

Мари Дениз

КТО  
ТАКОЕ  
ЧЕЛОВЕК

Практическая инструкция к самому себе.  
Прочитай, улыбнись, пользуйся!

## Мари Дениз



Практическая инструкция к самому себе.  
Прочитай, улыбнись, пользуйся!

**О чем эта книга, что вы узнаете после ее прочтения:**

- В чем смысл жизни Человека (да, именно это вы точно узнаете);
- Возможно ли существование нашего мира без Человека;
- Зачем нужны Человеческие эмоции, и какая от них польза для нашего мира;
- Так ли уж однозначен закон сохранения энергии;
- Почему теория Дарвина вызывает сомнения;
- Прав ли был Платон в своем раннем определении Человека «Человек есть животное о двух ногах, лишённое перьев»;
- Существуют ли параллельные миры;
- Почему не стоит бояться Матрицы и в чем ошибка фантастов, которые любят пугать ей своих читателей и зрителей;
- И многое другое, не менее интересное и гораздо более полезное!

И сможете с уверенностью говорить, что Человек – это звучит гордо!

А ваша жизнь навсегда изменится настолько, насколько вы сами захотите ее изменить.

Приятного прочтения!

С уважением, Мари Дениз

*Моему любимому мужу, моему лучшему другу,  
Моему критику и почитателю,  
Моей броне и ахиллесовой пяте,  
Долгих лет нам вместе, многих жизней рядом,  
Люблю!  
Отдельное спасибо за иллюстрации к этой книге!*

Здравствуйтесь, меня зовут Мари, я практикующий психолог.



Заняться написанием данной книги я решила, когда поняла суть единственной психологической проблемы Человечества. Каждому из нас кажется, что именно его проблема уникальна, но, на самом деле, это не так. Проявляется она различным образом, но это разные облики одной и той же проблемы. То есть ситуации у каждого Человека уникальны, а вот избавление от них возможно одним и тем же способом.

Я поделюсь с вами способом возможного и не очень сложного решения этой проблемы.

Не очень сложного не в том смысле, что щелкнул пальцами, и все само собой решилось, а в том, что каждый из нас, сделав определенные шаги, и приложив не очень большие усилия, может избавиться от всех психологических проблем, причина у которых всего одна, и она может быть ликвидирована.

Я расскажу о том, что на самом деле представляют собой так называемые «детские психологические травмы», копать в которых так любят все психологи и психотерапевты.

Покажу истинную причину всех неурядиц и неприятностей, которые сплошь и рядом случаются в вашей жизни.

Я дам волшебный ключик, покажу способ сделать свою жизнь психологически комфортной, а вы примете решение, подходит он вам или нет.

Я ни в коем случае не претендую на истину в последней инстанции, понятие истины вообще весьма условно. Но точно могу сказать, что все методики книги проверены, они работают. И ваша жизнь вполне может стать по-настоящему вашей, она перестанет зависеть от решений других людей, все бразды правления окажутся в ваших руках!



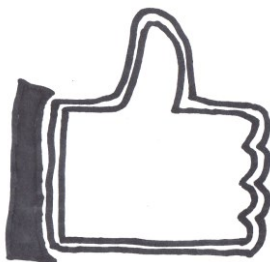
### **Кому не стоит читать книгу:**

- Традиционным психологам. Не всем конечно, а тем, кто свято верит, что для получения помощи клиент должен годами, а лучше десятилетиями, ходить на платные консультации. И кто не приемлет иного взгляда на психологию, кроме устоявшегося. Для кого психология, прежде всего, возможность заработка. Не читайте, сразу закройте и не травмируйте себя;
- Людям, которые абсолютно уверены, что от них в их жизни ничего не зависит, что все решают другие, начиная от начальства на работе и заканчивая руководством страны. И у кого нет даже тени желания взять ответственность за свою жизнь на себя. Не хочу нарушать ваш блаженный сон, спите дальше;
- Тем, кто считает себя невезучим по жизни и точно знает, что эта невезучесть непреодолима, поскольку это тяжкий груз кармы, и его нужно смиренно нести, не ропща и не пытаясь что-либо изменить.



**Кому стоит прочитать книгу:**

- Традиционным психологам. Не всем конечно, а тем, кто открыт для нового опыта, чья цель состоит в том, чтобы действительно сделать жизнь своих клиентов такой, какой они сами сочтут ее удобной для себя;
- Тем, кому нужен душевный комфорт, кто готов к переменам в своей жизни;
- Кто не боится получить «золотой ключик», отпирающий все двери в нашем мире;
- Кто готов избавиться от зависимостей, нищеты, постоянного беспокойства и неприятностей;
- Кто «задолбался», пытаясь вырасти духовно и устал от постоянных ретритов, медитаций и прочих составляющих «духовного роста». Если захотите, вы не бросите медитации, при желании будете заниматься в этой жизни всем, чем пожелаете, но будете получать от процесса истинное наслаждение, а не ждать чуда. Чудить вы сможете сами в повседневной жизни;
- Кто готов взять ответственность за свою жизнь в свои руки и кто не страшится узнать правду о нашем мире и о роли Человека в нем.



## Вступление

Сначала было слово, и слово было Бог!

Не пугайтесь, о религии мы разговаривать не будем, это личное дело каждого и право спорить на такие темы оставим ученым богословам.

Так что в моем варианте так:

Сначала была мысль, и мысль принадлежала Богу!

Давайте договоримся о терминах – моя книга, значит, и правила тоже мои.



