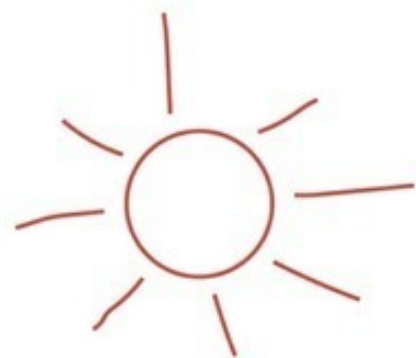


Павел Стандзонь



РАЙ  
ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС,

или

*наконец-то*

Как перестать мучиться и начать жить,  
добиваться всего, чего хочешь  
и быть счастливым

Павел Стандзонь

**Рай здесь и сейчас, или Как  
перестать мучиться и наконец-  
то начать жить, добиваться всего,  
чего хочешь и быть счастливым**

«Издательские решения»

## **Стандзень П.**

Рай здесь и сейчас, или Как перестать мучиться и наконец-то начать жить, добиваться всего, чего хочешь и быть счастливым / П. Стандзень — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833912-7

Книга Павла Стандзень «Рай здесь и сейчас» является результатом поиска ответов на вопросы: «Как жить в гармонии?», «Как улучшить своё здоровье?», «Как быть счастливым?», «Как наладить взаимоотношения в семье?», «Как реализовать свои мечты?». В книге представлены наглядные схемы и практические подсказки на все случаи жизни, простые истины, следуя которым вы сможете стать гармоничным, успешным человеком, начать чувствовать все краски жизни.

ISBN 978-5-44-833912-7

© Стандзень П.  
© Издательские решения

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                                    | 6  |
| Часть 1 Жизнь – интуиция и Бог                 | 7  |
| Чтобы чувствовать свободу, нужно ставить рамки | 8  |
| Молитва должна быть осознанной                 | 9  |
| Страх Божий                                    | 10 |
| Принятие и любовь                              | 11 |
| Золотой телец                                  | 12 |
| Баланс и счастье – это активная жизнь          | 13 |
| Без принятия нет жизни                         | 14 |
| Общность и развитие                            | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.              | 16 |

**Рай здесь и сейчас, или Как  
перестать мучиться и наконец-  
то начать жить, добиваться всего,  
чего хочешь и быть счастливым**  
**Павел Стандзень**

© Павел Стандзень, 2016

*Редактор* Ольга Сергеевна Рудакова  
*Корректор* Елена Владимировна Кудряшова

ISBN 978-5-4483-3912-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Эта книга – венец моих исследований в жизни, в ней заключена мудрость всего моего пути этой жизни и прошлых. Для тех, кто не верит в прошлые жизни, верит в Господа, могу сказать, что мне помогал Святой Дух, для каждого из вас я могу сказать так близко, как вам будет понятно, ибо эта книга об этом, о понимании, о сострадании, о любви и выборе собственного пути.

Ещё, эта книга о понимании себя, своего внутреннего Зова, интуиции, Святого Духа, можно описать это любым словом, которое нравится, но неизменная суть этого явления – оно ведёт к истинному наслаждению, созерцанию, опыту и предназначению.

Понимание и принятие – очень важные составляющие, которым мы уделим много времени в данной книге, ведь без понимания, умения услышать и принятия не прорастёт росток любви, мы часто говорим о любви, проходя этап принятия, мы часто путаем страсть с любовью. Мы часто путаем мучения с мученичеством и любовью, очень много разных понятий переплетено в нашем подсознании, из-за которых мы начинаем истинно страдать.

Эта книга об ощущениях, ведь это наше природное Божественное умение, все мы умеем ощущать, предопределять, знать. Мы знаем обо всём, но всё больше и больше предпочитаем «знать» только логическими изысканиями, предпочитая оставаться слепыми к внутренним и внешним сигналам, другим, кроме ума, знаниям.

