

АНТОН ПАЛЛАДИН

КАК Я НАУЧИЛСЯ  
ХОДИТЬ



## Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ .....	6
РАБОТА ПО САМОАНАЛИЗУ ИЛИ КАК Я УЧИЛСЯ ХОДИТЬ .....	6
Как я подошел к самоанализу .....	6
Попытка первая... ..	9
Наконец добрался до листика .....	11
Поговорим о жизни? .....	14
Открытия в самоанализе, польза проводимого времени.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ЧАСТЬ ВТОРАЯ .....	23
НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ ИЛИ КАК Я УЧИЛСЯ ЧУВСТВОВАТЬ.....	23
Знакомство с местами силы .....	23
Первый опыт. Место силы .....	25
Поездка в город К. и знакомство с камнями .....	29
Несколько слов о результатах чувствования.....	33
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ .....	37
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОАНАЛИЗА .....	37
Некоторые ошибки, что часто допускаются или FAQ: .....	41
Приложение – Направление мысли в «Десяти заповедях Божьих».....	53

## *ПРЕДИСЛОВИЕ*

Я рос обычным мальчиком. Когда мне было четырнадцать лет, я прикоснулся к совершенно новой для себя сфере интересов – теософии – синтезу науки, религии и философии.

Рядом оказался человек, который достаточно много рассказывал о необыкновенном мире вокруг нас, о силах Природы и их взаимодействии, о строении Космоса, законе кармы и о многом другом. Будучи ребенком, я не мог каким-то определенным образом объяснить свой интерес, но меня это все привлекало. Я чувствовал большую ценность от тех знаний, с которыми соприкасался, хотя и не мог многого понять, да и сейчас многого не понимаю...

Необходимость самообразования привела меня к науке самосовершенствования, которую на Востоке называют Раджа Йога. Таким образом я встал на подготовительный Путь, или точнее, я думал, что на него встал.

В октябре 2012 года в моей жизни произошла встреча, которая в некотором смысле еще раз изменила мою жизнь. Познакомившись на онлайн-конференции с Олей, мы начали вести регулярную переписку. Мои размышления, которые часто были спровоцированы диалогами с ней, легли в основу данной книги, которая представляет собой описание первых ПРАКТИЧЕСКИХ шагов по нелегкой дороге познания самого себя и окружающего мира. Только совершая последовательные шаги, человек приобретает полезный навык проживания в мире широком и неизвестном, временами ужасающем, временами лучезарном – в мире внутренних реакций и переживаний, который человек разучился замечать.

В жизни каждого человека есть в определенном смысле ключевые встречи, знакомства, которые во многом могут определить его последующие годы жизни. Я благодарен судьбе и тем людям за то, что они ярко осветили передо мной направление далекого и трудного путешествия. Всем близким и родным посвящается...

\*\*\*\*\*



«Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов.

Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня так взволновали.

Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы отличать первостепенное от второстепенного.

Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством.

Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную.

Убереги меня от наивной веры, что все в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растем и зреем.

Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком.

Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать ее любя!

Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению.

Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы.

Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло.

Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни.

Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо.

Научи меня искусству маленьких шагов!»

Антуан де Сент-Экзюпери

***ЧАСТЬ ПЕРВАЯ***  
***РАБОТА ПО САМОАНАЛИЗУ ИЛИ КАК Я УЧИЛСЯ ДЕЛАТЬ***  
***ПЕРВЫЙ ШАГ***

**Как я подошел к самоанализу**

Работой по совершенствованию себя я начал заниматься лет с восемнадцати, когда несколько глубже познакомился с Теософией и ее основной задачей. К двадцати двум годам я понимал, что работать над собой нужно, иначе добра не видать. Во многих духовных книгах я читал о том, каким человек должен БЫТЬ, но к тому времени я не вполне понимал, КАК он им может СТАТЬ. Я немного читал о Раджа Йоге – комплексе методов по очищению ума и сердца от дурных мыслей, и эмоций и выходу на частицу Вселенского Разума в себе. Однако по факту все по большей части оставалось теорией. Я понимал, что несовершенен, но практического навыка по работе над собой почти не было. И вот в один вечер все началось...

23 октября 2012 г. Мне приходит приглашение поучаствовать в одной скайп конференции по теме развития человека. Работы по универовским занятиям в этот вечер было немного, думаю, почему бы не поучаствовать в этой конференции, ведь говорить будем о знакомом, родном ☺.

Как-то плавно тема конференции перешла от лучей Сириуса к саморазвитию, и вот я слышу один довольно приятный голос. Женщина говорит простым понятным языком, без нагромождений умных и красивых фраз, и что-то отличало ее от остальных участников. Что-то было сердечного в ее интонации, да и вещи она говорила прямо как «по рецепту» Священных Писаний. В ответ на ее высказывания мне захотелось подтвердить свое согласие с тем, что она говорила. Так произошел наш первый диалог с Ольгой. Позднее мы обменялись контактами и начали вести регулярную переписку. Сначала нам хотелось немножко лучше узнать друг друга. Как оказалось, мы в общем идем к одной и той же цели, и оба

хотим сделать себя хоть чуточку лучше. В один вечер тема саморазвития снова «всплыла» ☺:

- Да, работа над собой нужна – говорит Ольга. – но она должна иметь четкие критерии оценивания, а не просто хорошо-плохо, нравится-не нравится, это только эмоциональная реакция. Без критериев все будет как-то размазано, а значит малоэффективно.

(Ну, думаю, вроде бы даже все правильно, только что ж это за критерии такие?)

- А в чем же заключаются эти критерии?

- Все начинается с того, чтобы увидеть себя таким, каков ты есть на самом деле, а не таким, каким себя представляешь, чувствуешь и т.д. ... В этом может помочь самоанализ, если его правильно проводить.

«Каким я себя представляю? Я есть какой есть. Кого же я вижу в зеркале каждое утро?! - подумал я про себя - Я и так себя всегда анализирую, и стараюсь подавлять все нехорошее, что есть внутри...»

Как и все гениальное просто, четкие критерии также не оказались чем-то загадочным или архи сложным. Ольга предложила мне для начала прочесть Абдрушина "Десять заповедей Божьих".

Захожу в интернет, вбиваю в поиск, и выскакивает страничка в Википедии, читаю, Абд-ру-шин (Abd-ru-shin или Abdruschin) псевдоним Оскара Эрнста Бернхардта (нем. Oskar Ernst Bernhardt; 18 апреля 1875, Бишофсверда, Германия – 6 декабря 1941, Кипсдорф, Германия) – немецкий писатель и философ, автор трудов, посвящённых религиозно-мировоззренческой теме, объединённых в произведение «В Свете Истины. Послание Грааля». Подумал, – «mmm, интересный дяденька наверное». Забиваю в поисковике рекомендуемый труд, и выходит первая ссылка – Абдрушин «Десять Заповедей Божьих».

(Собственно, что нового?! Это все уже давно устарело, я не ворую кошельки, не граблю, не насирую и т.п. Думаю, и так соблюдаю большинство из того, что там пишется)

Такая была моя первая реакция на данное произведение. Но в действительности, все оказалось не так просто. Поразмыслив некоторое время, я пришел к выводу, что все десять заповедей и по сей день нарушаемы мною по сотне раз. Прочитав книгу Абдрушина в энный раз, я увидел, что он дает очень хорошее направление мысли.

- Оля, я прочитал несколько раз книгу Абдрушина. Но в чем же заключается сам метод?

- Рецепт прост – только ничего не прибавляй и не убавляй, по крайней мере на первых порах – каждый вечер, в течение месяца, нужно вести анализ фиксируя всё на листочке. Расписываешь все десять заповедей, и напротив каждой ставишь галочку, если она не была соблюдена тобою в течение этого дня. Так можно получить визуальный портрет того, каков человек есть сегодня. Это составляющая первого шага, а без первого шага не будет второго.

- А почему именно месяц? Почему не три дня, например?

- Один месяц, минимум, потому как это время минимально необходимое, чтобы в мозге сформировалась «новая дорожка» восприятия. ☺ Этот срок необходим, чтобы начать вырабатывать новую привычку и «зажигать сигнальную лампочку» перед тем, как сделать поступок.

«Н-да - подумал я себе - листочек, ручка, прямо как в школе – «ну да ладно, попытка не пытка». Только буду без листочка, ментально, я же уже не «первый день замужем», продвинутой))» (Конечно не убавил и не прибавил, просто решил сделать по своему))))))

## Попытка первая...

Пишу через неделю:

- Я опробовал метод Абдрушина, только все же «досолил» немного.)) В процессе чтения я принял решение начать отслеживать все негативные реакции, которые могут быть в разных формах. Записывать пока не начал, справляюсь умственно, но вот где-то уже начинаю видеть существующие негативные реакции в виде мыслей и эмоций, которые я не хотел признавать.

- Ты уверен, что справишься умственно? )) Если хочешь познать метод, то нужно его проработать так, как он есть, т.е. с листочком и ручкой; ничего не додумывая от себя, в противном случае толка мало. Нужно свой портрет увидеть собственными глазами. Не верь ни одному моему слову, все нужно проверить.)) Мы состоим не только из минусов, и хорошее тоже нужно подмечать. Так научим себя адекватному восприятию. )) Минусы нужно начать контролировать, а плюсы возвращать и проявлять)). Только сначала всё нужно увидеть, - таков ответ был Ольги.

- Так я подавляю все негативные моменты, так их не проявляю.

- Как думаешь, что выйдет в результате такого подавления своих чувств и мыслей? И где проявление плюсов?)) Ведя войну с желаниями или подавляя чувства, мы лишь загоняем всё это в «чулан», где оно благополучно лежит, и на бессознательном уровне продолжает руководить нашими поступками. Бессмысленно сдерживать желание, энергия всё равно найдет свой выход, и если не в форме действия, то в форме нервного или физического расстройства, что приводит к еще более негативным последствиям.

- А как же тогда правильно поступать в данном случае?

- Для начала просто наблюдай за собой, анализируй, делай правильные выводы, нужно ли, полезно ли такое твое проявление, не навредил ли кому. Оцени его по четким критериям, и тебе все станет видно и понятно. Но при этом нужно

принять, что в тебе ЕСТЬ всё, и сегодня ты ТАКОЙ, без увеливаний и самооправданий. Сначала принял, затем изменяй, а не наоборот.

Честно говоря, я всегда подсознательно считал, что нужно скинуть все в «чулан», и никогда не хотел принять себя таким, какой я есть. Мне хотелось видеть себя определенным человеком, с определенными качествами и т.п.

На следующий день наблюдал за собой, и вечером во время анализа по четким критериям ужаснулся. «Но как ВСЁ ЭТО принять?! Как ЭТО могу быть я?!» Внутри стало очень грустно, отчаяние и ужас от увиденного в себе, а также уныние нахлынули на меня. На сердце стало очень тяжело. «Еще вчера все было так хорошо, и проблем особых не видел, а сегодня все уже ТАК!» Так ужасно!!!

Пишу вечером:

- Оля, я в ужасе и отчаянии.

- Саможаление нам всем очень по душе, только в чем от этого польза?! Хочется самобичевания? Вперед, но этим ты только усугубляешь всё. Держи равновесие и не впадай в уныние, оно отнимает наши силы менять себя. Будь наблюдателем, отслеживай себя и смотри, что происходит. Иначе всё сентименты только, и толку ноль. Ужаснулся, молодец. Нравится? Нет, тогда работай. Врага нужно знать в лицо. Выздоровливай, как будешь готов, напишешь, если конечно не пропадет желание. ))

Дело близилось к ночи, уже нужно идти спать, но мыслей в голове – сумбур какой-то, хаос и никакой ясности. Как заезженная пластинка повторялись тексты диалога, затем снова возврат к ситуациям, вызвавшим ужас своим реакциям, затем снова диалоги, и так по кругу. При этом возникающие эмоции только усиливали глупые тексты в голове. Уснул поздно.