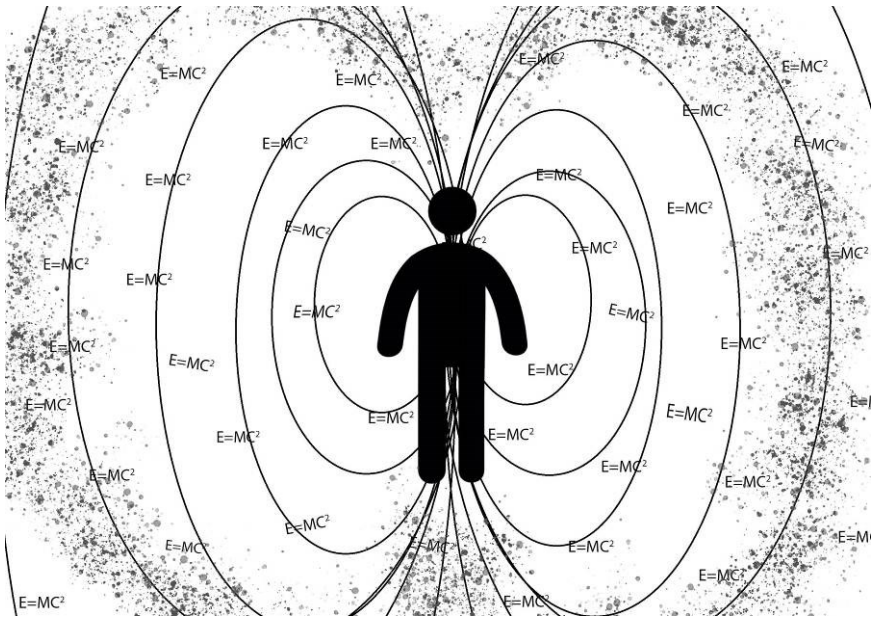
Бог – не дядюшка, сидящий на облаке, и следящий за тем как мы себя ведем, а чистое Сознание, единственно вечное и единственно реально существующее, способное творить и творением не являющееся. Так вот, мысли Бога – есть энергия, то есть весь тот мир, который мы привыкли считать материальным и частью которого, собственно, являемся, на самом деле просто мысли Бога. И наполнение



этого мира энергией происходит постоянно, ровно до момента окончания существования мира в том виде, в котором мы его ощущаем. И одним из вопросов, на которые отвечает книга, является именно вопрос наполнения нашего мира энергией, раскрытие таинственного неиссякаемого источника этой энергии. И вам очень хорошо знаком этот источник, вы будете удивлены, когда узнаете где он.

Не пугайтесь, все очень просто и достаточно легко доказуемо, даже если звучит странновато и даже жутковато.

Для простоты давайте пропустим первую часть, то есть о мыслях Бога, постараемся говорить об этом как можно реже. Начнем сразу с энергии.



Так вот, все, что есть вокруг нас, да и мы сами тоже, есть энергия! И всё! Больше нет ничего, только энергия.

Энергия есть результат творения, а Творец находится за пределами энергии. Но именно он творит наш мир через потоки энергии. Процесс творения непрерывен! Но ведь Творец не находится внутри нашего мира, зачем ему подерживать его существование? Ведь не может существовать то, что лишено всякого смысла.

Оказывается, в нашем мире существуют те, кто является, если выразаться современным языком, представителями Творца. Те, которые пользуются благами этого мира, для которых он сотворен и именно они, созданные по образу и подобию Творца, непрерывно наполняют наш мир энергией, поддерживая его существование. Кто же они? Никакие мысли пока в голову не приходят?

Ну да ладно, о Творце и его представителях чуток позднее. Пока поговорим только об энергии.

## **Энергия**

Мир иллюзорен, это основной постулат, как ни странно, материалистов. Ведь квантовая физика говорит нам о волновой природе материи, следовательно, материя – лишь одна из форм существования энергии, просто уровень вибраций позволяет нашим органам чувств воспринимать их как материю, не более того. То есть, именно материалисты доказывают нам, что материи не существует.

Альбертом Эйнштейном был сделан вывод, что масса тела является одной из форм энергии и что, тем самым, законы сохранения массы и энергии объединены в один закон сохранения.



Получается, что самая известная формула современной физики сообщает о том, что энергию можно преобразовать в материю и наоборот. Энергия не исчезает, а лишь изменяет свою форму, и материя одна из этих форм. И то, что Человек научился с определенными трудностями добывать энергию из материи (ядерная энергия), но пока не умеет превращать обыденно энергию в материю на сознательном уровне, не отменяет факта существования этих разнонаправленных процессов.

Макс Планк во время своей лекции 1944 года высказал предположение, которое не было понято учеными того времени. В XXI веке пророческие слова великого физика сотрясают основания науки не меньше, чем в современную ему эпоху: «Я, как Человек, посвятивший жизнь самой точной из наук — изучению материи, могу резюмировать свои изыскания в области атомной физики следующим образом: не существует материи как таковой!

Материя организуется и существует благодаря силе, вызывающей вибрацию во всех элементах атома и сохра-

няющей целостность этой микроскопической солнечной системы.

Мы должны чувствовать за ней наличие некоего сознательного Разума, который и является матрицей всего сущего».

И это физики! Люди, изучающие материальные основы нашего мира! У меня лично нет никаких оснований не доверять им!

## **Материя**

На первый взгляд непонятно и даже неприятно, не так ли? И слово это гадкое у Планка - Матрица, пугают ей все кому не лень!

А вот если присмотреться повнимательней, не поверхностно, то все совсем не страшно, очень даже понятно, и, более того, вполне приятно!

