут без своих любимых женщин. Что? Может, он меня не любит? Нет, ну я же знаю, что должен любить! Как это может и не любить? Ну я же знаю, что мне надо, чтобы он меня любил, иначе я буду несчастна, это моё условие для счастья! Поэтому нет-нет, ну что вы, должен и любить, и звонить, а раз нет – страдаю.

Таким образом, любое страдание можно разложить до его основания, коим является наше **знание о том, как должно быть, и неприятие того, как есть**. Человек не может быть счастливым, пока у него есть такое знание.

Пока у нас внутри сидит знание о том, как должна складываться наша жизнь, – мы проиграли.

Пока у нас есть знание о том, как должен вести себя другой человек, – мы проиграли.

Пока у нас есть понимание, что в мире хорошо, а что плохо, – мы проиграли.

Проиграли, потому что в этом случае мы не принимаем мир как есть, а принятие и есть условие не-страдания. Источник страдания – это наше эго, которое знает, как должно быть. Невозможно достичь жизни в радости и без страданий, пока мы не отпустим все эти наши предположения, установки и убеждения в голове.

Единственное знание, которое позволит нам прийти к счастью и не страдать, это знание уровня «я есть». Я есть та, кто я есть. Я есть тот, кто я есть. Я есть то, что я есть. Или: я – женщина, я – мужчина. Я – человек. Я – божественное создание. Это безоценочные суждения, они не несут никаких оценок из серии хорошо / плохо, правильно / неправильно. Это – факты.

**Единственное знание, которое позволит нам прийти к счастью и не страдать, это знание уровня «я есть». Я есть та, кто я есть. Я есть тот, кто я есть. Я есть то, что я есть.**

Как я проверяю, говорю ли я безоценочными фактами или выдаю чьи-то чужие суждения, знания, установки, сидящие в моей голове? Да просто. Я настроена на то, чтобы освободить своё сознание от наносного мусора, поэтому я стараюсь делать паузы, прежде чем что-то сказать. И задаюсь вопросом: «То, что я собираюсь произнести – это *факт* или мои оценки и мнения?»

Например:

*Меня уволили, потому что я бездарь!*

Это – суждение. А что здесь было бы фактом?

*Меня уволили.* Точка. Всё остальное, что последует за этим фактом, является источником страдания, потому что исходит из мыслемешалки в голове.

Или:

*Вчера я попросила мужа подарить мне цветы, а он не подарил. Ну, всё понятно, он меня не любит. Ему на меня совершенно наплевать, ведь он не хочет сделать мне приятно! Развод!*

Фактом здесь является только то, что *муж не подарил цветы*. Всё. Остальное – домыслы и представления о том, как оно должно быть, а значит – источник страдания.

Заметьте, нас никто не заставляет носить в голове все эти знания и убеждения, которые приносят нам боль. Мы всё сами. Нас никто и не удерживает от того, чтобы отказаться от этих знаний и освободить сознание от мусора. Для этого нужно одно – желание.

Вы хотите отказаться от страданий? Это можно начать делать в любой момент, разрешив себе ничего не знать.

Как сказал Лао-цзы:

«Тот, кто учится, каждый день приобретает.

Тот, кто претворяет Путь, каждый день теряет.

Потеряй и ещё потеряй – так дойдёшь до не-деяния.

Ничего не будешь делать – и всё будет делаться».

Как вы думаете, о чём он говорил? Что советовал потерять?

Знания.

## Глава 4

### Почему не работают техники исполнения желаний?

Я уже писала выше о том, почему эти техники могут работать и чем это грозит. Сейчас о том, почему же они у многих людей не работают. У всех обязательно найдётся знакомая, у которой чудесным образом сработала карта желаний, и теперь она живёт на море. Потому что из года в год клеила картинки с морем в эту карту, разумеется. Но я тоже клею – почему же у меня не работает?

Ещё я делаю медитации на изобилие, аффирмации «Я – самая обаятельная и привлекательная, все мужчины сходят от меня с ума» и визуализирую себе чемодан денег. А воз и ныне там. Почему ничего нет?!