На следующее утро во время выполнения утренней практики в один момент изнутри пришла та же мысль, о которой вчера говорила Ольга.

«Да, я такой, какой есть сегодня, с кучей тараканов. Нужно учиться наблюдать и принимать себя. Что ж, как говорят англичане, Challenge accepted! (вызов принят!) 😊». Видимо, за ночь чувства остыли, ум успокоился, и на «болоте» стало тихо. )) Одно только оставалось пока неясным, в чем польза от записи?! С другой стороны, пока не попробую, не узнаю. Все-таки попробую.))



## Наконец добрался до листика

Еще через неделю:

- Оля, утро доброе! Начал записывать свои реакции на листик. Увидел, что заповеди во мне сразу находят продолжение и аналогии со совмещенными понятиями – например, когда там говорится о том, что не стоит хулить имя Божье, у меня сразу аналогия – вообще, не только вслух, но и мысленно, да и вообще поменьше говори, иногда полезно.

- Верно! И если быть честным с собой, то нужно быть честным до конца. Как думаешь, почему так сложно людям сразу взять листок и ручку? Да потому что страшно увидеть свой собственный портрет...Чтобы проверить метод, узнать, как он работает и вообще полезен ли он, а если полезен, то в чем, нужно просто провести себя через этот метод, все остальное словоблудие. Давай поговорим об этом через тридцать дней работы самоанализа с листочком.) Ты просто посмотришь своими глазами на себя со стороны, буквально.)) В данном случае метод есть форма, полная содержания, поэтому, если видоизменить форму, тогда изменится и результат. Метод наталкивает на вполне определенный аспект, без листочка ты этого не увидишь. Суть в том, чтобы ничего не добавлять и не убавлять, по крайней мере, пока... Хорошо знаю, какую пользу каждый получает, если честно выполнит это несложное упражнение. Все дано – жизненный опыт многих испробовавших, четкие, конкретные критерии оценивания. Осталось только сделать! И здорово то, что нет отрыва от жизни.

«Ты смотри, прямо как я выходит, «ментально ориентированная»», - подумал я про Ольгу.

- Хорошо. Если я правильно понял, нужно фиксировать на листик то, какую заповедь/и я нарушил?

- Наконец-то правильно понял!)) Я ставила палочки напротив тех заповедей, которые не выполнялись мною, по этим палочкам уже угадывался мой образ и мои "высокодуховные" вибрации.))) Зачем ставить эти палочки? Затем, чтобы обратить свое внимание на конкретный камень, о который все время спотыкаешься. Обращая внимание на свои проявления, проанализировав и сделав соответствующие выводы, завтра при схожей ситуации я буду внимательней и, возможно, мне удастся себя проконтролировать и не проявить то, что было проявлено мной сегодня. Так, изо дня в день, анализируя, мой сегодняшний день должен быть лучше по качеству проживаемого, чем вчерашний. На листочке 30 дней, если был хоть день перерыва, то можно начинать всё заново.)) Должна наработаться привычка к анализу. Не самобичевание, а самоанализ. По факту, без оправданий и увиливаний, никаких "я это сделал ПОТОМУ ЧТО...", просто все по факту, сделал – сделал, нечего уловки всякие придумывать. Все просто!

"Сколько бы мудрых слов ты ни прочел, сколько бы ни произнес, какой тебе от них толк, коль ты не применяешь их на деле?" (Будда)

Так шли недели, близился месяц работы над самоанализом. Казалось, что я понял направление мысли, но именно, что только казалось. Было много разного всякого, о чем не стоит упоминать, ведь делиться нужно добром, а не тем, что самому не нужно.))

Вместе с этим, удалось прийти к некоторым выводам, которые радуют и по сей день.

Пришел к выводу, что все мои годы «развития» развили во мне большей частью умение красиво говорить. И как же мало я сделал на практике того, что называется улучшением себя, своего характера! Но самое главное понимание – у меня в голове скопилось так много занятых мегабайтов информации, и только байты

имели практическое применение, поэтому разговоров больше, чем дела. ☺) Как-то мне от этого вывода не уютно...

## **Поговорим о жизни?**

### *Осуждение и обсуждение*

Время шло, пытался работать по анализу, что-то выходило, что-то нет. В один вечер начали с Ольгой обсуждать интересную тему.

- Оль, скажи, мы очень часто говорим об осуждении и его недопущении. Думал об этом, и возник вопрос, в чем же отличие осуждения от разбора ситуации и констатации факта? А если увидел действительно что-то, разве нельзя рассказать об этом?

- Говорить нужно тогда, когда будешь услышан, иначе будешь просто сотрясать пространство – это раз; говорить нужно соблюдая меру и такт, с последним большие проблемы у многих – это два; делать выводы нужно непременно, чтобы избежать тех ошибок, которые ты видишь у других – это три.

- А когда мы заканчиваем говорить факты и начинаем осуждать?

- Смотри, анализируй, делай выводы, учись тому, что тебе полезно и тебе помогает, а так же учись, глядя на других, как делать не нужно. Осуждать начинаем, когда возникает раздражение и претензия. Грань в самом деле тонкая, поэтому и учимся различению, если ты раздражен – сто процентов «вляпался» – ты осуждаешь и ты уже осужден, по факту.)

- Хорошо, Оля, а если, например, говорю о случившемся с другим человеком, но без претензий и раздражения, не осуждаю никого?

- При условии, что сохраняешь такт. Нет оглашения имен, рассматривается только ситуация, а не личность человека

- Тогда что мы будем понимать под тактом? Факты мы говорим в любом случае.

- Под фактом понимают совершение поступка, а под тактом – не навреди

- Хорошо, но одно дело, если один человек знаком с данным, а другой нет, то конкретное имя ничего никому не скажет, но в другом случае, если мы знаем вдвоем, о ком говорим, имя виновника опять не упоминаем – что-то вроде, это тот, ты знаешь кто? Тоже вроде нонсенс какой-то!

- Антон, понимаешь, врожденное чувство такта редко встречается, но его можно приобрести, нарабатывая практику не осуждения.) Да,)) замкнутый круг,)) ты ошибаешься именно на столько на сколько у тебя не хватает различения, ты прав именно настолько на сколько у тебя хватает опыта. Вопрос, есть ли польза в обсуждении ситуации и какая польза в обсуждении человека, для тебя лично?

- Польза в обсуждении ситуации – сделать выводы и самому не наступить на те же грабли. Но ведь можно другого предостеречь, что тот и тот поступает так и так?

- Антон, почему бы тебе сначала не поговорить с человеком, который по твоему мнению поступает не верно?

- А смысл? Позвонить и сказать – ты был сегодня такой и такой? А если ему это не нужно?

- Смысл в том, чтобы сообщить человеку о том, что многие видят и знают о тех ситуациях, которые он проецирует. Это нужно тебе, чтоб быть честным перед самим собой.

Да, в этот момент я действительно чувствовал, что грань осуждения очень тонкая, и увы, в моем случае, она не была в пользу обсуждения. В области сердца было тяжело. Все критерии говорят против меня, я вляпался! ☹

- Оля, мы все знаем поговорку – хочешь испортить отношения, начинай их выяснять...

- Не нужно выяснять.) Чего тебе выяснять? Он же тебе не жена.)))

- Нет нет, я имею ввиду, что когда ты говоришь человеку о его изъяне, а он имеет самомнение или гордыню, он не слушает тебя, а наоборот ищет изъяны в тебе и т.п.

- Да брось)), говорить нужно так, чтоб была польза. Будь честен перед собой, это самое главное. Твоя задача, если ты уже увидел изъян, дать возможность человеку также рассмотреть его, и все. Остальное тебя не должно волновать. Главное, не навреди! А полоскать его имя и тем самым отбирать у человека без его присутствия доверие к нему – это ни что иное, как воровство! Вред от такой говорильни в том, что ты введешь многих в осуждение, потому что обсуждать умеют далеко не многие, но все умеют осуждать. Есть такая штука – психология называется, если знать хотя бы азы, то можно научить себя строить отношения, а не разрушать. Нужно думать головой, Антон, а не эмоционально реагировать. Помни всегда, что все вокруг это твои портреты, иногда это портреты твоего прошлого, того прошлого, когда ты совершал поступки, за которые потом было стыдно. Иногда это портреты будущего, того будущего тебя, когда ты умеешь все совершать сознательно, обдуманно и красиво. Так что все мы портреты друг друга, и не нам судить!



В этот вечер от испытанного и увиденного состояние уныния и самобичевания снова хотело «подкрасться», но видимо «сигнальная лампочка» начала понемногу работать. Увидел, что не прав, факт. От уныния никакой пользы. Нет, решил не эмоционировать, наверное такое со мной было впервые, первый раз так сознательно, чему, на самом деле, рад! Мысль о том, что все вокруг это мои портреты, основательно засела в моей голове. Она приходила то днем, то утром, то ближе к ночи, не давая мне покоя. «А что-то в этом действительно есть – думал себе – но что?!» Ответ не заставил себя долго ждать. Через несколько дней прихожу на занятия, и вижу, одна девчонка, моя одногруппница, «вляпалась» по уши, прямо как я, осуждая одного преподавателя. Те же нотки раздражения, та же интонация, выражение лица, жесты. В общем, еще бы лицо немного подрихтовать и волосы короткие, и совсем вышел бы дубликат. )) Так прожил на практике урок - все вокруг твои портреты, иногда это портреты твоего прошлого, иногда

будущего, а иногда (чаще всего ☺) и настоящего, так что все мы очень часто эмоционально одинаковые, и не нам судить!

### *О долге и ответственности*

- Оля, привет! Перечитывая Абдрушина, захотелось поразмышлять о понятии долга и ответственности. Особенно что пока вызывает непонимание, так это один момент – у многих последователей духовных течений очень часто были большие или меньшие проблемы в семьях, непонимание, конфликты и раздоры. С одной стороны, эти люди пытаются идти к Богу, пытаются служить, видят свой долг в этом, а с другой – эти конфликты в семьях. Как быть в этом случае? Сам нахожусь в очень подобной ситуации, переживаю из-за этого.

- Антон, все должно быть последовательно. Нельзя принести пользу большему, пренебрегая меньшим.

- Хорошо, давай на конкретном моем примере, так будет легче. Живу с родителями, с 14 лет начал интересоваться Теософией, и есть еще учеба. Плюс сегодня выполняю определенную организаторскую работу в нашей теософской группе. Но родители против всего, что связано с моим таким служением.

- Повторюсь, все должно быть последовательно. Нет меньшего, нет и большего. Ты живешь в семье. Какую пользу ты приносишь в семье? Ты пользуешься всеми благами, а что отдаешь обратно?

- Но у меня действительно очень много нагрузки – помощь группе, учеба, семья. Например, отец просит музыку записать, но я же в это время мог бы что-то более полезное сделать, для большего количества людей.

- Давай по-честному, Антон. Ты ведь прекрасно понимаешь, что родители нуждаются не столько в физической помощи, хотя и это тоже нужно, сколько в ласке, заботе, и внимании со стороны их сына. Как можно говорить о «наполеоновских» планах, когда в семье нет ладных отношений? Родители

создают для тебя все условия для жизни без нужды. Но очень не справедливо, если ты только получаешь, не давая им ничего взамен.