Да, материя не существует, да, мир иллюзия, да, есть только энергия, которую мы вследствие ее особых характеристик, воспринимаемых нашими органами чувств, воспринимаем как материю. Да, все так! И это замечательно!

Главное не забывать, что наше тело тоже энергия.

И тогда нет особой разницы, существуем мы на самом деле в виде материи или нет, наши органы чувств рисуют нам адаптированную для восприятия картинку этого бушующего океана энергии, он-то реален! И наши ощущения реальны.

Жизнь не просто иллюзия, она ироничная иллюзия. И течением своего бытия можно управлять.

Не могу не вспомнить фразу «Материя – это объективная реальность, данная нам в ощущениях»  
Из работы «Материализм и эмпириокритицизм»

В. И. Ленина. Этот плакат висел на стене в одном из кабинетов средней школы, где я проучилась 10 лет.

И ведь, правда, кроме как через восприятие материи, то есть через наши органы чувств, мы не можем воспринимать реальность. И пусть так, пусть мы называем это материей, от названия ничего не меняется, воспринимаем то мы все равно энергию, просто понятие материя для нас привычней и позволяет ощутить незыблемость, пусть кажущуюся, мира, в котором мы существуем. Наши органы чувств сканируют эти потоки энергии, а наш мозг интерпретирует их в удобную для восприятия форму, цвет, вид, запах, звук, осязание и т.д..

А мир этот в наших ощущениях удивительно красив! Мы видим и яркие краски, и нежные оттенки, слышим музыку, пение птиц, шелест волн, чувствуем дуновение ветра, любуемся вспышками молний. Дышим лесным, морским, горным воздухом, вдыхаем аромат цветущих растений!

Мы можем бегать, прыгать от счастья, замирать от удивления. И громко смеяться и навзрыд плакать. Мы проживаем настоящую, чувственную жизнь. И только это имеет значение!

Есть хорошая фраза «Красота в глазах смотрящего!». И это истинно так! Не существует красок вне зрения, не существует музыки вне слуха, нет вкуса без рецепторов, нет шелка без осязания, и так можно сказать про все проявления мира. Они существуют только в интерпретации наших органов чувств, а не сами по себе!

А рядом с нами тоже мы, но проживающие в других телах, на миг воплощения имеющие разное восприятие, и именно поэтому имеющие возможность общаться с нами.

И это тоже прекрасно! Удовольствие от общения – одно из величайших удовольствий этого мира. И воспринимаем мы мир по-разному, нет двух людей, чувствующих одинаково. Именно поэтому мы говорим, что «На вкус и цвет товарищей нет». И это великолепно! Один и тот же океан энергии позволяет нам всем по-разному его ощущать и воспринимать! И эта возможность появляется только во время воплощения, за пределами воплощения нет энергии, нет органов чувств.

Там, за пределами воплощения, есть все, там есть Знание, Основа, Чистота и Покой. Ну, как-то так, на самом деле слов, обозначающих состояние «Там» в Человеческом языке нет, да и не может быть, ведь язык Человеческий, он призван отражать наше Человеческое бытие. Но совершенно точно, что «Там» нет ощущений и эмоций, нет и возможности общения, поскольку мы там едины и нет разделения. Вернее сказать нет даже тех, кого можно разделить. Нет там страданий и печали, но нет и удовольствий и радости. Поскольку все это возможно только в энергетическом поле. А энергии там нет, она существует только в нашем мире, она и есть наш мир.

Так какой смысл отказываться от удовольствий здесь, если именно за ними мы пришли, именно за потоком эмоций и впечатлений посетили мы этот мир, нами же и созданный. И именно поэтому воплощены в великом множестве тел, позволяющих чувствовать разные оттенки этого мира.

И наше Человеческое бытие очень важно, оно интересно и многогранно. Ради нашего Человеческого бытия создан наш мир! И нельзя принижать Человеческое, счи-

тая, что всему голова только духовность, а материальные радости не должны быть целью существования.

Цель существования – чувственность, и все то, что позволяет нам чувствовать, звук, цвет, запах, чисто материальные отражения нашего мира нашими органами чувств – очень важно!

Давайте подробнее рассмотрим, что же представляет собой наш прекрасный мир и какова роль Человека в его создании и существовании.

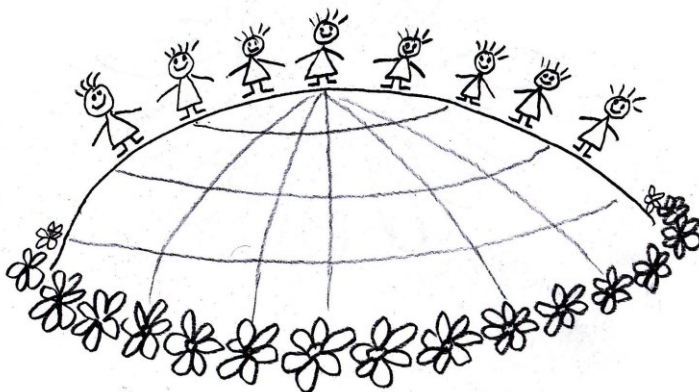


## Часть 1. Человек и его мир

### О Человеке

Собственно говоря, никакого отдельно взятого Человека не существует, то есть мы все, конечно, не сиамиские близнецы, но, тем не менее, являемся единым целым.

Небольшое отступление, Человек в моем повествовании самостоятельное определение, и у него есть множественное число Человеки, это не опечатка, это мое твердое убеждение. Один – Человек, много – Человеки, именно из Человеков состоит Человечество.