Один из ответов банальный, но объясняющий всё на 100 %, другие ответы можно не искать.

#### **Я просто не верю.**

Ну не верю я в то, что деньги могут достаться просто так. Их надо зарабатывать тяжёлым трудом. Да и трудом не заработаешь, тем более честным – большие деньги только обманом и воровством получают.

Не верю, что чудеса случаются, и события происходят сами собой, без моего активного в них вовлечения. Ну как мне это море с неба свалится?

Не верю в то, что я красивая. Никто мне этого не говорил, да и зеркало с обложками модных журналов говорят обратное. Ну какая из меня красавица? Какие штабеля мужчин? У меня уже пять лет никого не было, а сейчас какие-то заклинания – и всё случится?

И так далее. Внутренний скептик онлайн.

Как проверить, верите ли вы в то, над чем усиленно работаете со всеми этими техниками, или это занятость ради занятости, как у белки в колесе?

Очень легко. Если вы хотя бы один раз после начала работы над исполнением желаний произнесли фразу типа: «Ой, да всё это фигня» или «У меня почему-то не работает!», поздравляю: вы – белка.

Например, человек работает над привлечением изобилия в свою жизнь: ходит на сеансы тета-хилинга и ставит себе новые установки на деньги, медитирует, аффирмирует, проводит ритуалы на растущую луну и закидывает красные трусы на люстру. Ну, ладно, может быть без мракобесия – он просто ходит по тренингам личностного роста и курсам про воронки продаж. Большую часть времени он держится бодрячком и даже пишет мотивирующие посты в соцсетях о том, как разрешил себе быть богатым, приняв сознание изобилия. Но когда у него случается откат (а он случается всегда и у всех, если ты ещё не Будда), он может сказать:

– У меня нет денег. Не знаю, когда будут. Кажется, уже никогда.

– Не знаю, получится ли. Попробую, конечно, но не уверен, что это сработает.

– В стране – кризис! Все ниши – заняты. Ну на что мне тут рассчитывать?

– Кто-то выиграл в лотерею миллиард? Какие вы все наивные, ну какие чудеса в наше время?

И прочие вещи, кричащие о том, что человек на самом деле не верит! Всё. Этого достаточно, чтобы волшебные техники не сработали! А как они сработают, если он на самом деле в них не верит? Достаточно услышать, как человек один раз высказывает свои сомнения, чтобы знать – **глубоко в душе веры нет**. Да, в хорошие периоды он в тонусе, настраивается на позитив и старается держаться. Но как только энергии становится меньше, сил на поддержание этого «позитивного мышления» тоже становится меньше и человек транслирует то, что у него

на самом деле внутри по этому вопросу. А на самом деле у него там – скепсис, сомнения и отсутствие веры разной степени тяжести.

Да, вера – это не что-то статичное, приобретаемое один раз и навсегда. Да, человек может давать слабину, и его вера будет ослабляться. Потом он встанет, отряхнётся, и вера в работающие техники и своё светлое будущее снова воспрянет. Но надо понимать, что каждый, даже мелкий, случай проявления сомнений откатывает нас на начальные позиции во всех этих практиках. Они не терпят подхода: «Сегодня верю, завтра – всё это чушь, послезавтра снова верю – гоните мне мои желания!» Так это не работает, как показывает моя жизнь и опыт наблюдений. Если искренне веришь в чудодейственность техник – шансы на то, что это сработает, поднимаются в разы. Недаром же говорят: «дуракам везёт» и «горе от ума». Это именно об этом – чем меньше рефлексий и интеллектуальных метаний, тем больше искренней веры в чудеса на ровном месте. А если сомневаешься, но от отчаянного желания хоть что-то изменить побежал туда, где обещают миллионы с неба просто так, – шансы минимальны.