Эта книга – пробуждение ото сна в яркую, красочную, прекрасную, грустную, потрясающую, спокойную, ровную жизнь, когда ты можешь чувствовать малейшие эмоции, капельки дождя, дыхание ветра, чувства земли. Ты можешь созерцать всё и испытывать любые эмоции.

Это книга – молитва, молитва обо всём и всех, которая выходит из моего сердца, души и изливается на этих строках жизни, запечатленных в книгу.

Это книга – послание жить здесь и сейчас, в моменте, и как это делать написано здесь, в книге моей жизни.

С принятием и любовью, Стандзень Павел.

P.S. Эта книга имеет под собой практическую цель – применение в жизни. Вы имеете уникальную возможность трансформировать, трансцендентировать СВОЁ сознание.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** лицам не достигшим 18 лет, беременным женщинам, людям с психическими расстройствами и заболеваниями, эпилептикам, людям с острыми формами заболеваний, скептикам и тем, кто хочет применять знания не для изменения себя, людям, кто держится за свои религиозные, нравственные и прочие догмы, кто держится за устаревшие, но понятные отношения, в которых плохо, но сыто, людей.

## Часть 1 Жизнь – интуиция и Бог

В своей жизни я не любил навязываемые из головы знания. В детстве я часто болел, так как уставал от многочисленных навязанных моделей, которым подчинена жизнь большинства людей. Если посмотреть на объём моей детской карты, то в ширину она будет около 10 сантиметров.

В большинстве своём люди у нас в России не живут, а страдают. Не включены в жизнь, а где-то впереди, в своих заботах.

Я искал гармонию и счастье, рецепт этого – и нашел, и в этой книге хочу поделиться им с вами. Опыт моей жизни показал, что счастье и гармонию человек чувствует, когда достигает духовного, физического, психологического и прочего баланса. Когда он имеет всё в меру, и мера эта определяется сиюминутной ситуацией.

Большинство людей привыкло жить, что называется, из головы, планируя и применяя на себе чужой опыт, а счастье достигается именно тогда, когда ты используешь свой собственный эмпирический опыт, сопоставляя его и ситуацию.

Сейчас я не претендую на полноту определения счастья, это займёт много времени и букв, а лишь хочу донести всю глубину моего понимания данного вопроса из определённых срезов.

## **Чтобы чувствовать свободу, нужно ставить рамки**

Как ни парадоксально, но для большинства людей – это так, ибо общее так велико, что иногда всё человеческое просто отказывается понимать, воспринимать и ощущать.

Например, в этой жизни мы имеем рамки тела, и мы не можем их отрицать. Тот, кто отрицает, не принимает – тот страдает.

Примеров этому великое множество – монашество, суициды, допинги и прочие, многие способы и вещи в жизни не принимают тело как такового. Господь, или что-то/кто-то создавшие/ее нас, сделали нас такими, если по христианской религии, то Господь – по образу и подобию своему. И поэтому все желания исправить себя телесно, отрезать что-то, порезать – это противоестественно – это против природы – это против Господа.

Целью своей книги я не преследую глубоко лезть в суть истории, или каких-либо понятий. Мне все равно, какими словами и понятиями изъясняться с вами, я имею глубокую цель поделиться с вами тем, что возможно сделает вас счастливым/вой, что поможет найти своё место в жизни, найти те грани достаточности и успеха и т.п., и поэтому я избираю любые сравнительные формы. Моей целью также не является найти какую-то новую догматику или религию, или аксиому, а лишь прямой разговор с вами от моей души к вашей/вашим.

Я сразу же предупреждаю, если вы цепляетесь за свои убеждения: будь то религиозные или какие-то иные, то лучше сразу же закройте эту книгу. Ибо под развитием души я понимаю расширение, принятие той области, которая была до этого момента неизведанной, и особенный рост даёт путешествие туда, где был негатив, страх, боль и т. п.

Все современные религии по-своему узки, так как преследуют цели государства, власти над человеком, по крайней мере, у наместников их на земле есть свои цели, и моё убеждение, что в большинстве своем высказывания и деяния пророков были, мягко говоря, отредактированы, истолкованы по-своему.