Все, что вечно существует – чистое Сознание, вне энергии, вне всех характеристик творения, соответственно вне пространства и времени, нечто непознаваемое и пронизывающее все сотворенное. Можно называть это Богом, можно вселенским разумом, можно чистым Сознанием – кому как удобно. Но это моя книга и правила в ней устанавливаю я, так что я принимаю название чистое Сознание, именно так, Сознание, с большой буквы. Это



позволит немного отойти от религиозных аспектов, касаться которых в данной книге я не планирую. Где в книге будет написано Сознание, там каждый может заменить удобным для него названием.

Итак, Сознание – вечное, не сотворенное, начало начал и источник всего сущего, а именно энергии. Да, именно источник энергии. Закон сохранения – это прекрасно, но изначально она была создана, и именно создание потока энергии определило создание нашего мира.

Человек – создан по образу и подобию! Да, только что считать образом и подобием? Уж точно не физическую форму. Нет у Сознания ни рук, ни ног в Человеческом понимании, и даже головы нет, есть лишь... да, собственно, ничего по нашим меркам нет, есть только само Сознание. Так что же тогда у нас по образу и подобию?

А то, что и есть самое главное – способность существовать вечно и способность творить! А все сотворенное есть энергия. И Человек может творить энергию, то есть может быть источником энергии, которая уже после сотворения начинает подчиняться закону сохранения. А вот как Человек творит энергию – об этом чуть дальше.

Мы не отделены от Сознания, мы его часть, каждый из нас, соответственно, и друг от друга мы отделены только в той мере, чтобы наши органы чувств могли создать для нашего разума иллюзию отдельного существования.

Наш мир устроен очень просто, да, именно просто! Да и как он может быть устроен сложно, если его попросту не существует?

Напомню, что, как ни странно, об отсутствии нашего мира как материи сообщили те, кому по роду занятий надлежит быть материалистами. Физики! Точнее, те, кто

занимается квантовой физикой. Они сообщают нам о том, что при углублении внутрь материи, свойства материи теряются, и постепенно не остается ничего, кроме поля. То есть реальна только энергия, при определенном состоянии которой наши органы чувств начинают воспринимать ее как материю.

А пространства без энергии не существует, она везде, одновременно в каждой точке пространства мириады излучений, вибраций, разной длины волны, разной частоты. И они существуют одновременно, не мешая друг другу. И среди этих волн существуют и наши тела, тела, умеющие воспринимать эту энергию своими органами чувств как материю. Это ли не чудо?

Так что же такое Человек, что он из себя представляет, и почему я с уверенностью говорю о том, что он – центр мироздания?

Человек – венец творения, в нем соединены и творение и то, что творением не является. То есть мы на самом деле частицы Сознания, наделенные органами чувств, которые, собственно говоря, и есть главная часть сотворенного мира. Именно ради возможности чувствовать и создан наш псевдоматериальный мир, и весь этот бушующий океан энергии именно нашими органами чувств воспринимается как материальный мир. Человек – это тот, кто может чувствовать энергию и творить энергию одновременно. Сознание творит, но не чувствует. И именно через Человека идет поток чувств. Животные и растения чувствуют, но не имеют возможности творить.

И источник энергии этого мира как раз тот поток чувств, потрясений, радости, горести, восторга, и т.д., в общем, весь спектр испытываемых Человеком эмоций.

Именно в виде эмоций Человека приходит в наш мир поток энергии Творца, и пока Человеки нашего мира будут чувствовать, мир будет существовать.

Так кто же он, этот Творец, в то же время являющийся венцом творения?

Человек – самое загадочное существо, сказочное, мифическое!

Волшебник, отрицающий в большинстве своих воплощений саму возможность волшебства.



Если наш мир создан ради Человека, то должна быть и цель, ради которой Сознание воплощается в телах, способных воспринимать энергию как материю.

Каждый из нас – частица Творца, процесс творения не закончен, он и не может быть закончен. С окончанием раз-

вития исчезнет мир, он будет не интересен, как игрушка, у которой закончился заряд батарейки.

Вселенная существует только в постоянном движении, а движение невозможно без развития, как и развитие без движения.

Человек – не просто винтик, он движущая сила этого развития. В своем воплощении мы, к сожалению, в большинстве своем не осознаем своего предназначения, оно открыто лишь малой толике живущих. Но, независимо от этого, каждый Человек не только ест, пьет, передвигается и существует, он еще и выполняет неосознанную работу Творца, даже если сам об этом не подозревает. Каждый наш поступок, каждая наша мысль, даже самая мимолетная, наполняет наш мир энергией, поскольку ни поступки, ни мышление невозможны без чувств. И органов чувств у нас не пять, и не шесть, а значительно больше, даже если мы этого не осознаем.

Основная цель нашего воплощения в материальном теле – испытать эмоции, чувства, полную гамму. От чисто физических, начиная с жажды и голода, до возвышенных, самое прекрасное из которых – любовь. А самое энергетически наполненное, являющееся главным поставщиком энергии в мир чувство – Вера! И как невозможно сознательно заставить себя полюбить, так невозможно и заставить себя верить. О вере поговорим в конце, когда разберемся с основами устройства мира. И поговорим именно о вере, я не устану повторять, что в этой книге мы не будем говорить о религии.

С тем, что мы пришли в этот мир за эмоциями и чувствами вроде понятно. А вот зачем мы их испытываем, как говорится «А какая от этого польза?».