- Мне папа даже часто говорит: «Ну конечно, я же крестьянин, а не академик, куда нам, простым людям!»

- И он прав, сто процентов прав. В тебе куча амбиций.

- В чем они выражаются?

- Да хотя бы даже в том, что такое мышление о «масштабном» служении попросту возносит тебя над окружающими, прежде всего, над самыми близкими людьми. Готов ли ты сегодня к масштабному служению? Пока ты блистаешь на конференциях, читаешь лекции и организовываешь людей, близкие не получают даже 10% той заботы и ласки, которые они вкладывают в тебя, и заметь, содержат тебя полностью в материальном плане. Чтобы действительно подготовиться к служению, начать нужно с малого, и того, что рядом. Спустишься на землю и начинай всё сначала – с контроля себя и ежевечернего анализа.

Ольга была права, я на самом деле мало уделял внимания родителям. Особенно близко к сердцу воспринимал все папа, с которым часто было непонимание и конфликты. С учебой было все хорошо, даже очень – выступление на конференциях, победы в конкурсах, даже интервью.)) Но что полезного для дома, трудно сказать. Я считал семью чем-то второстепенным, думал, что близкие такие недалекие, что не понимают глубины учения, которым интересуюсь. А ирония в том, что сам пока ничего не понимал, и в каком-то смысле «играл» в служение, возвращая гордыню и амбиции. При мысли об анализе «с начала» было несладко. Опять месяц записи, опять перечитка книги. Начинаю сначала. Забавно то, что каждый раз при прочтении видел то, чего не было видно раньше. Приходилось каждый раз преодолевать инерцию, но польза была.

Начал сначала, с листочка и перечитки, и только сейчас увидел, что всё это время в листике было всего по 3, 4 отметки. Так себе, средненько. Думал это неплохо. Но в чем разница, мал проступок или велик? Все равно нарушил инструкцию по технике безопасности проживания в человеческом мире, как можно назвать Десять заповедей! Вчера понял, что амбиции и самовозвышение есть прямое нарушение самой первой заповеди, когда себя ставишь на место бога. Чтобы уметь себя отслеживать – нужно себя узнать. Но вопрос о запоминании замеченного оставался неразрешенным.

- Оля, смотри, я уже писал тебе о памяти, пишу еще раз. Например, я в течение дня вижу какую-то мысль, замечаю, но к вечеру все равно она может остаться без внимания, хотя в тот момент я ее зафиксировал как существующую.

- Фиксируй намерения и реакции, в течение дня – контролируй, вечером – анализируй и делай выводы. Смотри на свой портрет, и думай, хочется ли тебе такого повторения еще?

- Да вот пытаюсь, но видимо я настолько неопытен пока, что это один день хорошо может выйти, а в другой ...

- Техника выполнения предельно проста, но все приходит постепенно. Например, возьмем штангу. Ну-ка, попробуй поднять ее без единой тренировки!)) Чтобы ее поднять, сразу занимаются с гантелями.

- И как долго нужно тренироваться?

- Ты тренируй себя, когда будешь готов, сам будешь знать. Но вообще-то не менее семи лет.

«Сколько? – подумал я – Семь лет без перерыва? Не то, что в современных техниках йоги говорят, сеанс три месяца, ну или год.»

- Ну ладно, через три года тебе будет уже что сказать из своего опыта. )) Антон, ничто не добывается без труда. Я догадываюсь, какие мысли у тебя сейчас в голове – что это все так долго, что в объявлениях предлагают стать адептами за год и т.п. Беда многих в том, что пытаются сделать шаг двадцатый, так и не сделав

первого. )) Увы, не хочется тебя разочаровывать, но трудиться придется, и много, если хочешь достичь результата. Если готов к этому, берись, ну, а если нет, то и «суда нет».

- Я хочу! Как было раньше тоже не альтернатива.

- Учись разбираться в себе. Запомни хотя бы сегодняшний день, проанализируй вечером, сделай выводы и проживи завтра лучше, чем сегодня.

- Понимаешь, Оля, хронологически все вроде запоминается, а вот по качествам и реакциям туговато пока.

- Тренируй себя, ничего само собой не бывает, ежевечерний анализ, контроль себя двадцать четыре часа в сутки, чтение, дающее пищу для ума, самодисциплина, самообразование, саморазвитие, включающее все планы, не причинение вреда и служение ближним. Сюда же внести окультуривание эмоционального тела – через художественную литературу, сказки, музеи, театры, полезные фильмы, общение со сверстниками, занятие творчеством всевозможным. Не забывай, что и физическое тело нужно тренировать, чтоб выносливым и ловким было. Это первый шаг.

«Ого – подумал себе – я думал первый шаг — это только самоанализ, а выходит это вон сколько всего. Аж страшно от всего этого немного становится».

- Если страшно, тогда не ступай. А как ты думал, будет просто? Просто не будет. Будет сложно, и это и есть работа над собой. Красивая болтовня на теософские темы, без применения полученных знаний на практике – это не работа))) В самоанализе ты видишь свой сегодняшний портрет, а в окультуривании физики, эмоций и мыслей лежит действие – заменить постепенно одни реакции и привычки другими, более возвышенными. И потом, если развивать только что-то одно, например, интеллект, всё остальное атрофируется. ))

Да, с мыслями особые проблемы. В голове постоянно крутятся тексты, всевозможные вариации, без конца и края. Негативные мысли почти

автоматически вылетают, да еще и эмоции возбуждают. И этот поток, кажется, не остановить. Это моя привычка. Старая привычка. Привычная.))

Понял, что без замены одной привычки другой привычкой, более полезной, не справлюсь. В общем, принял решение все начать сначала.

Снова.

Так, раз за разом, неделя за неделей, возвращался к самоанализу, перечитывал Абдрушина, часто задавал детские, как выяснялось позже, вопросы, и пытался работать над собой.

Как вывод хотел бы сказать, что самоанализ определенно имеет огромную пользу. Я опробовал его на себе, получил пользу, теперь делюсь полученным навыком с тобой, читающим эти строчки. Ведь каждый может поделиться только тем, что у него есть. Метод помог мне получить навык узнавания себя без отрыва от жизни. Надеюсь, что и тебе он принесет пользу.

Тема не окончена конечно (ведь семь лет еще не прошло ☺), но пока тут ставим запятую, буду дальше работать в этом направлении.

## *ЧАСТЬ ВТОРАЯ*

### *НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ ИЛИ КАК Я УЧИЛСЯ ЧУВСТВОВАТЬ*

#### **Знакомство с местами силы**

Проживая в городских условиях, где суета и переутомление являются «нормой жизни», мои чувства долгое время были в некотором смысле атрофированы. Я практически ничего не чувствовал. И вот в один вечер, по обыкновению истощенный, сажусь за компьютер, Ольга в сети. Решил рассказать ей о своем состоянии.

- Представляешь, вроде и не тягал камни целый день, но пришел домой никакущий, голова совершенно не соображает.

- Не ты один в таком состоянии находишься. Это результат всеобщей нехватки жизненных сил в городе при современном ритме и образе жизни. Нужно на природу выйти. Асфальт, бетон и стекло энергии не прибавляют, а скорее – наоборот. А походить вдоль трассы, называя это прогулкой, дыша условно «чистым» воздухом – это лишь условная прогулка, а значит, и чисто условный отдых))). Наполнять себя психической энергией нужно. И нужно это делать регулярно, ну хотя бы раз в неделю.

«Ну вот, - думаю, - задачка. Куда ж мне идти?» И тут я начинаю понимать, что прожив в городе всю свою ( а это 22 года!) жизнь, я так этого самого города не знаю, ни города, ни окрестностей его. Привычный маршрут (дом – школа, дом – университет) до сего дня был, пожалуй, единственным для меня. Ну вот, пришло время заняться исследованием окрестностей.

Да, в этот момент «комнатному растению» мысли приходили – «Ой, это ж сколько нужно усилий узнать, что, где, как, и потом еще и каждую неделю».

Но выход есть всегда. И вот я, после непродолжительного размышления решил, что на худой конец для начала можно и в парк поехать. И решил это осуществить рано утром, хотя именно эта мысль меня радовала меньше всего, привыкшего вставать поздно и долго нежить себя в постели.

Спасибо создателям интернета, что можно не выходя из дома добыть любую нужную для тебя информацию. Через поиск нашел раздел «места силы» Днепропетровска. Мне же сила нужна. Поэтому именно такие места и искал.))

Для справки – «места силы – зоны на поверхности нашей планеты, которые имеют энергетическое влияние на человека. Некоторые из них можно использовать для улучшения здоровья, а также для духовного самосовершенствования через медитативные тренировки. Основная практика на местах силы – пребывать в этих местах гармонично и равновесно. Особые свойства мест силы дают особые возможности, которых нет там, где живет человек. В этих местах легко воспринимается первичная природа мира, что освобождает восприятие человека от обусловленности круговорота бытия, в который он вовлечен. Здесь есть естественная возможность восстановить утраченную связь с магическим пространством, с потоком вне времени, где не действует причинность обыденного мира. В этом пространстве можно обнаружить причинность потоков совершенно других временных циклов, чем цикл человеческой жизни.»

Вот такое сложное определение. Конечно можно не согласиться со всеми составляющими определения, но если по-простому, то место силы – это место геомагнитного излома земной коры, поэтому энергия там выходит более интенсивно. Такое место дает силу, усиливая качественно в человеке то, что в нем накоплено. В этом и плюс и минус таких мест. Если в человеке, например, есть скрытая гордыня, то, побывав в таком месте, эта гордыня начнет проявлять себя, а человек еще не умея контролировать различные свои проявления, может попасть в ситуацию далеко не солнечную. Но для тех, кто нацелен непременно улучшить себя, открытие в себе любых качеств (как положительных, так и отрицательных) будет очень благоприятным.

Итак, я начал искать места силы города, и первым местом, о котором я прочитал в интернете, был всем хорошо известный Монастырский остров. Размер острова около 250 метров в ширину и 1500 метров в длину. В одной части остров гранитный и скалистый, в другой - песок. Входит в территорию городского парка Шевченко. Основное место силы находится в гранитно-скалистой части острова. Его можно определить по характерному виду изогнутых и искривленных деревьев, по выпучившейся вверх траве, и конечно по своему внутреннему ощущению - покалыванию в области рук, головы, и чувству наполняемости.

### **Первый опыт. Место силы**

Воскресенье, на часах 7.15. Чуть увидев время, встаю бегом, надо уже к 8 быть на месте. )) Мама проснулась, говорит «Вот дурень, в такую погоду, на улице снег, ветер, нет солнца, какая же там сила?!» Думаю про себя «Иду в парк, все равно иду». На улице было не сладко, вьюга еще та. Поймал маршрутку, доехал до места. Вот он, Монастырский остров. Захожу на мост к острову, около 50-70 м. над уровнем воды. Ветер холодный обдувает со всех сторон, снег в глаза, впереди почти ничего не видно, мост шатается, а внизу волны беспощадно вбиваются в берега острова, создавая характерные звуки. Людей практически нет. Иду, шаг за шагом, приближаясь к концу моста, страшно, и только внутренний голос спокойно говорит: «Иди дальше». Повинуюсь этому голосу))) Зашел на остров, а на острове практически ни души. Слышно в церквушке неподалеку начинается служба, звонят колокола.