Какая-то религия более широкая, какая-то менее, но каждая из них имеет цель дать человеку ту духовную опору, тот маяк, которым он может пользоваться.

К сожалению, мой личный эмпирический опыт показывает, что чаще всего религию делают культом, тотальным социальным обезьянничеством и на смену истинной вере приходит подражательное обязательное выполнение ритуалов, которое заменяет, по сути, саму веру.

Если оперировать самим таким понятием как «грех», то множество современных «верующих» верят «напоказ», для кого-то, чтобы казаться правильными, а не искренне от души и сердца.

Но пока оставим тему религии, впрочем, иногда будем возвращаться к ней, ибо то, к чему я пришёл в жизни сам, не противоречит, а наоборот, вторит основным заповедям и посылам, только имеют качественно другой окрас, чем нам хотят представить.

## **Молитва должна быть осознанной**

О молитвах хотелось бы сказать отдельно. Большинство людей под воздействием современных институтов религий, да и под влиянием других людей, под молитвой понимают определенные обрядовые действия: руки вместе, закрытые глаза, или сесть на корточки и поставить руки ладонями вверх, в христианстве принято креститься по всякому поводу, то ли ты проезжаешь церковь, и половина автобуса как обезьяны осеняют себя крестом, или стоишь на службе, после определенных слов священнослужителя.

Вот что сказано в православном первоисточнике на эту тему:

«И когда молишься, не будь, как лицемеры в синагогах и на улицах, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь, помолись Отцу твоему, который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст явно». (Святое Евангелие от Матвея, глава 6, строки: 5 и 6.) Чтобы не было ни у кого сомнений, эту книгу мне подарили в Дивеевском монастыре, в библиотеке для его учителей. К сожалению, эти же слова можно применить не только к синагогам того времени, но и ко многим церковным институтам настоящего времени.

В данном контексте под молитвой, я понимаю любое внутреннее действие, которое вы можете совместить с внешним обрядовым действием, которое помогает войти в молитвенное состояние спокойствия, гармонии и любви. Я не против обрядовых действий я за осознанное и искреннее их применение. И оно не обязательно должно быть с религиозным оттенком, можно потанцевать, петь во время приготовления еды, делайте что угодно, что не вредит вам и окружающим.

## Страх Божий

Как отец двух красивых девочек, прошедший в своём развитии от наказаний, до безусловной любви и поддержки, могу с уверенностью сказать. Что страха Божья нет, нет наказания – это всё придумки для кнута над людьми, для организации неосознанных *людей* путём запугивания. Повышение осознанности не выгодно тем, что возникает необходимость равного диалога, а это требует очень серьёзной духовной и психологической работы над собой.

«И когда Иисус возлежал в доме, многие мытари и грешники пришли и возлегли с Ним и учениками его. Увидев то, фарисеи сказали ученикам его: для чего Учитель ваш ест и пьёт с мытарями и грешниками? Иисус же, услышав это, сказал им: не здоровые имеют нужду во врачах, но больные». (Святое Евангелие от Матвея, глава 9, строки: 10,11 и 12.)

Всё это говорит о том, что Иисус не только принимал этих людей, но и безусловно любил, что позволяло последним исцелиться и духовно внутренне преобразиться.

Современная же христианская доктрина проповедует борьбу через непринятие и насилие слишком буквально, понимая другие строки из святого писания: «Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не тело твоё было ввержено в геенну». Я далёк от мысли, что Иисус поощрял членовредительство.

## **Принятие и любовь**

Чем меньше ты чувствуешь к чему-то осуждения, что, кстати, тоже, является грехом, тем больше и глубже ты ощущаешь благодать, гармонию и любовь.

Современное общество строится на непринятии, на осуждении, современная массовая культура пропагандирует это. Особенно посмотрите голливудские фильмы, стандартный сценарий, где в основе фильма – месть – получение денег всеми способами, всё – это разлагает молодые умы, подменяя вечные ценности, ценностями осуждения, мести и бегом за золотым тельцом.