Да самая что ни на есть обыденная польза – они как зарядное устройство для нашего мира, есть чувства – есть мир, нет чувств, мир теряет энергию и потихоньку растворяется. То есть каждый Человек, и, соответственно, Человечество в целом, постоянно пополняют запасы энергии нашего мира.

И нет людей важных и не важных. Нельзя говорить о том, что кто-то более полезен для Человечества, это не так. Если мизинец на ноге не столь часто бросается в глаза, как указательный палец правой руки, это еще не означает, что для Человеческого тела он не нужен, и можно обойтись без него. Каждый Человек нужен и важен, иначе не воплотился бы, не принял бы участие в том танце вечности, что представляет собой проявленная вселенная.

В каждом из нас частица Сознания, и каждый из нас его представитель в нашем проявленном мире, и каждый проживает свое воплощение, и идеальный для мира вариант, когда каждый живет не в спящем состоянии, а сознательно наслаждается жизнью.

Ведь эмоции, проживаемые сознательно, всегда ярче, чем во сне, и, следовательно, они делают наш мир более насыщенным.

### **А, собственно, как**

А очень просто. Каждый Человек есть частица Сознания, наделенная возможностью чувствовать и воспринимать океан бушующей энергии как материю.

То есть Человечество – проявленная возможность чувствовать. Мы есть органы чувств Сознания. И наше воплощение – просто развлечение Сознания. Не забываем, что в моей книге понятия Сознание и Бог тождественны.

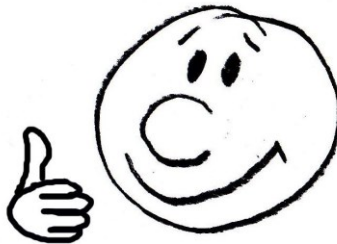
То есть наше воплощение, как наш мир в целом, есть просто развлечение Бога, что-то сродни походу в театр в нашем понимании. Только театр продвинутый, где актерами являются все, и собственно актеры, и зрители, и костюмеры, и билетеры, и гардеробщики, и бухгалтеры, и руководители театра. И те, кто строил здание, и изготавливал для его строительства материалы, и т.д. и т.п. То есть все, в настоящий момент воплощенные на земле.

Наши эмоции, наши чувства – это эмоции и чувства Бога. И он одновременно чувствует все то, что чувствует каждый из нас, поскольку в каждом из нас есть его частица, которая делает нас Человеками.

А раз это так, то Человечество создано для развлечения Человечества. Да уж, масло масляное получается. Но это действительно так! Человек часть Сознания, проявленная часть. И мир создан для получения возможности чувствовать. Сами создали для себя, и сами пользуемся. Правда, не всегда умело, часто совсем не так, как могли бы, но все можно исправить.

И уж точно не прав был Платон в своем раннем определении Человека «Человек есть животное о двух ногах, лишённое перьев».

Животное не творит, хоть и чувствует. Животное пользуется энергией мира, а Человек питает мир энергией.



### **А зачем миру нужны наши эмоции**

Наш мир – энергия, и сотворение мира – процесс рождения этой энергии. За пределами мира есть только Сознание (опять-таки как кому удобней – Бог, Абсолют, и далее по списку).

Но ведь существование мира требует постоянной подпитки энергией, без этого мир существовать не может. Следовательно, в мире должны быть существа, способные генерировать эту энергию. Постоянно, мимоходом, просто самим фактом существования в этом мире. И эти существа – Люди! А способ сотворения энергии – наши эмоции и чувства.

Таким образом, без наших чувств невозможно существование нашего мира! Именно эмоции являются тем двигателем, генератором энергии, которой подпитывается, наполняется наш мир. И эта энергия, сотворенная каждым из нас, принимает участие в законе сохранения энергии. То есть этот закон работает в материальном, проявленном мире. И попадает она в наш мир посредством Творца, вернее, его частиц, находящихся в каждом из нас. И именно в этом заключается наше подобие Богу, в способности творить. А творить в мире, состоящем только из энергии, можно лишь энергию. И каждый из нас делает это, каждый является маленьким генератором, поддерживающим само существование нашего мира. Чувства, эмоции – тот самый вечный двигатель, на котором держится наш проявленный мир.

### **И что с этим делать**

Наслаждаться! Понять кто мы, и пользоваться этим на полную катушку. Дано нам много, просто мы об этом не помним и предпочитаем страдать.

Пришло время добавить некоторые понятия для того, чтобы повествование было понято так, как я задумывала.

Одно из основных понятий Наблюдатель. Это не дяденька со стороны, это тоже Я, только та часть Я, которая не принадлежит нашему проявленному миру.

И его описание потребует некоторого отступления в повествовании.

Сначала придется поговорить о .... Сотворении мира. Да-да-да, это основа как-никак, без договоренности по этому вопросу мы дальше ни на шаг не сдвинемся.

Итак...

### **Об эволюции**

Я в школе не была прилежной ученицей, но училась очень хорошо. Просто легко давалось, особой моей заслуги в этом нет. Да и с учителями повезло, очень сильный коллектив педагогов был в нашей школе.

Так вот, я о том, что особой глупостью не отличалась, но была одна часть в биологии, которую я не могла понять. Нет, я знала предмет, и эту тему тоже. Но знать и принять это не одно и то же. Я смотрела на преподавателя, на одноклассников и недоумевала – неужели они всерьез могут верить в это! Речь о теории эволюции Дарвина.

И тогда, и сейчас мне она представляется полнейшим бредом! Жизнь настолько сложна в исполнении, она формируется кодом ДНК, который, да простят меня кодеры-программисты всяя Земли, несравнимо сложнее всех написанных ими кодов за все время существования программирования.