Оглядевшись немного, начинаю поиски. Постоял у одного места, внешне подходящего под описание, у другого, ничего особенного. Начинаю идти в глубь острова. Березы закрученные, у хвойных как-то по-особенному расположены ветки, и ствол практически пуст. Подхожу к одному деревцу, трогаю его ствол рукой, благодарю всё живое (дерево, небо, землю, реку, солнце, ветер) за силы, которые они нам дают. И, о чудо, начинаю чувствовать наполненность и

некоторые ощущения, которые сложно описать словами. Ура! Я чувствую!  
Значит, живой! ))

Занятно, что некоторые деревья оказались помеченными определенными буквами – «С», «Х», «О», очерчивая периметр метров в 70-80. «Что это значит?» – подумал я. Стою дальше, прижимаясь к деревьям. И вдруг вижу, как группа пока неизвестных мне людей, становится вокруг большого камня. Стоят долго, не меньше чем полчаса. Наблюдаю, интересно же, что они делают, но подойти не решаюсь. Хожу дальше по окрестности. А ветер-то не щадит, продувает всего. Подумал, – «пока не побуду возле камня, не уйду». Неожиданно, ко мне подходит один человек из группы, стоявшей в круге, и предлагает присоединиться к ним. С радостью соглашаюсь.

- Это мини Кайлас – говорит ведущий группы после краткого и быстрого знакомства, – под этим камнем находится кристалл силы, очень мощное место.

Я удивился такому определению, но вида не подал.)

(Позже, вернувшись домой и усевшись за компьютер, нашел определение "Самая священная гора Азии, Кайлас (6 714 м), возвышается в одиночестве над высокогорным плато Западного Тибета. Обитель Богов." Вот так, ни много ни мало, но местные аборигены назвали Кайласом небольшой камень. Может и обитель Богов, спорить не стану. )

Стою в кругу, возле камня закрыв глаза, пытаюсь себя включить в чувствование. И тут ведущий мне говорит:

- Мы здесь собираемся регулярно. Если хочешь, присоединяйся, а еще можешь походить вокруг камня – против часовой стрелки, чтобы очиститься, а затем по часовой, чтобы наполниться энергией.

Чуть постояв в кругу, все начали расходиться. Через несколько минут место опустело. Камень выступал на высоту около метра (Кайлас!!!) от земли и имел форму горы. Приложив усилие (легче сказать, чем сделать )), взбираюсь на вершину. Ветер обдувает снегом глаза, им больно, закрываю их, стою на вершине

кайласа, тело продуло все, холодно. Но стараюсь об этом не думать, пытаюсь чувствовать. Не знаю, сколько стоял так, не имея никаких особых ощущений. «Вот так насозревал, вот так чувствительность! – подумал себе – Камень, на котором я стою, и то, вероятно, более чувствителен!» Так постояв еще некоторое время и изрядно оочевнев, решил последовать совету, который мне дал новый знакомый. Походил против часовой стрелки вокруг камня, затем по часовой, все «по рецепту» ☺.

Время уже близилось к 10 часам утра, парк начал наполняться людьми, кто-то бегал, кто-то просто ходил. Возможно, я и дальше бы находился на том месте, только тело и в самом деле стало окаменевшим от холода, голова начала немного кружиться, и было одно единственное желание – «тепла, хочу тепла». Осмотрев всю окрестность еще раз и поблагодарив за такой «чудный» опыт, поволок замерзшее тело на маршрутку домой. Отдохнув немного и отогревшись дома, начал свой трудовой день. И тут только почувствовал, что полон сил, что мозг способен ясно концентрироваться. На сердце тихо-тихо, и не хочется много говорить. Только внутри что-то вторит – «Еще, да, хочется еще, такого. Начинаю ОЖИВАТЬ!» Ведь бесчувственное тело – это мертвое тело! А мертвым мне быть как-то не очень хочется.)) Это выглядело подобно тому, как странник в пустыне, изнеможенный, вдруг получает глоток воды, и его руки почти автоматически снова протягиваются к источнику влаги. Да, несомненно, этот опыт не был напрасным!

Сегодня четверг, прошло около двух недель с момента моего первого похода. За это время была еще одна вылазка на Монастырский остров. Тогда на улице было уже тепло и солнечно. Как и в прошлый раз, к восьми часам утра я был на месте. Не спеша поднялся по мосту, ведущему на остров. Все было тихо-тихо, только птицы пели свою песню наступающей весне. Занятно, что еще в первый раз, отдыхая после похода, в полусознательном состоянии увидел место в районе

памятника Т. Шевченко, поэтому решил сегодня начать свой путь именно с него. Действительно, стоять на этом месте было очень приятно. Все ощущения передать сложно, но определенно ощущался какой-то прилив сил. Побыв там еще немного, решил обходить всю каменистую часть острова. Был и на старом месте силы, возле большого камня, который, согласно верованиям, имеет огромную силу. К сожалению, в этот раз не ощутил ничего особого возле него, но вот чуть дальше, ближе к церквушке, на неприметном выступе горных пород, действительно уловил сильное «искрение» в области макушки. (Как выяснилось позже, это место очень похоже на то, которое проф. Воробьев описывал как имеющее большую силу в ходе своих исследований острова). Так ходил и останавливался у разных мест, постепенно наполняя себя.

В этот раз стало понятно, что помеченные разными буквами деревья, в большинстве своем, были предназначены для замены, и в этом не оказалось никакой мистики ☺. Однако прикасаясь к самим деревьям, в частности к широченному дубу, закрыв глаза, и постояв так в течении 10-15 минут, я почувствовал настоящую мощь. Уже завершая свой поход, я снова подошел к памятнику Т. Шевченко. Теперь, после пары часов прогулки, когда тело немного изнемогало, я почувствовал восходящий кверху поток энергии. Это вполне ощутимое влияние, которое сильно наполняет.

Дело близилось к 10-11 часам утра, людей в парке стало уже больше. «Выполнить «по рецепту» или воздержаться?» Действительно были сомнения, уму не хотелось показать себя «чудиком». «Что, дорогой, собственная важность беспокоит? Мнение других? – сразу встречные мысли – Страшно, что один или два человека увидят тебя и подумают что-то?» «Нет, решаюсь!». Усилием воли заставил тело начать ходить. Сначала прошел несколько раз против часовой стрелки по внутреннему диаметру памятника, затем примерно столько же – по часовой стрелке. Супер! Не зря хотелось сначала к этому месту. Уже позже дома я прочитал, что в районе памятника учеными были зафиксированы аномальные

колебания и выходы энергии, и что там даже группа людей исчезла при попытке выхода на контакт с параллельным миром. Не знаю, правда ли все, но силы у меня прибавилось.)) Рад, что начал приобщать себя к такому наполнению. И не жалею!

### **Поездка в город К. и знакомство с камнями**

Через некоторое время после знакомства с Монастырским островом Ольга предложила мне прикоснуться к древности, старине глубокой, представленной историческим памятником, возраст которого насчитывает пять тысяч лет. Конечно, я решил воспользоваться новой возможностью узнать чуть больше о неведанном до сих пор мире переживаний, к которому оставался глух на протяжении многих лет.

По приезду в город К. мы начали свое путешествие. Сначала мы шли вдоль центральной улицы и Оля рассказывала историю города. Через некоторое время мы зашли в парк Правды на остров Счастья! (Представляете?! К Счастью можно пройти только через Правду!) Там я увидел очень необычное строение из камней. Это были довольно большие камни (мегалитами называются) плоского сечения, стоящие в виде круга, но два самых больших камня стояли у входа в круг, завораживая своим величественным видом – врата. И называется такой круг – кромлех. Каждая плита кромлеха – это информационная ячейка.

Кромлехи – удивительные сооружения. Там легко пишутся стихи и слышится мелодия, облегчается болезненное состояние либо вовсе отступает болезнь. У многих людей, которые находились в кромлехе, обостряется либо открывается чувство- знание. В древности на этих священных местах поклонялись богам и предкам.

Перед тем как войти в кромлех, Ольга наклонилась, прикасаясь к земле ладонью, как бы прося хранителей пространства позволить нам войти. Делаю то же самое. Как оказалось, два входных камня оказались камнями Отца и Матери, по которым в две стороны выстраивались и все остальные камни – с левой

стороны «женские» камни, а с правой – «мужские». Очень напомнило восточное Инь и Ян.

Я начал неспешно ходить по кругу, внимательно вслушиваясь и прикасаясь к каждому камню. Здороваясь и знакомясь. И тут началось что-то необычное. Я стою возле одного камня, ладони приложены к его верхушке, и вдруг камень оживает, как бы приветствуя путника. Он начинает вибрировать, сначала очень активно, как бы проводя синхронизацию.)) Затем утихает, и я чувствую легкое биение жизни внутри. Затем подхожу к другому камню, и ситуация похожа, но в этом случае вибрация камня застигает всего меня, и я стою, вращаясь в унисон с камнем, каждой клеточкой тела ощущая пульсацию. При этом начал чувствовать некоторое влияние, от которого теряется привычное осознание положения тела и ощущается вращение. В третьем случае на вибрацию камня отреагировал какой-то отдельный орган. И так далее и так далее.

Таким образом, вместо 1-2 минут, знакомство затянулось на полчаса. В результате было такое чувство, что по мне кто-то поиграл, как на инструменте; каждая клеточка тела это ощущала. Очень удивительное чувство. К слову говоря, в моем родном городе тоже есть остатки атрибутов наших предков – это каменные бабы и небольшие кромлехи возле музея им. Яворницкого. При касании к бабам я испытывал ощущения, подобные тем, что были на кромлехе в городе К.

### **Открытия в самоанализе, польза проводимого времени**

Вчера сидел на кухне, готовился к ужину, и вдруг, пришло. )) Уже несколько раз «озарения» навещают именно на кухне, кому рассказать, не поверят. Начинаю предполагать, что это какое-то особое «место силы». ))) Так вот, сижу себе, сижу, и как «снег на голову», похоже прямо на диалог с самим собой:

- Заповедь седьмая – не укради. А теперь смотри, как происходит. Ты пошел на занятия, проболтал пол дня, утомился, (и других утомил, наверняка), испытал

эмоцию нехорошую, когда шел домой, и подумал, как всегда, о ком-то «мило». А затем дома не знаешь, что ставить в соответствующую клеточку. Ты ведь согласен, что есть какой-то источник, откуда питается все – и действия, и эмоции, и мысли? Получается, у тебя есть силы для подлинного проявления Себя и всех наилучших качеств; тебе предоставляется для этого возможность в виде времени и обстоятельств, а ты всю эту мощь, без спроса, заметь, используешь на то, чтобы проявить свои маленькие *фе* в виде словоблудия, глупого эмоционального реагирования по пустякам, и постоянных выдуманных текстов в голове. Ты же вор, ты крадешь сам у себя. Мало того, что ты нарушаешь все заповеди по отношению к находящимся поблизости людям-участникам твоих реакций, так ты еще и себе ладу дать не можешь. Как же можно возлюбить ближнего, если не любишь себя, ведь нельзя же воровать «любя»!