Более того, проблема тут намного глубже, чем вера или неверие непосредственно в техники. Человек, у которого это не работает, скорее всего, не верит не только в волшебные упражнения или тренинги, меняющие жизнь. Это бы ладно. Важнее то, что, чаще всего, **он не верит в себя.**

Что делают тренеры на всех этих курсах? В основном работают с негативными установками: находят их в сознании, вытаскивают на свет божий и трансформируют в позитивные. Пытаются изменить человеку мировоззрение. Что само по себе неплохо, но если не затрагивает глубинный уровень сознания – бесполезно. Этим можно заниматься годами и пребывать в успокоительной иллюзии, что «что-то меняется, я же над чем-то работаю». И оставаться белой в этом колесе. Как в том анекдоте про еврейский бизнес:

*«Еврей на рынке продает варёные яйца.*

*– Хаим, почём ты продаёшь варёные яйца?*

*– По десять рублей.*

*– А покупаешь?*

*– По десять.*

*– Так зачем тебе всё это надо?*

*– Во-первых, весь день при деле, а во-вторых, бульон кушаю».*

Так и у нас: если нет веры в себя и в то, что у меня всё будет именно так, как я хочу, у меня получится, я достоин всех благ этого мира, весь мир – для меня, и так далее, то нечего тратить на это время. Это будет занятость ради занятости. Саморазвитие ради видимости развития и самоуспокоения – ну я же стараюсь! Но при этом бессмысленно искать лучших учителей, лучшие тренинги и работающие техники, а потом искать ответ на вопрос: «Почему не сработало?» Если ты, прежде всего, не разобрался с верой в себя. Если ты не разобрался с разрешением самому себе на жизнь мечты. Если ты не убрал те внутренние, глубоко запрятанные причины, по которым тебе может быть выгоднее *не* добиваться успеха. Вот чем нужно заняться в приоритете, а не искать волшебную таблетку.

Как говорил Генри Форд: «Думаете ли вы, что вы сможете, или думаете, что не сможете, – вы правы в любом случае».

То же самое со всеми нашими практиками: «По вере вашей да будет вам» (Мф. 9: 29).

## Глава 5

### Мне можно всё

Недавно я разговаривала с одним знакомым, он рассказывал мне о своей личной жизни. Меня заинтересовал один момент, и я задала ему уточняющий вопрос из чистого любопытства. На что он мне ответил, что существуют ведь личные границы, которые приличные люди не нарушают, и мне не следует лезть не в своё дело. Попридержи, мол, своё любопытство. Нельзя о таком спрашивать. Как же ты не понимаешь?

Или другой подобный случай, когда мне в личные сообщения написала барышня, спрашивающая моего мнения по провокационному вопросу. Очевидно, у неё было противоположное моему мнению, и она хотела моих объяснений – как же я могу думать иначе? Мне было не слишком интересно отвечать развёрнуто, поэтому я выбрала тактику из коучинга: задала ей пару вопросов, которые могли привести её на нужные осознания по этой проблеме и без моих ответов, если бы она того действительно хотела. Но, конечно, она этого не хотела, поэтому предъявила мне претензию: «Алина, ну я ведь вам просто задала вопрос о вашем мнении! Вы можете просто на него ответить, а не задавать мне встречные вопросы!» Что в переводе на простой русский язык означает: «Если я задала тебе вопрос, ты должна отвечать строго на него и всё мне рассказать. Спрашивающая тут я! Размышлять сама я не хочу, я и так уже всё знаю, поэтому ты не можешь задавать вопросы мне. Ведь это я тебя хочу послушать».

Это примеры случаев, когда кто-то решает указать мне, что я не могу что-то делать. Причины могут быть разные: потому что это неприлично / бестактно / хорошие люди так не делают, но чаще всего это ведь банальное: «Да я просто не хочу, чтобы ты так поступала, **мне будет удобнее**, если ты не будешь так делать. Поэтому я тебе запрещаю. Ты не можешь».

Но дело в том, что я-то как раз могу. Я могу делать абсолютно всё, что я захочу. Да, я должна затем принимать последствия этого, но, тем не менее, **я могу**.