И нас хотят убедить, что этот код потихоньку случайно самонаписался? У меня два сына кодера. Я спросила их,



как быстро заработает код, который они будут писать сидя с завязанными глазами, и бездумно случайно колотя по клавиатуре. Они посмеялись и сказали, что в уникальном коде ДНК и заключается чудо жизни. Да, согласна, именно Чудо!

Не будет случайный код работать, ни за что и никогда! Так что ни о каком случайном зарождении жизни не может быть и речи.

Наш псевдоматериальный мир создан одномоментно, в нем запущены процессы изменения, движения, и опция жизни заложена в момент создания. Миллиарды лет существования мира до возникновения жизни – шутка ученых. То, что мир был создан за неделю, как гласит основа авраамических религий, гораздо ближе к истине. И главная цель создания мира – получение Сознанием возможности чувствовать, говоря проще, развлекаться. Весь мир театр! Об этом в книге далее будет много написано. Следовательно, мир создан для Человека, именно Человек является целью творения, а все остальное создано для того, чтобы максимально разнообразить возможные приключения при пребывании частицы Сознания в воплощенном Человеке.

А, поскольку каждый из нас несет в себе частицу Сознания, значит, и часть нас всегда живет в мире, который не принадлежит нашему, псевдоматериальному-энергетическому, в мире, который вообще не является никаким миром, ибо он не сотворен.

Принято называть этот мир Духовным, а частицу Сознания Душой. Пусть так и будет. Появились у нас два новых понятия – Духовный мир (цепочка все удлиняется, Духовный мир тождествен Сознанию, а Сознание тождественно Богу) и Душа (Частичка Сознания, не отделенная

от него, просто способная воспринимать эмоции и чувства от конкретного сгустка энергии – Человеческого тела. То есть опять таки Сознание и Бог, только в условно-локальной интерпретации).

То есть получается, что часть Человека всегда живет в духовном мире. А тело и наш лукавый ум соответственно в том, к которому мы привыкли, материальном. Слова псевдоматериальный, а уж тем более псевдоматериальный-энергетический длинные и писать и читать долго. Оставим просто привычное словосочетание Материальный мир, хотя мы уже точно знаем, что он не то чтобы материальный.

А каждый Человек как шарик из некогда популярной магнитной игрушки Неокуб. Вроде может и сам по себе, но, тем не менее, связан сильным притяжением с остальными шариками – Человеками. И цельный только тогда, когда все шарики вместе. Только в этом случае получается цельная картина. Ведь каждый из нас передает частичку восприятия, которая, сливаясь с восприятием других людей, дает Сознанию полную гамму чувств, которые позволяет испытать наш мир.



## **Матрица**

Каждый из нас живет в двух мирах одновременно! Ничего себе! Действительно, матрица какая-то, мы и Там, и Здесь. И мы поставщики эмоций и чувств, которые, оказывается, являются чувствами и эмоциями Бога, и для этого мы и созданы. И мы же и есть Бог, который создал нас для того, чтобы получить способность чувствовать.

При слове «Там» мы привычно смотрим вверх, почему-то принято считать, что духовный мир он где-то сверху. Наверное, потому, что он легче в нашем представлении, и поэтому поднят выше над поверхностью земли. На самом деле духовный мир вообще не принадлежит нашему миру, так что он и не сверху, и не снизу, он просто сам по себе, безотносительно по положению к нашему миру.

Ну а со «Здесь» все понятно, просто смотрим по сторонам и улыбаемся, вот он, наш привычный материальный мир. И от того, что мы теперь знаем, что он всего лишь иллюзия, отражение потоков энергии нашими органами чувств, он не стал хуже. И матрица оказалась совсем не тем, чем нас пугают в не очень умных фантастических фильмах. В той матрице, которой нас пугали, ложными были чувства и ощущения, а настоящие тела были погружены в ванны и опутаны кучей шлангов. На самом деле все наоборот. Единственно реальное, единственно существующее в нашем мире – наши чувства и ощущения. Именно они истинны! А вот тел наших как раз, можно сказать, не существует. Так что матрица наоборот получается.

Мы сами ее создали в момент сотворения мира, ведь мы же помним, что часть Творца-Сознания в каждом из нас, следовательно, мы и есть Творцы нашего мира.

И нужно не пугаться этой двойственности нашего существования, а начать ей пользоваться, то есть начать жить в двух мирах одновременно сознательно, со вкусом!

Как это сделать? Нет ничего сложного. Вы уже начали это делать. Знание своей истинной природы, понимание основ того, кем является Человек – первый, и не маленький шаг на пути к приятностям.

Сейчас можно вернуться к понятию Наблюдатель.

### **Наблюдатель**

Это опять-таки синоним понятия Душа, просто Душа в представлении большинства что-то настолько неземное и возвышенное, что наделять ее свойствами, которыми мы будем пользоваться в повседневной жизни, не совсем корректно. То есть Наблюдатель – это частица Сознания, попростому говоря, выделенная для каждого отдельно взятого Человека. Будем там, где речь идет о будничных повседневных процессах, называть ее Наблюдателем, а там, где будем говорить о возвышенном, будем пользоваться привычным названием Душа.