Эврика, а ведь и на самом деле так и есть. Трачу силы на всякую чепуху. Определенно, никакая мысль, никакая эмоция, никакое слово не имеют силы, если не подтверждены действием. Если в них нет силы действия, то все как «мыльные пузырьки», красивые с виду, правильной формы, только лопаются быстро, да мыло в глаза. Где же здесь польза?! Так мало того, что в себе всю эту «прелесть» держу, так еще ж и в окружающую среду всё выбрасывается, и, в особенности, на окружающих людей поблизости. А окружающие, например, в свою очередь, могут передать раздражение или поддержать пустой разговор еще с кем-то. Потому что заражаемся друг от друга не только вирусом гриппа, но и словоблудием, и раздражением. Так и прожили день, все вместе, никому скучно не было.) Это открытие привело в ужас, шок. Оо, так это мне нужно теперь все заповеди умножать еще на *n* раз, и как это сложно ... (Для справки, в этот день поставил 290 галочек за невыполнение заповедей, потому как невыполнение одной влечет невыполнение всех остальных. Если бы не Excel, в жизни не сосчитать. )) И это при том, что пока не уловил всех взаимосвязей между ними!

Еще есть желание читать дальше текст «озаренного»? ☺

- А ты что думал, - сам себе говорю - будет просто? По крайней мере, вывод, к которому ты пришел, сейчас очевиден, как белый день. А ведь все это время ты этого не видел, есть повод порадоваться!

- Еще не забудь про заповедь пятую – не убей. Знаешь, ты убиваешь очень искусно, не хуже «профи» ☺.

- Как это?

- А ты подумай. Ты ведь, нарушая седьмую заповедь, нарушаешь то и пятую. Ты ворующь время и убиваешь его одновременно, тратя его на чепуху. Самое ценное, что у тебя есть – это возможность во времени проявить Себя, а ты снова – к словоблудию, глупому эмоциональному реагированию по пустякам, и постоянным выдуманным текстам в голове.

- Так тут же не все так просто! Я ведь иду в университет, а там такая скучная лекция, и что мне делать? Вот и ищу, как развлечь себя. Выходит, сама подобная система заставляет человека убивать то ценное, что у него есть – его время. Как думаешь, а может так и на работе будет?!

Да, за три дня окончания ВУЗа, осенило так осенило. До 85% (если не более) всего времени за 5 лет в университете (а в школе?!) было потрачено именно подобным образом: скучные лекции (у кого их не было? ☺), само развлечение, глупые тексты в голове, и немало пустых заданий, воспитавших во мне «Мастера Google». Конечно, есть и полезное от обучения в университете, и кто хочет учиться, будет искать пути, но ... пусть каждый сам для себя оценивает, как много этого полезного.

- И что теперь делать, я же монстр?

- Монстр, мягко сказал. )) У монстра, как правило, мозгов совсем нет, а ты еще и мыслишь (иногда ☺)! В общем, печалюшка, а что делать... Сегодня ты такой. Работай дальше, наблюдай, и учись на корню отслеживать и не давать ходу всему

«прекрасному». Сделаешь этот шаг, пойдём дальше. Главное, спокойствие, без уныния, без депрессии, без страха от увиденного. Паника только добавит жару, будь уверен. Главное больше делай, чем говори, а то почти уже миссионером стал, на словах.)))

Не знаю, сколько времени так сидел, ужин уже остыл, а отец удивленно смотрит и спрашивает «Все хорошо?» Хотелось ответить, как «на духу», но к чему это... Вот сделаю первый шаг, тогда будет лучше. ))

### **Несколько слов о результатах чувствования**

После знакомства с местами силы и поездки в город К. постепенно начали происходить удивительные вещи. Не то, чтобы я вдруг начал летать или трюки делать какие-то, но передо мной начал приоткрываться мир, на который я мало обращал внимания, но который так же реален, как и то, что мы привыкли называть «цивилизацией».



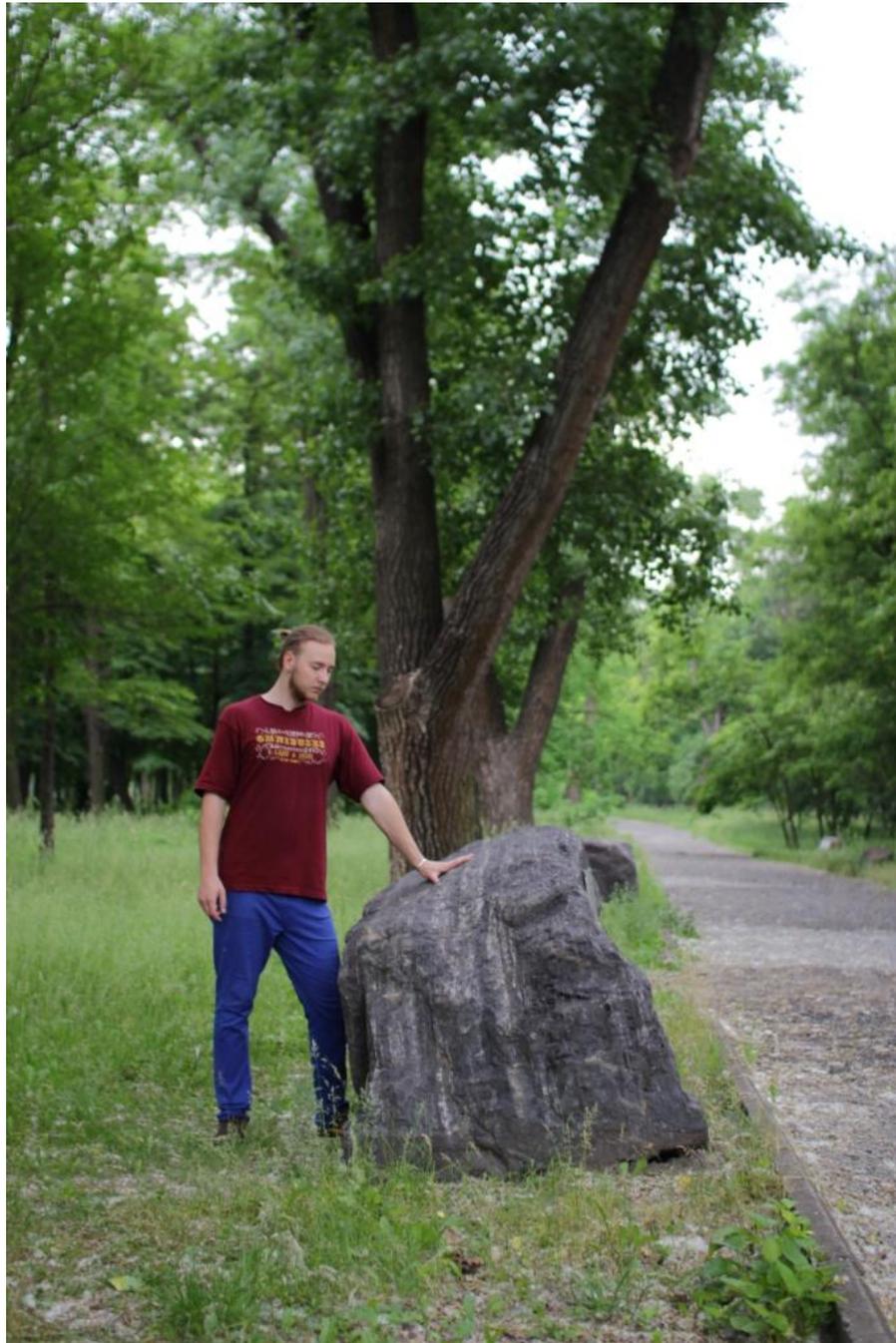
Как-то я решил пойти прогуляться. За окном тепло, ветерок. Оделся, вышел на улицу. Ничего не предвещало чего-то нового, «стандартный» маршрут ☺. Ходил туда, ходил обратно, утомился немного, решил присесть на лавочку. Солнце било в глаза, отчего хотелось их закрыть, ветерок обдувал лицо. Рядом стояло много деревьев. Солнечные лучи проникали в каждый листочек, просвечивая его насквозь. Это добавляло листикам прозрачности. Одно дерево, не похожее на обычное лиственное, своими ручками свисало прямо надо мной. Помимо листьев на нем были спиральные плодики желто-зеленого цвета. И вдруг смотрю, из них откуда-то появляется порция какого-то дымка. Хе-хе, протер глаза, осмотрелся, костра нигде нет, окурков, к счастью, тоже ☺. Думаю, может показалось, решил пронаблюдать. Когда еще раз, с другого места, подсвеченный солнышком, откуда не возьмись, дымок появился, и так же бесследно исчез, я уже совсем «прозрел». )) Наблюдаю, то с одного бока, то с другого, как бы чередуясь друг с другом, дымок выпускался из плодиков на веточках, и игра света «выдала» его)). Понаблюдать за другими деревьями, да нет, вроде ничего. Пошел, почесывая затылок, домой.

Иду, а сирень так и завораживает своим ароматом. Подошел к одному кустику, поводит рядом с веточкой ладонью. Стоило так сделать, как кустик чуточку пошевелился, как бы приветствуя друга. Почувствовал единение со Всем, очень приятное чувство, которое тяжело описать, но очень здорово пережить)). Все это напомнило о фильме «Аватар», где главный герой попал в сказочный мир Природы с помощью специального оборудования. Только в отличие от фильма, необыкновенный мир, частью которого мы являемся, находится рядом; теперь мне стало понятно, что только из-за невнимательности, постоянной суеты и атрофии чувств в городских условиях я не видел его раньше.

Из всего вышеописанного сделал для себя вывод, который принимаю сегодня – если человеку дана возможность чувствовать и получать эмоции, то этот

инструмент непременно должен быть использован сознательно. Открыв для себя восприятие через чувства (а не только через ум, как это было раньше в большинстве случаев) я начал видеть знакомый для меня мир совсем по-другому. Понимание происходящего вовне стало более глубоким и целостным. Взглянув на окружающий мир, стал лучше виден и мир внутри себя, мир своих переживаний и реакций. Это позволило взяться за работу над собой с совершенно другой перспективы, где осознанность распространяется не только на видимые поступки, но также и чувственно-эмоциональные переживания.

Да, чуть не забыл ☺. Места силы в этом отношении тоже сыграли свою роль. Как показала практика, без обновленного тела, насыщенного утренними лучами солнца, а также напитанного энергией Матушки-Земли, проводить единение со всем и с собой очень сложно.)) Сегодня далеко не все себе могут позволить поселиться в экологически чистом месте за городом, ходя ногами по земле и встречая рассветы. Однако даже еженедельное посещение парка в немалой степени способствует хоть временному «поддержанию тонуса». А места силы, такие как Монастырский остров, еще и сил добавляют, что позволяет хоть как-то бороться с хронической нехваткой сил в современных условиях, и помогает лучше осознавать и контролировать себя. Так я сделал еще один маленький шагочек на встречу к жизни в полной гармонии со Всем.



## *ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ*

### *МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОАНАЛИЗА*

В этой части книги я хочу поделиться с тобой, терпеливый читатель, кратким пособием по методике самоанализа, которая явилась очередной попыткой изменить себя к лучшему (скажу, что не безуспешной ☺).

Я буду делиться только текущим пониманием некоторых аспектов по работе над собой, и конечно ничто из написанного здесь не может (и не должно) восприниматься как авторитетный источник или объект для слепой веры. При этом, я был бы очень рад, если бы и ты лично попробовал сделать свой первый шаг по тому Пути, которым я решил следовать. Если не побоишься и ступишь, увидишь ни много ни мало, рассадник змей. Многие из них будут обвиваться прямо вокруг шеи. Они душат нас, только это не всегда (а вообще ли?) видится. Поэтому как только сможешь убрать хоть одну змею, сразу дышать станет легче. Это и есть первый шаг.