Если я готова принимать в качестве последствия обиду человека за то, что я не захотела делиться своим мнением, – конечно, я могу им не делиться. Если мне всё равно, как отреагируют по ту сторону экрана, я не то что могу задавать встречные вопросы. Я вообще всё что угодно могу – хоть проигнорировать вопрос, хоть послать куда подальше, хоть заблокировать, хоть посмеяться – всё что угодно. Нет такой силы в природе, которая может запретить мне ответить, как мне угодно. Ну, разве что интернет отключат. С богом интернета действительно сложно мериться силами.

Если я готова смириться с тем, что человек будет думать, будто я не уважаю его личные границы и нагло в них ломлюсь, – я могу их нарушать. Да-да, даже зная, что я нарушаю границы, я могу это делать, если мне так хочется. Вопрос-то не в морали моих действий и их оценке окружающими, а в том, чего хочу лично я.

Если мне интереснее удовлетворить своё любопытство, чем слыть воспитанным человеком – я могу выбрать себя и свои желания, а не чужие оценки.

Если мне моё время и усилия дороже, чем дать вежливую консультацию и поделиться размышлениями, – я могу выбрать себя и ничем не поделиться. *Могу*.

И так могут все. Но... на самом деле – нет, все не могут. Почему?

Потому что, если ты живёшь в мире, в котором ты взял себе священное право делать всё, что ты хочешь, ты автоматически распространяешь это право и на всех остальных людей. Соответственно, у тебя даже слова в предложение так не соберутся, чтобы ты сказал другому, что он чего-то не может. Это как? Ведь ты же знаешь, что ты можешь всё и никто тебе не указ. Ты же знаешь, что ты несёшь ответственность за свою жизнь сам, ты всегда отвечаешь за выбор, который делаешь. Сам. Никто другой не отвечает за твои ошибки и неверные решения.

Значит, и другой так может! Делать, что хочет, и отвечать за это. И это взаимосвязанные вещи, вытекающие друг из друга: я несу 100 % ответственности за свою жизнь и поступки – значит, я могу делать всё, как хочется мне, а не другим, значит, то же самое могут делать и другие. И это – прекрасно.

Отсюда можно сделать вывод: когда человек указывает другому, что ему можно делать, а что нельзя, – это значит, что он не отвечает сам за себя и *не может* делать всё, что хочет он. Потому что там есть кто-то над ним, кто, в свою очередь, регулирует его. Люди, указывающие другим, как им жить, не великие авторитеты и не свободные личности, совсем нет. Наоборот, они – дети. В плане своего личностного развития они находятся на уровне детей, у которых есть более авторитетные фигуры (родители), которые им что-то запрещают или разрешают. Они живут в этой модели – им могут что-то запретить. Ну, ок, тогда и я могу кому-то что-то запретить. Более слабому в моей песочнице я могу запретить брать мои игрушки. Но может прийти более сильный и надавать мне по шапке, и мне придётся подчиниться его авторитету.

**Я несу 100 % ответственности за свою жизнь и поступки – значит, я могу делать всё, как хочется мне, а не другим, значит, то же самое могут делать и другие. И это – прекрасно.**

Дети могут вырасти физически, но не перестать быть детьми психологически и перенести во взрослую жизнь эти законы иерархии: взрослые фигуры указывают детишкам границы дозволенного, а детишки обязаны подчиняться. А если не подчинился – тебя накажут и назовут хулиганом (плохим человеком).