Почему вдруг я называю Душу Наблюдателем? Да потому, что именно она руководит нашим воплощением, именно она наблюдает за процессами, происходящими в нашем мире. И именно она принимает от нашего тела эмоции и чувства, превращая их в энергию, дающую жизнь нашему миру. Именно поэтому Наблюдатель. Ну а поскольку слово наблюдатель мужского рода, то и говорить о нем будем «Он». Получается, что когда дела повседневные, то будет у нас Душа мужского рода, То есть Наблюдатель. А когда возвышенные – женского. В принципе все логично, в нашем восприятии всегда мужчина

больше ассоциируется с материальным миром, а женщина существо возвышенное, неземное, муза. Не всегда, правда, это соответствует действительности, ну, да и ладно.

С Наблюдателем многие из нас общаются ежедневно, даже не подозревая об этом. Простой пример – вспомните яркое событие в жизни. Со всеми красками и эмоциями. Вспомните именно эмоционально, чтобы почувствовать то, что вы чувствовали в тот миг.

Видите картинку? А теперь скажите, где находится камера, которая снимает событие? В стороне или в ваших глазах? То есть, видите ли вы себя со стороны в своем воспоминании? Или вы смотрите в воспоминании на картинку своим взглядом и ваше собственное изображение на ней отсутствует?



Процентов семьдесят людей видят картинку не с точки своего взгляда на событие, а со стороны, они видят всех участников, вместе с собой.

А кто тогда запоминал событие? Ведь это же ваше воспоминание.

А вот как раз он, ваш Наблюдатель. И позиция для наблюдения всегда самая выгодная, ему просто, для него нет невозможных точек в нашем пространстве, он нашему пространству не принадлежит. Но, одновременно с этим,

ваш Наблюдатель является частью вас, он и есть вы. То есть воспоминание со стороны тоже ваше. Получается, что воспоминаний у вас два – одно глазами Человеческого бытия, другое – глазами Души, или Наблюдателя.

И как раз умение в повседневной жизни пользоваться двумя взглядами, и есть основа всех практик этой книги. Именно способность использовать оба зрения – залог счастливого Человеческого существования. И эта способность есть у каждого, просто мы о ней забыли. Это не пресловутый третий глаз, который многие пытаются у себя открыть. Нет, все гораздо проще, второе зрение – это взгляд на собственную жизнь, на все события, происходящие в ней, со стороны, то есть с точки зрения своей Души, своей духовной составляющей, своего Наблюдателя.

Его еще принято называть Ангелом Хранителем. Он всегда с вами, но не принадлежит нашему миру. Оказывается, он и есть ваша Душа, ваш Наблюдатель, он и есть Вы. И каждый из нас в любой момент времени может перемещаться на место Наблюдателя и смотреть вместе с ним спектакль под названием Жизнь, и руководить этим спектаклем, не отдаваясь слепому течению событий.



## **Часть 2. Переходим к проблемам Человека**

### **О детских травмах**

В действительности нет никаких детских психологических травм, которые уходят в глубину и закрываются бетонной плитой. Это выдумка психологов и психотерапевтов. Еще бы, раскопки в глубину плит тяжелы, длительны, и приносят приличный заработок тем, кто годами занимается этими раскопками. Годы, иногда десятилетия, консультаций, поток непрерывных трат на услуги психологов.

И в этом нет вины психологов, так их учат, и других путей в традиционной психологии нет. Написано множество научных трудов на эту тему, защищены целые сонмы диссертаций. А воз и ныне там. Нет действенного способа докопаться до причины так называемой детской травмы и справиться с ней.

На самом деле все просто, я опять говорю, что все просто. Это не травмы, это будильники, которые сознательно закладываются, чтобы сработать в запланированное время пробуждения.

При рождении мы забываем о своих планах, о том какую роль мы приготовили себе в данном воплощении. Забываем даже о том кто мы, и о том каков наш мир, и о своей роли в нем. Это необходимо для того, чтобы мы вжились в роль. Даже великие пророки определенное время жили без осознания своей миссии, например, Иисус первые тридцать лет жизни жил как обычный Человек, не смотря на то, что он пришел в материальный мир с очень серьезной задачей. Именно в детстве закладываются те самые метки, или будильники, которые должны в

определенный момент разбудить нас. Вернее сказать, это сигнал о том, что пора установить сознательную связь с нашей духовной частью. Частью, отвечающей за наблюдение за процессом воплощения, собственно, именно той частью, которая и позволяет наслаждаться воплощением, не давая сваливаться в пучину полного погружения в физический мир. Частью, которая не дает забывать о своей природе и не позволяет вместо наслаждения получать страдания.

Именно эти метки психотерапевты называют детскими травмами и пытаются вытащить их на поверхность и, работая с ними, исцелить Человека. Более того, многие считают, что страдания, которые переживает Человек через детские травмы, нужны для духовного роста. Нет! Никакие страдания, не приносящие удовольствия, не подконтрольные той нашей части, которую я буду называть Наблюдателем, нам не нужны.

О каком духовном росте может идти речь, если мы все являемся частью единого бессмертного неделимого духа? Куда нам расти? И зачем? Что может быть выше Сознания, частью которого является каждый из нас?