#### **Задачи самоанализа:**

- Научиться замечать и контролировать свои эмоциональные реакции
- Научиться правильному анализу и независимому мышлению в целом, включая сюда также более правильное восприятие (основанное не только на эмоциях, но и на здравом смысле) всего происходящего вокруг нас – в семье, на работе, в государстве и т.п. Другими словами, научиться различению, или как говорят англичане «Who есть who» ☺. Другими словами, научиться видеть ясно.
- После – делать правильные выводы и поступки.
- Научиться выводить ВСЕ свои проявления на осознанный уровень, и оттуда уже одни из них «кормить» и проявлять, а другие – «морить голодом» ☺.
- И перевести это на уровень рефлексов!

### **Задачи самоанализа достигаются через:**

- Осознание, что СЕГОДНЯ я такой, а никакой не другой – зачем отворачиваться от того, что уже ЕСТЬ! Сначала принял – затем изменяй!
- Постоянное наблюдение за своими проявлениями. Это достигается через развитие внимания и способности запоминать увиденное.
- Полное и всеохватывающее ДОВЕРИЕ к себе. Хочу себе доверять? – Тогда сначала придется перестать себе ВРАТЬ. Нужно иметь мужество, чтобы принять как данность ВСЁ, что касается лично меня, и взять за это ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.
- Постоянство намерения и подлинный интерес к самопознанию. Первое достигается через жесткую самодисциплину, второе может и должно, в конечном счете, выйти из первого, при условии, что мы честны перед собой и намерения наши искренние.

### **Некоторые практические результаты:**

- Лучшее физическое здоровье, снижение неврозов и беспокойств, сохранение психической энергии
- Эмоциональная уравновешенность и снижение/прекращение бессознательных реакций (чаще всего эмоциональных), всевозможных волнений и переориентация себя на ментальное реагирование, т.е. СОЗНАТЕЛЬНОЕ! Плюс уменьшение/прекращение бесполезных «текстов в голове»
- Открытия о том, какие мы есть каждый день. Недаром же говорится «Человек, познай себя!» ))
- Воспитание в себе привычки критического мышления и оценки ситуаций, прекращение роли «ведомого», кем можно манипулировать.

- Развитие в значительной степени своего внимания, умения концентрироваться, а также способности к запоминанию.
- Постепенное воспитание в себе новых лучших привычек вместо старых, а также тренировка и укрепление силы воли.
- Сохранение и сил, и времени.
- Применение Законов, даваемых Учителями во всех Священных Писаниях, в жизни, ведь они давались нам не для любования, не для ментального спекулирования, а как руководство к **ДЕЙСТВИЮ!**
- Как следствие, достижение жизни в Гармонии с собой, ведь этого так часто не хватает. Другими словами, облегчение жизни себе и близким вокруг нас.
- Подведение себя к следующему шагу!))

### **Методика проведения:**

1) Ознакомится и основательно проработать направление мысли, которое дает Абдрушин в «Десяти Заповедях Божьих»

2) Работа с листиком вечером в течении месяца: записать на листик в столбик все десять Заповедей (см. пример ниже); каждая Заповедь – критерий/и оценки своих проявлений. Вечером начинаем анализ дня по всем критериям, как видим и понимаем их сегодня. Важно увидеть свои эмоциональные состояния, направление мысли и поступки. В случае, если критерий не исполнялся, ставится галочка, напротив. Как покажет через некоторое время практика, нарушил один критерий – нарушил все!!! Но не стоит так записывать сразу, пока не будет ухвачено целостное понимание всех десяти Заповедей. (Мне потребовалось около 7-8 прочтений текста и повторов упражнения, чтобы это понимание пришло (о «продвинутой» ☺), поэтому без фанатизма, главное – понимать, что делаем!). И еще – не добавлять и не убавлять ничего из «рецепта». Хотим, чтобы вышло как задумано? – Тогда следуем рецепту **СТРОГО!** После, как говорят, когда будет

достаточно опыта, начнем «приправлять» своим. После делаем правильные выводы и стараемся в будущем не допускать этого, главное – быть на чеку! ☺

3) В конце каждой недели делается обзор этой недели, делаются выводы, и ставятся задачи по выполнению критериев на следующую неделю.

4) По истечении месяца можно, хотя и не обязательно, отложить листик и ручку на время. Результаты за месяц лучше сохранить, чтобы через некоторое время (например, через 3-6 мес.), когда повторно нужно садиться за листик и ручку, было видно динамику (Сам, однако, продолжаю делать все по листику). Может случиться так, и это нормально, если появится желание изнутри еще раз начать заново, и даже не раз. ☺

5) Общая продолжительность курса – 1 месяц, не меньше, а вообще – до конца жизни, потому как всегда будет открываться что-то новое, более глубокое. Так что пристегните ремни ☺. Когда появится подлинный интерес, пропадет желание поскорее «отделаться» от этого груза, а сам процесс, как говорят более опытные наставники, будет доставлять радость. ☺

#### Пример оформления рабочего листа для самоанализа

<b><i>20.03-20.04 2013г. - ДЕНЬ</i></b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>...</b>	<b>30</b>
<b>1. Я ГОСПОДЬ БОГ ТВОЙ, ПУСТЬ НЕ БУДЕТ У ТЕБЯ ДРУГИХ БОГОВ КРОМЕ МЕНЯ</b>				
<b>2. НЕ УПОТРЕБЛЯЙ ИМЕНИ ГОСПОДА БОГА ТВОЕГО НАПРАСНО!</b>				
<b>3. ТЫ ДОЛЖЕН СВЯТИТЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ!</b>				
<b>4. ТЫ ДОЛЖЕН ОТЦА И МАТЬ ЧТИТЬ!</b>				
<b>5. ТЫ НЕ ДОЛЖЕН УБИВАТЬ!</b>				
<b>6. ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕЛЮБОДЕЙСТВОВАТЬ!</b>				
<b>7. ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ВОРОВАТЬ!</b>				
<b>8. ТЫ НЕ ДОЛЖЕН СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ НА БЛИЖНЕГО СВОЕГО ЛОЖНО!</b>				
<b>9. НЕ ЖЕЛАЙ! ЖЕНЫ БЛИЖНЕГО ТВОЕГО!</b>				
<b>10. ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ЖЕЛАТЬ ДОМА БЛИЖНЕГО ТВОЕГО, НИ ДВОРА ЕГО, НИ СКОТА ЕГО, НИ ВСЕГО, ЧТО ПРИНАДЛЕЖИТ ЕМУ!</b>				
<b><i>ИТОГО за день</i></b>				

## **Некоторые ошибки, что часто допускаются или FAQ:**

«Шишек в корзине», к сожалению, у всех нас, часто очень много, и я не исключение в этом списке. Теперь мы попробуем рассмотреть наиболее частые, на мой взгляд, из них в форме вопросов и ответов (ох и шишки тяжелые, голова уже болит и чешется! ☺):

Вопрос: Зачем мне нужен самоанализ да и вообще работа по самосовершенствованию? Можно ли этим не заниматься?

Ответ: Это хороший вопрос, наверное, самый главный из всех. Задай его себе, читающий эти строки, и дай на него ответ. Можно ли не делать самоанализ? – Да, можно. )) Ты уже познакомился с некоторыми результатами самоанализа, верно? Теперь сопоставь результаты от делания или неделания его, и польза станет очевидна...

В: Это все просто, ничего таинственного, скучно и надоедает. Зачем мне это нужно?

О: Да, методика проста, придумана не дураками, и испробована не одним десятком человек. Ее результаты подтверждены на практике. Потому как она проста, никакой мистики нет, ничего таинственного тоже. Скучно, хочется необычного? – Тогда лучше подойдет другая методика – называется: «Летаю в облаках, там красиво и безопасно». А по этой методике учимся «ходить по земле, и стоять на ней ТВЕРДО!» ☺

P.S. Знаете, как оно через какое-то время, узнавать себя? - ИНТЕРЕСНО! Плюс если есть рядом единомышленники, идущие рядом, совсем ЗДОРОВО! Выбор остается за каждым, никакого принуждения.

В: Почему я должен тебе верить? Или Абдрушину, кто вы такие?

О: Не нужно мне верить, или кому бы то ни было. Лучше проверить на своем опыте, и убедиться во всем самому. Или же согласишься со сказанным, или опровергнешь, НО только после того, как сам проверишь на себе. )) Я всего лишь начинающий, ищущий и старающийся познать самого себя парень, и могу

предложить лишь то, что имею сам, без навязывания. Если будем искренние и честны сами перед собой, и если имеем желание помочь себе, прежде всего, и окружающим нас близким, то непременно будут положительные результаты. Относительно же самого Абдрушина есть много информации в интернете.

В: Язык, которым написана книга «Десять Заповедей Божьих», очень веет религиозной тематикой. Сегодня не средневековье, я не принимаю такой язык.

О: Это правда, язык книги может быть по душе не каждому. Да, есть уже несколько устаревшие формы и выражения, но это не повод для отказа хотя бы сделать попытку уловить основное направление мысли человека (см. Приложение). Для тебя это также будет вызов, и ты можешь либо принять, либо не принять его. Кроме того, ты сам лично можешь приложить усилие, если видишь пользу в методе, чтобы перевести понимание Закона на современный и понятный язык. Что скажешь?

В: Ну, я в общем уже много читал, и знаю, что к чему, сам могу лекции давать по теме: «Как менять себя». Зачем мне этот «детский сад»? Прошел шаг первый, и второй, и пятый.

О: Говорить о первом шаге, описывать его, и СДЕЛАТЬ – это разные вещи. Умствовать мы все горазд, спекулировать полками информации, и заменять Википедию? А польза в чем? Посмотреть внимательно на наших «посредников» между небом и землей всех конфессий, на немалое количество ученых, политиков и еще большее число заносчивых высокомерных «знаек», и сразу многое станет видно. Как уже отмечалось выше, Писания давались Учителями, чтобы им следовали, а не говорили о них. Нельзя сделать шаг пятый, не сделав первого, и перескочить с первого на пятый тоже нельзя, падать больно ☺. Сперва делаем, потом говорим, ну или как минимум, делаем параллельно то, что говорим.

В: Зачем мне листик и ручка, я и в уме все делаю неплохо? Я очень занят!

О: Листик нужен, чтобы увидеть наглядно какие мы есть сегодня, и затем сделать правильные выводы и стараться делать соответствующие действия. (Ой,

по правде говоря, часто ужасался тому, что видел ... - это выступало толчком, чтобы начать движение). Листик есть зеркало. Конечно, «обезьяне» страшно увидеть свой портрет, вот она всячески и уклоняется от него. ☺ Не увидев себя, как же менять себя собираемся?! Листик и ручка нужны непременно, а 15 минут в день можно найти, если это нужно.

В: Почему сначала именно 30 дней?

О: Как показала практика, это минимально необходимый период, чтобы начали вырисовываться тоненькие контуры новой привычки и образа действий. Нужно всеми силами постараться удержаться 30 дней, иначе, если хоть день проволынили – все заново!

В: Правильно ли я делаю анализ, если заключаю, что мне это что-то нравится /не нравится, хорошо/плохо?

О: Есть четкие критерии, их десять, и они взаимосвязаны. А нравится/не нравится – это водить по воде ладонью, не более чем наши эмоциональные реакции, что чаще всего с успехом и делается, так ведь уже знакомо и не страшно. При этом конечно голова полна мыслей и объяснений, и нравится / не нравится остается на бессознательном чувственном уровне. ☺ Задача – переориентироваться на сознательные ментальные реакции, и самоанализ в этом здорово помогает.