Чем плохо оставаться детьми во взрослом возрасте? В данном случае это плохо тем, что человек не научится регулировать свою жизнь самостоятельно. Как в том примере с границами: моему собеседнику был неудобен мой вопрос, он смутился и не знал, как на него отвечать. Он как будто не знал, что он может просто проигнорировать его. Или не мог сказать мне: «Я не хочу об этом говорить». Почему не мог? Потому что не привык брать ответственность за себя на все сто. Ему было бы значительно легче жить, если бы *другой* человек был эталоном благоразумия и просто молчал! Не ставил его в неловкое положение. И тогда ему бы не пришлось принимать решения, делать выбор и отвечать за себя. Ведь это намного проще – пожурить другого за невоспитанность и тем самым иметь индульгенцию на отсутствие ответа. Чем откровенно признать, что *меня* смущает вопрос, *мне* неловко, *я* не хочу, чтобы ты знала ответ, *я* не хочу отвечать и прочее. Намного проще свалить с себя ответственность на другого, сделав вид, что это *ты* не можешь ставить меня в неловкое положение. Такое незамутнённое, инфантильное желание, чтобы все другие подстроились под мои представления о том, что хорошо, а что плохо, и вели себя хорошо, а я бы просто расслабился и вёл приятные беседы.

То же самое в примере с собеседницей. Человек хочет от другого определённую реакцию, а не получив её, как будто обижается. Ну как же так? Ты же должна была мне ответить, чтобы мне было хорошо! Ты не можешь делать так, чтобы мне было нехорошо!

Мало того, что опасная, так ещё и откровенно бесполезная позиция по жизни: ожидать, что другие будут вести себя по твоим правилам.

Резюме. Когда вам кто-то говорит: «Ты не можешь! Ну, так же нельзя!» – просто знайте – этому человеку тоже другие люди указывают как жить, и он подчиняется. Этими более авторитетными фигурами могут быть как родители, так и любые посторонние люди, которых тот наделил властью повелевать над собой, – мужья и жёны, начальники, учителя и гуру, да даже просто блогеры в сети, накрутившие себе миллион подписчиков.

Вы хотите, чтобы вам указывали как жить? Вы хотите оставаться детьми на пути эволюции и так и не повзрослеть? Вы хотите, чтобы вами управлял кто-то другой?

Я – нет. Если вы тоже, тогда избавляйтесь от самой идеи того, что *вы* можете кому-то указывать.

Что конкретно можно сделать на практике, чтобы менять ситуацию и становиться взрослее и свободнее? Маленький лайфхак для ежедневного самоконтроля. Можно взять за правило фильтровать речь на предмет хотя бы *одной* фразы: «Ты не можешь, так нельзя». В моём лексиконе её уже нет, и это – свобода. Я – могу! Мне можно *всё*.

Более того, эти слова являются для меня стоп-сигналами в речи других. Когда я их слышу, я знаю, что со мной говорит не совсем свободный человек, который хочет немного поманипулировать мной. Потому что им тоже кто-то манипулирует в свою очередь. Не слишком наполняющее общение вырисовывается, не так ли?

Но если вы перестанете пытаться неосознанно управлять другими людьми, рассказывая им, что им можно, а что – нет, тогда и вами никто не сможет манипулировать. Не будет других Богов, кроме вас.

## Глава 6

### Насилие и жестокость в окружающем мире

Войны, преступления, болеющие и умирающие дети, насилие над женщинами, брошенные в домах престарелых старики, жестокое обращение с животными, голодающие люди на улицах и так далее. Понятно, что так называемой несправедливости в этом мире полно. Мир так же полон агрессией и злом, как и любовью с добром. Но как же выносить все эти ужасы и несправедливости, если душа разрывается и плачет? Если больно смотреть на то, как страдают бедные дети или замученные живодёрами зверушки? Как можно пройти мимо этой изнанки мира и не постараться всё исправить: отнять детей у неадекватных родителей, спасти собак, помочь бездомным, перевести деньги в благотворительный фонд, пойти волонтером в хоспис? Как можно смотреть на эти ужасы мира безучастно? Это же надо быть совершенно равнодушным, чёрствым человеком, чтобы тебя это не трогало, и ты не обливался крокодильими слезами от сочувствия страдающим жертвам насилия? Так?