## Золотой телец

За золотым тельцом в погоне,  
Мы забываем про любовь,  
И думаем, что на свободе,  
Но деньги вяжут руки в кровь.  
Не просто так очистить душу,  
И над судьбою воспарить,  
Намного ведь, удобней, лучше  
Глаза залить, мечты зарыть.

Этот стих я написал в 2008 году, в самый разгар кризиса, когда люди сходили с ума оттого, что рушиться их сладкий мир роста и подъема. Хотя много ли человеку нужно для счастья?

Я прошел множество разных семинаров, обучился разным техникам и т. п. и пришел к выводу, что всё, что нужно человеку для баланса и счастья – это естественная активная жизнь.

## **Баланс и счастье – это активная жизнь**

Естественная активность и участие во всём многообразии жизни + духовная основа = неимоверное счастье сравнимое, наверное, с постоянной благодатью.

Да, если ты питаешь, так как хочет твоё тело, если ты стремишься к тому, что хочет твоя душа, если ты не боишься смотреть страхам в глаза, делаешь прыжки веры, то твоя жизнь – это увлекательное путешествие.

Современное общество заражено максимализмом, всё, вплоть до религии. Нам говорят выполнять все заповеди, но в итоге получается, что все их исполнять невозможно и стандартная у батюшек фраза: «Ты грешен, и это нормально, ведь ты же человек»

Безгрешен, наверное, только Бог и если я не могу быть как Христос, если не могу добиться этого даже в одной жизни, то зачем тогда вообще жить так? Чувствовать свою ущербность, убогость испытывать постоянные муки наказания? В чём суть такой жизни?

## Без принятия нет жизни

Принимающий человек – это тот человек, рядом с которым легко, благодатно, хорошо, от которого не чувствуешь негатива, осуждения, порицания. Это тот, который принимает тебя таким, какой/какая ты есть. Да, таких универсальных людей постоянно принимающих, наверное, и нет, но можно к этому стремиться и ценить те мгновения, когда ты в принятии. «В принятии чего?» – спросите вы. Всего и всех, а особенно того, к чему ты испытываешь негатив, страх, раздражение. У нас у русских огромное самоуничижительное ощущение ущербности, мы сладко самобичуем себя по любому поводу, критикуем и говорим о том, что я недостоин, я не смогу, а ничего же не изменится.

Изменится, Господа, даже один человек может менять судьбы нации, народов и мира, и тому в истории множество примеров. И получается, что раз я не могу быть звездой, то и незачем стремиться. Мне очень знакомо это чувство. А как же быть просто учителем в сельской школе, или просто хорошим дворником, медсестрой, пожарным, полицейским, строителем?

У нас та же массовая культура говорит, что если ты один из них, то ты лох, – это не круто. Круто зарабатывать бабло, ничего не делая.

Я пробовал – не круто. Можно зарабатывать деньги, просто зарабатывать, делать бабло, но – это не интересно. Всё, что не имеет духовной основы – все это начинает приедаться и быть безынтересным, и даже впоследствии тошнотворным до омерзения. Все.

## **Общность и развитие**

После принятия чего-то или кого-то ты чувствуешь удивительную общность с человеком, группой людей, системой. И они начинают воспринимать тебя не враждебно, как было может быть до этого, а наоборот – за своего.

Это удивительное классное ощущение, когда ты можешь поговорить с человеком или людьми, к которым раньше испытывал крайнюю степень неприязни, страха и, возможно, даже ненависти.

Духовный путь – это, по сути, путь принятия, постоянного непрерывного расширения себя и своего сознания. Не исполнения попугайкой каких-то обрядов, а пребывания в принятии, гармонии и возможно даже любви. Любовь – это такое благодатное чувство, такое бескорыстное, безусловное, но его ростки не могут взойти там, где корни в почве осуждения и неприятия.

## **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.