В: Как понимать «не допустить проявиться»? Это синоним «подавить»?

О: Сегодня стою на позиции, что это совершенно разные вещи. Подавить это значит запереть в себе, загнать насильно обратно, и это «борьба с мельницами». Все равно чувства подсознательно будут выступать и влиять на наши «мысли» и поступки. Следовательно, только энергию зря тратим, время тратим, и себе больно делаем! Мазохисты ☺. Как практикую сегодня – не допустить проявиться – значит научиться понимать свою реакцию, научиться замечать ее на стадии начала, и не дать ей развернуться, чтобы потом загонять обратно нечего было. При

необходимости сознательно проявить обратную ей реакцию. И так очень много раз, пока до автоматизма, как говорят, не дойдет. ))

Если все же пришла мысль, эмоция, действие в конце концов – ну что ж, стратил, взял ответственность, разобрал, пошел дальше, без саможаления, уныния и самобичевания. Это только тупит бдительность и спокойствие, которые так нужны. Сам много раз спотыкался, да и сейчас спотыкаюсь, и унывал, и кричал, и раздражался по неудачам, и впадал в уныние, да, с песни слов не выкинуть... Легко не будет, будет непросто, может даже будет много проколов, но это почти неизбежно. Знаете, в качестве наблюдения скажу, что люди очень часто могут быть на уровне детей, редко действуют благоразумно, а чаще все на эмоциях – дали что-то – радость, отняли – плач и горевание, зависть, и т.п. Как я это увидел на сегодняшний момент, мы такие практически ВСЕ... А посему, пока учимся ходить, часто спотыкаемся и падаем.)) И работа такая есть подвиг. Непременно нужно подвигать себя к хорошему.

Говорят, что уже молодец каждый, кто решился попробовать, и сто раз молодец тот, кто сделал, облегчив жизнь и себе, и людям ))).

В: Я пытаюсь наблюдать, но ничего не выходит, что делать?

О: Некоторые люди хотят сразу поднять штангу в 80-100 кг, и почему-то они в лучшем случае просто не могут сдвинуть ее с места. Думаю, что также и в самонаблюдении, сначала будет очень сложно увидеть то, что было у нас всегда, только не замечалось нами. Не хотел бы говорить, что уже достиг вершины внимания, сам иду потихоньку. Скажу из маленького, но все же опыта, что через некоторое время понемногу внимание улучшается, и становится видно больше. При этом удивляешься, как этого раньше не было видно?! ☺

В: Среди дня пронаблюдал что-то в себе, а к вечеру как-то забываю, не все вспоминается.

О: Я тоже ☺, пока так. Иногда так вечером делаю усилие, часть вспомнилась, проанализировал, сделал выводы с того, что вспомнилось, а позже события сами

приходят на ум, тогда и с ними работаю. Думаю, это уже тоже неплохо. Хочется верить, что когда-то будем в состоянии безупречно отслеживать и запоминать все происходящее внутри и вовне нас как минимум за прошедшую неделю. ))

В: В тексте ранее шла речь о жесткой самодисциплине. Это как?

О: Сегодня я определил бы жесткую самодисциплину как постоянную, не дающую себе спусков и поблажек. Это не означает, однако постоянное самоугнетение, если что-то не так, как и не означает зажать себя в «кулак» 😊 Сам через это проходил, понял, что так нахожусь только в постоянном напряжении, не берегу себя. Вообще заметил, что чаще всего или в самобичевание хочется уйти, или в полное отсутствие контроля, или же в «железный кулак», но вот чтобы ровно и взвешено, и главное, постоянно, как-то не сильно привлекает. )) Сегодня также работаю над этим.

В: Мы часто говорим о том, вот такая пришла мысль. Такая эмоция. А если, например, мысль пришла из вне, или рядом кто раздражается и я раздражаюсь от него, тогда выходит я ж не ответственен за такие свои проявления.

О: Думаю, мы ответственны за ВСЕ, что происходит с нами – за возникающие действия, эмоции и мысли. Если импульс пришел из вне, и мы отреагировали, допустили, значит в нас есть что-то такое, что схоже с тем, что пришло из вне, значит сами способны так думать, эмоционировать и т.п. Да, это так, мы такие, а значит нужно принимать себя такими, какие мы есть сегодня. Откликнулся на раздражение, значит откликнулся. Если постоянно упражняться, то можно научиться не давать себе раздражаться, не впускать это в себя. Бывает, кто-то из близких эмоционирует сильно (например восторженно волнуется, или раздражается). И в этот момент иногда удается не поддаться «волне» из вне. Чувствую, конечно, как волны бьют о берега, но не разбивают их.))

В: В результате наблюдения за собой начал видеть себя совсем не таким, каким представлял себя раньше, ужасаюсь этому. Гораздо легче все в «комод» забросить обратно, так и с ума сойти недолго.

О: Я тоже ужасаюсь тому, какой я могу быть. И тоже пока не могу все это воспринимать абсолютно спокойно, и внутри «кошки скребут», это правда. И это временами больно. Особенно когда вижу и понимаю, что я совсем не хозяин своих пяти чувств и эмоций, и мне хочется определенных осязаний, определенных вкусов и т.п. И при этом эти желания ведут меня, а не наоборот. Но видеть всю правду все же лучше, чем тешить себя иллюзиями и ходить в розовых очках. У самого еще далеко не все выходит, НО ... подвижки небольшие все же есть. )) Говорят, что чем сильнее ужасаешься, чем больше видишь, тем скорее начинаешь двигаться, чтобы изменить себя. Хотя, впрочем, если совсем страшно, может лучше и не ходить. Работа не простая, но с ума вроде пока не сошел ☺.

В: Еще замечаю, что вот работаешь над собой, а потом в какой-то момент видишь, что скатываешься в старые привычные состояния реагирования.

О: Конечно, старые состояния же привычные, уже родные какие. )) А тут мы учимся заново ходить, сознательно реагировать, новые привычки создаем, и они сначала гораздо менее укрепились, нежели «старые домочадцы». Поэтому бдительность и еще раз бдительность. Ну, а если все же угораздило (как у меня, например), если зачерпнул бортом воды, то скорее всего потонем. Поэтому начинаем сначала, напоминаем себе критерии и делаем анализ. Таких «сначала», по всей видимости, будет немало.

В: Я начал делать самоанализ, но вещи, которые открываются в результате, очень интимны, так сказать, поэтому неловко показывать их. Я семейный, и конечно близким хочется посмотреть, что я делаю, а я не могу показать. Они обижаются...

О: Конечно, могут и обидеться, есть за что. ☺ Не лучше ли наоборот показать, чем занимаюсь, ведь это же благо! А делиться благом нужно. Представь, как здорово, если и близкие тоже станут работать рядом с нами и пытаться улучшать себя каждый день? Об этом можно только мечтать. )) С другой стороны, листик — это не дневник, и там нет нужды все документально фиксировать, иначе на такую

работу не хватит и часа. То, что нужно, это иметь перед глазами четкие критерии, и исходя из них проводить анализ проявлений себя, без подробных записей на листике. Так как мой лично файлник никто кроме меня не смотрит, я еще добавляю для статистики и наблюдения краткое описание состояний за неделю, чтобы можно было более подробно наблюдать динамику процесса. Но это уже, как говорят, как душе угодно.

### *Немного образов*

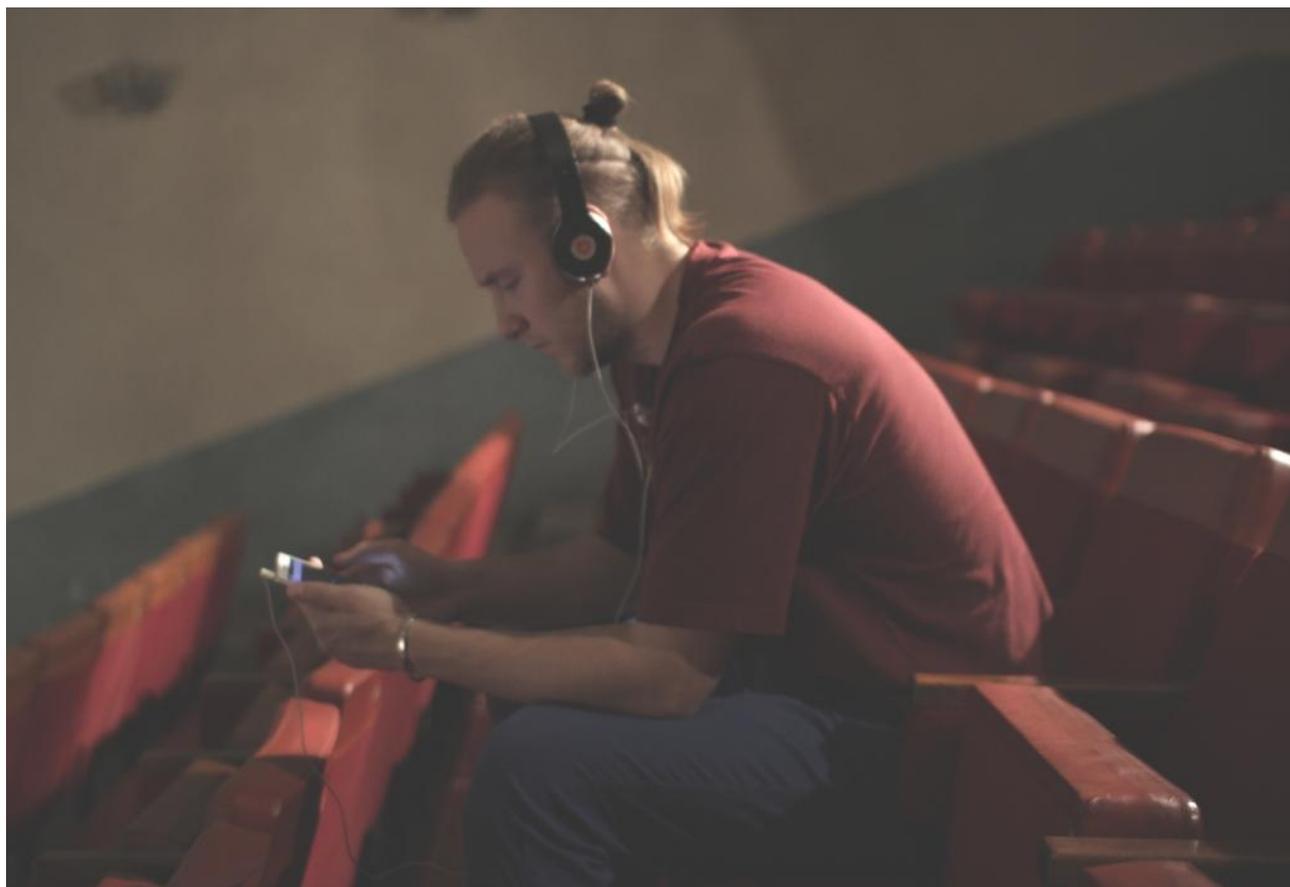


Еще хочу поделиться образом, который пришел касательно нашего ума. Если мы рассеяны, то ум похож на бетономешалку, где куча всего крутится постоянно, всего и ничего толком, кроме массы умственного бетона (который, будь уверен, затем твердеет и становится нашими предрассудками, стереотипами и т.д. ☺). Если же нам удастся сфокусироваться, то ум уже совершенно иной – это теперь дрель со сверлом, ну или зубило с молотком, как больше нравится. ☺ Это так, потому что бьет в одно место. Так и «долбаем» что-то, и затем «эврика», я нашел, яблоко упало.)) Но как ты думаешь, как часто нам нужны дрель и молоток? Всегда?))) Это конечно хорошие инструменты, но применять их лучше по назначению и без фанатизма.