Не так. Безусловно, страдания есть. Агрессия и жестокость есть. Подавление и насилие над слабыми есть. Но если мы пришли к пониманию (а я пришла), что мир – это наше зеркало и он просто *отражает* нам на внешнем плане то, что происходит у нас на внутреннем – в нашем сознании, то смотреть на всё это можно совершенно иначе. А именно, задавая вопросы *себе*:

– А где Я произвожу насилие, и главное – над чем или кем, если мир показывает мне насилие?

– В чём Я проявляю жестокость в своей жизни и по отношению к кому, если я постоянно вижу жестокость вокруг?

– Что же подавляю Я, если только и вижу вокруг, как другие кого-то подавляют и «сильные» насаждают свою волю «слабым»?

Мои ответы заключаются в том, что, если я вижу насилие вокруг и моя душа плачет, это прямое отражение моих внутренних процессов, а именно:

– Я сама где-то насилую саму себя, и моя душа плачет от такого предательства по отношению к ней.

– Я жестока к самой себе в том, что не разрешаю себе быть той, кем мне хочется быть, не разрешаю делать то, что мне хочется делать, и строго и непреклонно заставляю себя делать то, что мне на самом деле делать не хочется.

– Я сама подавляю желания и веления своей души и не даю проявляться в мир своей божественной сути, коей является моя душа.

**Вот где творится «несправедливость» этого мира.** Здесь. Прямо во мне! Не на улицах голодной Африки, не в чужих семьях, не на войне в другой стране, а прямо здесь – в моём собственном сознании происходит ежедневное насилие над *моим* внутренним ребёнком, или душой. А внешний мир мне всего лишь отражает тот ужас, что творится во мне. Глядя на этот ужас вовне, можно подумать, что мироздание как будто кричит мне: «Обратись внутрь себя! Чем ты, лично ты, создаёшь это зло вокруг? Сколько же можно насиловать себя и этим самым породить и породить насилие на материальном плане вовне?»

В чём же заключается насилие над собой в конкретных делах? Чем мы подавляем свою душу, не даём ей воспарить и явить миру свою прекрасную суть? В чём предательство по отношению к своему внутреннему ребёнку? Какой будет ответ, если спросить себя: «Когда же я так жестока сама с собой, что формирую этим все эти зверства вокруг?»

Когда я общаюсь с теми, про кого знаю, что это «не мои» люди, но по каким-то причинам мне выгодно с ними общаться – это мои коллеги или просто полезные контакты.

Когда я дружу с теми, кто меня не ценит, не понимает, не поддерживает на все сто, не транслирует мне любовь и доброту. Кто может меня критиковать, обесценивать, подводить, посмеиваться надо мной за спиной или самоутверждаться за мой счёт.

Когда я вступаю в отношения с теми, кто меня не слишком любит, не ставит на первое место, не дорожит мной, не видит счастья во встрече со мной и не благодарен судьбе за то, что у него есть я.

Когда я вижу, что человек меня не понимает и считает не слишком умной, но я подстраиваюсь под него и продолжаю общаться, потому что «ну мало ли, просто не дорос ещё, потом поймёт».

Когда я не хочу идти на ненавистную работу, но иду, потому что мне нужны деньги на еду. Или потому что я хочу красиво жить, а заставить себя пахать в нелюбимом месте от звонка до звонка кажется мне единственным возможным вариантом. Ну не с неба же мне деньги свалятся, в самом деле?

Когда я делаю что-либо из мотивации «зато денег заработаю», а не потому что я *хочу* это делать.

Когда я не хочу что-то делать, но делаю, потому что «так надо».

Когда я не хочу встречаться с какими-то людьми, но встречаюсь, потому что боюсь их обидеть отказом.

Когда я не хочу готовить мужу, но заставляю себя встать и пойти на кухню, потому что... а как иначе? А вдруг он уйдёт к той, кто готовит?

Когда я не хочу делать уроки с детьми, но делаю, потому что все так делают и «ведь тогда он будет двоечник».

Когда я не хочу идти в фитнес / ложиться под нож эстетического хирурга / питаться одной гречкой, но делаю это, потому что так я буду более привлекательна на рынке невест.

Когда я не люблю мужчину всей душой, но выхожу замуж, потому что он хороший человек / зато богатый / пусть плохонький, да мой, это лучше, чем одной.

И ещё примерно один миллион подобных решений и действий, из которых наша жизнь состоит чуть более чем полностью.

Как думаете, если вы десять, тридцать, пятьдесят лет жили вот так, предавая самого себя ежесекундно, что стало с вашей душой? Можете её представить? Как она выглядит вообще? Блестит и сияет? Как чувствует себя? Хорошо ли ей там? Радует ли она этому воплощению на Земле? Благодарит ли своего «хозяина», в котором она заперта, за то, как он с ней обращается? Чувствует ли она себя любимой? Знает ли она, что является самым главным и ценным, что есть у вас?

Или она сидит в тёмном чулане, в лохмотьях и грязи, прикованная кандалами к бетонному полу, и беспрестанно плачет и молит о том, чтобы её услышали? Или она уже даже не молит и не плачет, а просто покорно сидит в уголке, потому что *смирилась*? Смирилась с тем, что её не слушают, гнобят, затыкают ей рот, не любят, не верят, не ценят и вообще ни в грош не ставят? Или всё-таки теплится в ней надежда, что человек опомнится и вытащит её из этого мрака? Или повреждение такое сильное, что там уже не душа, а осколки?

Кто знает?

Однажды давно я была на расстановках по Хеллингеру, и там мне довелось как будто увидеть свою душу. Как обычно люди её представляют (в медитациях или когда думают о ней)? Как правило, там что-то красивое про божественный свет, переливчатое сияние, все цвета радуги, радость и любовь. Так вот. Никакого божественного света я в своей душе не увидела. Я увидела мрачную картину из серии «узница в подземелье». Забитое, серое существо. И никакого тебе свечения. Вот что, скорее всего, представляет из себя душа человека, который подавляет её импульсы всю свою сознательную жизнь.

Давайте будем честны: для того, чтобы внутри нас действительно разливался какой-то божественный свет, а душа пела и плясала, нам надо очень сильно потрудиться над этим. В буквальном смысле – стать другим человеком. То, как живёт подавляющее большинство людей, – это не тот случай, где можно увидеть божественный свет и ослепнуть от его красоты. Скорее уж, сойти с ума от ужаса и страха в кромешной темноте.

Так какие ещё проявления мы хотим увидеть во внешнем мире? Сплошь счастливо играющие и хохочущие дети? Снесённые за ненадобностью здания тюрем и упразднённые суды и полиции? Распушенная армия, потому что нигде в мире нет войны? Всё залито солнечным светом, отражающимся в глазах прекрасных людей?

**Давайте будем честны: для того, чтобы внутри нас действительно разливался какой-то божественный свет, а душа пела и плясала, нам надо очень сильно потрудиться над этим. В буквальном смысле – стать другим человеком.**

Да с чего вдруг?! Каким образом внешняя действительность может стать сказкой и воплощением мира и добра, если у нас внутри идёт самая настоящая жестокая война – война с самим собой?! Как в мире может быть всё спокойно и гармонично, если мы не знаем сами, что такое гармоничная жизнь? Как люди могут перестать болеть или убивать друг друга, когда мы каждый божий день разрушаем и убиваем сами себя?

Неужели кто-то и правда ещё думает, что спасая кого-то от насилия на улице или переводя деньги в благотворительный фонд, он как-то существенно меняет мир? Нет, я не говорю о том, что не надо помогать, что не надо делать хорошее вовне, что надо пройти мимо очевидной жестокости, не предложив руку помощи. Всё это можно и нужно делать. Просто это не то, что спасёт человечество в глобальном смысле. Сколько бы мы ни «спасали» жертв насилия, за углом будет совершаться новое насилие над новой жертвой. Потому что насилие совершается ежеминутно, всю нашу жизнь, внутри нас самих, и мы видим его отражения во внешнем мире в виде насилия вокруг. Это бесконечный замкнутый круг.

## **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.