А еще есть физические ощущения, вкус очень вкусной картошечки, с салатиком!) Но нет, даже во время еды часто что-то себе сверлим, в лучшем случае, ну или мешаем.)) Еще есть чувства, позволяющие познать красоту во всех проявлениях. Вот бабочка порхает своими нежными крылышками, колыша воздух подобно дуновению мечты. А здесь листья на деревьях шелестят от легкого ветерка, а вот и мурашки «стройной шеренгой» отважно поднимаются по деревьям вверх, побеждая сопротивление ветра. Или выходишь на улицу по утрам, чувствуешь запах весны, запах раскрывающихся бутонов, слышишь птиц, поющих серенады начинающемуся дождику. Ну как же всему этому не восторгаться! Это ведь сейчас, рядом с нами, а мы часто не замечаем.

Вывод – дрель хороша, но еще есть «высоко организованная система» восприятия красок и тонов жизни, способная уловить даже мельчайшие колебания воздуха. Даже *Canon* не сможет всего этого уловить, а мы можем. Только, как оптику, нужно сначала протереть от пыли, а затем настроиться, и вуаля. )) Иду протирать...)))

*Новые наблюдения. Эмоции и мышление.*



Сегодня хочу поделиться своими новыми наблюдениями в самоанализе. Хочется поговорить об эмоциях и мышлении. Мы часто говорим, что много думаем, что работаем головой, наши поступки рациональны и т.п. От недавнего времени стал очень сильно сомневаться в этом. В результате ежевечернего самоанализа пришел к заключению, что думаем по-настоящему мы очень и очень немного, я во всяком случае. Зачастую же присутствует эмоциональный фон, на который накладываются тексты, которые и крутятся, как «заезженные пластинки»; под их влиянием и совершаются поступки. Так называемая клавиатура из двух клавиш – «I like!» или «I don't like». Конечно, на самом деле клавиш больше, но они сводятся, на мой взгляд, к двум основным. При этом так называемые «мысли» и эмоции прекрасно сотрудничают друг с другом – стоит одной прийти, как сразу

и другая «тук как тут», ведь «вместе веселее» ☺. Так у меня в голове постоянно играет «шарманка», и к концу дня утомляюсь очень. Еще бы, не утомляться, сколько сил потрачено с «пользой».)

### *Страх*

В качестве примера рассмотрю страх. Страх что-то сказать не так, что-то сделать не так, «высунуться».

И этому сопутствующая ситуация. Иду по самому что ни есть центру города среди бела дня, по обе стороны торговые центры, всевозможные магазинчики, шаурма (куда же без нее?! ☺). Вдруг вижу по левой стороне практически без сознания лежит мужчина лет сорока. Подхожу ближе, вижу, одежда грязная, перегар. НО !!! Человек лежит по среди улицы, и к нему ноль внимания от мимо проходящих людей, полное безразличие. Хотя нет, не полное, кто-то искоса поглядывает, кто-то даже подходит снять на мобилку, крутое зрелище – пьяный мужик без сознания, не правда ли? Думаю «он же пьяный, ему не плохо ...». Я прошел десять метров дальше. «Так, стоп, и что из этого, он ведь ЖИВОЙ! Это пьяный, но все же человек! Как можно быть таким безразличным?!» Возвращаюсь обратно. Стою в нескольких метрах от него. Внутри борьба – «пройти мимо – себя предать, подойти, ... подойти значит быть настолько другим ... страшно, не хочется показать чудиком ... воюю с собой, стою ... Так, стоп, не так, все не так.» Мысленно абстрагируюсь от всего, от своих эмоций, от окружающих. Задаю себе вопрос «Человеку нужна помощь?» - «Да, как минимум, не по среди же улицы ему лежать, да и скорая не помешала бы». Решено - помощь. Подхожу. Пытаюсь позвонить в скорую, но видимо номер неправильно набираю. Тут подходит еще один парень, предлагает свою помощь, говорит, нужно воды в лицо. Идем в ближайший магазин, берем воду, приходим обратно. Брызгаем в лицо. Эта картина, по всей видимости, вызвала уже больший интерес и решимость других людей подойти. Собираются потихоньку, охранники ТЦ вызывают скорую. Не

знаю, как там дальше было, но они его все же забрали с собой, а значит, надеюсь, все же помогли ему.

Теперь я знаю, что чаще всего чувствует человек в такой ситуации, в которой я находился. Я увидел, насколько мы РАВНОДУШНЫ К ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ, И КАК НЕРАВНОДУШНЫ К СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ. Бросить камень в другого (физически либо мысленно), или молчаливо пройти мимо нуждающегося – это так просто, не правда ли? Так же нельзя, мы ведь люди, а выходит, что только носим человеческие лица, за которыми ... продолжите сами! Да, побороть себя – это сложно, но ведь именно в борьбе и усилении мы растем над собой. Я не буду говорить о любви к ближнему, потому, как и сам сегодня не вполне понимаю, что это значит. Но проявить элементарную помощь и не безразличие к нуждающемуся – это долг каждого человека, если он претендует называться таковым.

"Ведь человек — это не свойство характера, а сделанный им выбор." (Гарри Поттер и Тайная Комната).

Заметил также, что страх может приходиться, когда видишь приближающуюся мысль, она тебе не нравится, тебе страшно, что это ты такой. Очень часто ловлю себя на чем-то, не очень лестном, и страх настоятельно рекомендует не смотреть на это, а закинуть побыстрее куда-нибудь «в комод», чтобы лежало и никому не попадало в глаза, включая меня. А почему? Ответ – так ведь легче, ответственность не нужно брать за то, что именно я, а не кто-то другой виновен в том, что пришли такие мысли. Я позволяю им быть, и я несу за них ответ перед собой и другими людьми. Шокирующе, не правда-ли? Но увы, именно так часто и происходит. «Что делать в таком случае?» – спрашиваю себя. Сегодня пришел к такому ответу – принять мысль или эмоцию как существующую во мне, понять ее, сделать выводы и отпустить. В будущем постараться ее не допускать.

Кроме того, оказывается, что если «волна пошла», то она обязательно бьется о «берега мысли», всегда, и порой даже не замечаю, как начинаю что-то или кого-то

поносить (ну, или если помягче, просто «косточки перемывать» другому ☺), что-то на кого-то думать, принимая выдуманный мною же образ за правду (даже и обидеться за это могу, если «захочу» ☺), а у человека не слухом не духом могло и не быть намерений мне помешать, просто оказался «не в том месте, не в то время», либо у него действительно могло что-то стрястись, и я ему попался под «горячую руку». Так могу «думать», и относиться к другим. Пришел к выводу, что лучше быть бездумным, чем таким «думающим». ☺ А если серьезно, то понял необходимость научиться держать себя в руках, ведь в конфликте всегда две стороны. Это экономит и силы, и деньги, как свои, так и близких (ведь чаще всего именно на них и приходится весь наш «праведный гнев» ...) Теперь стал убежден в том, что я, как и большинство (если не все) из нас никакие не «избранные», а самые обычные люди, но мы можем, если захотим, перепрограммировать свои эмоции и мысли так, чтобы не было стыдно за них перед собой и людьми. Только для этого, конечно, необходимо небольшое усердие (без труда не вытащить рыбку из пруда ☺), постоянство (кушать хочется всегда ☺), подлинный интерес (а как ее ловить, эту рыбку, и где она обитает ☺), и желание изменить свою жизнь так, что через семь лет после начала не узнать ее вовсе (в положительном смысле ☺). Принял решение следовать этому Пути, делаю сегодня Свой первый шаг, и желаю всем успехов в Вашем!

И самое прекрасное во всем этом – ЧЕМ ГЛУБЖЕ ВИДИМ СЕБЯ, ТЕМ ГЛУБЖЕ ВИДИМ ДРУГИХ, ТЕМ ЛУЧШЕ ПОНИМАЕМ ИХ. А это уже хороший фундамент для строительства добрых человеческих отношений.

«ЧЕЛОВЕК – ПОЗНАЙ СЕБЯ!»

## ПРИЛОЖЕНИЕ – НАПРАВЛЕНИЕ МЫСЛИ В «ДЕСЯТИ ЗАПОВЕДЯХ БОЖЬИХ»

Предлагаю кратко рассмотреть заповеди и размышления, которые непременно возникают при их прочтении.

1. «Я господь Бог твой, пусть не будет у тебя других богов кроме меня». Ставить на место Бога все преходящее стало дурной привычкой. Где чаще всего пребывают мысли человека, там всё его внимание и это его бог.

2. «Не употребляй имени Господа Бога твоего напрасно». Нет смысла молиться, если не можешь вибрировать всей душой совместно со словами. Нет смысла произносить слова, если не понимаешь их сути. Пустое бормотание вместо сердечных молитв – это скорее дурная привычка, чем обращение к Богу. Так же эта заповедь направляет содержать свою речь в чистоте.

3. «Ты должен святить праздничный день». Всегда взвешивай, находятся ли твои поступки в соответствии со Словом Божьим. Лишь таким способом праздничный день тобой святится.

4. «Ты должен Отца и Мать чтить». Эта заповедь, касаясь прежде всего родителей, требует держать в почете отцовство и материнство. Будь таким отцом и такой матерью, чтобы дети имели возможность испытывать к вам уважение.

5. «Ты не должен убивать». Когда человек нарушает искреннюю дружбу или доверие, которое питает к нему кто-нибудь, он этим убивает и повреждает у другого нечто такое, что действительно содержит жизнь. Самое ценное, что у нас есть в нашем распоряжении – это время нашей жизни. Как часто необдуманно мы убиваем свое и чужое время.

6. «Ты не должен прелюбодействовать». Нарушая мир между людьми становимся прелюбодеями.

7. «Ты не должен воровать». К собственности человека также относится его доброе имя, общественное уважение, доверие, которым он пользуется со стороны

других, а не только материальные вещи. Не передавайте сведения о персональных событиях человека без его согласия.

8. «Ты не должен свидетельствовать на ближнего своего ложно». Не представляйте в дурном свете отсутствующего человека, подрыв репутации сложнее исправить, чем физическое нападение.

9. «Не желай жены ближнего своего». Эта заповедь направлена против телесных звериных порывов. Любая женщина нуждается в безопасности, которую могут обеспечить мужчины.

10. «Ты не должен желать дома ближнего твоего, ни двора его, ни скота его, ни всего, что принадлежит ему». Сохранение уважения к чужой собственности приведет к справедливому распределению всех земных ресурсов. К чужой собственности относится и время, которое человек потратил для оказания услуги другому.

Конечно, в столь кратком комментарии возможно показать только самое обобщённое представление направления мысли, поэтому я искренне предлагаю пытливому уму, такому как твой, читающий эти строки, самостоятельно углубиться в понимание законов, которые даются человеку ВСЕГДА, лишь меняя форму, и приобрести огромный пласт опыта, который скрывается за поверхностным восприятием себя и окружающего мира.

Если ты, терпеливый читатель, видишь перед собой эти строки, значит, ты все-таки проявил достаточно терпения и прочел книгу «до корки». Я тебе искренне благодарен за те минуты, что мы были вместе. Помоги себе, дорогой человек, и будь счастлив, помогая другим!