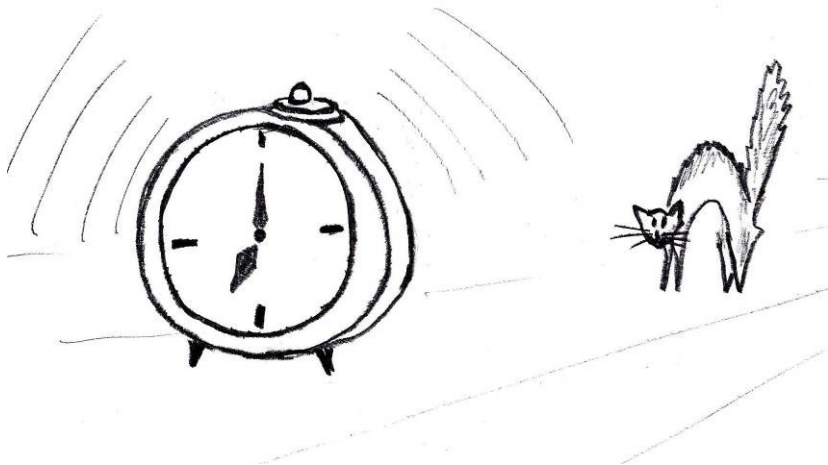
Все, что нам нужно – пробуждение. От сознательного, а не случайного сна. И мы сами поставили себе будильники на то время, когда решили пробудиться.

Ведь согласитесь, жить во сне не очень радостно.

Каждый из нас в обычной жизни, чтобы проснуться в заданное время, заводит разное количество будильников. Кому-то достаточно одного и без повтора, а кому-то нужно чтобы его будил и механический будильник, и будильник на телефоне, да и фитнес-браслет желательно, чтобы вибрировал на запястье несколько раз подряд через каждые



пять минут. И все равно подъем дается с трудом, и опоздания имеют место быть достаточно часто. Все мы разные.



Так вот, детские травмы – это не что иное как заведенные будильники, которые должны сработать, когда подойдет назначенный час пробуждения. В закладке будильников, естественно, чаще всего принимают участие самые близкие люди. Именно поэтому большинство детских психологических травм наносится родителями, братьями, сестрами и т.д.

Что предлагает традиционная психология? Вместо того, чтобы просто отключить сработавший будильник, начинается поиск того момента, когда он был заведен. Представьте себе, что утром, вместо простого шлепка по своему будильнику, чтобы его выключить, вы начнете воссоздавать ситуацию, в которой его заводили. То есть вспоминать, как и в какой момент времени вы устанавливали ваш будильник. Поможет ли это вам избавиться от его назойливого верещания? Думаю, что не поможет.

Все, что вам нужно – научиться отключать будильники, а не устраивать каждый раз расследование по поводу того, в какой момент они были заведены.

И чем сложнее Человек духовно просыпается, исходя из опыта предыдущих воплощений, тем больше будильников подготавливается.

А если были уже воплощения без пробуждения, то дополнительно закладываются самые жесткие будильники – на уровне тела, проявляющиеся серьезными болезнями. Если и они не помогают, то воплощение прерывается, то есть наступает то, что в понимании людей называется смертью.

И если количество безрезультатных воплощений достаточно велико, то можно говорить о том, что принято называть кармой. Только ее не нужно отрабатывать и искупать, нужно просто проснуться, и все! Возможно, что самые тяжелые наслоения воплощений без пробуждения, то есть пустых с точки зрения цели Человеческого воплощения, приводят к необходимости воплощения в больном теле, непригодном для существования, то есть практически на краткий миг. Что происходит после такого воплощения, возвращается ли Душа еще на землю или просто попытки прекращаются – мне неизвестно. Скорее всего, происходит разрыв каких-то серьезных наслоений, и следующее воплощение происходит с меньшим количеством утяжеления.

Народная мудрость говорит в таких случаях, что ребенок стал ангелом, а в народной мудрости очень часто защита истина.

## **О Карме**

Собственно, все достаточно просто. Карма это не наложение грехов всех предшествующих поколений, нет, это просто уровень плотности энергии сна, не более того. То есть, если образно, толщина звукоизоляционного слоя, мешающего услышать будильник.

И чем больше воплощений без пробуждения, тем слой все толще и толще, ну, или плотность слоя больше, в общем, чем больше раз нам не удастся проснуться при воплощении, тем сложнее нам услышать будильник и среагировать на него. И все больше и больше делается закладок в детстве, а в крайних случаях закладки делаются при подготовке тела к воплощению. Да такие, что само существование в таком теле становится весьма проблематичным. Но пробуждение проходит, и при следующем воплощении уже нет барьера в восприятии сигнала о пробуждении.

То есть карма – это не грехи предков, это груз предыдущих воплощений, проведенных во сне. И нет смысла копаться в прошлых жизнях, стоит просто проснуться сейчас, и все, от кармы не останется и следа.

А если эта книга попала вам в руки и вы начали ее читать, значит, с пробуждением все будет в порядке.

Ведь что такое пробуждение – это, всего лишь, осознание того, кем на самом деле является Человек и все, дальше жизнь, полная событий, осознанно регулируемых эмоций и удовольствие от каждого дня пребывания в виде Человека в нашем мире.

Эмоции и чувства Человека, проводящего воплощение в глубоком сне, отличаются более низким уровнем вибраций, энергия таких эмоций низка и пользы миру от нее

достаточно мало. Наблюдатель не в силах повисить уровень вибраций, он не может вмешиваться в события нашего мира, он находится за его пределами, он может лишь транслировать в мир энергию чувств и эмоций, получаемых им от наших тел. Ведь чувствует тело, а не Душа, не Наблюдатель.

Но есть выражение «Душа болит», когда все уныло и грустно и «Душа ликует», когда Человек счастлив. Мы можем чувствовать своего Наблюдателя и уровень, и силу энергии, транслируемой нами в наш мир. Именно этим и объясняется боль и ликование Души.

Наш мир переполнен низкими вибрациями, эту энергию дают боль, ненависть, разочарование. И их стало слишком много в нашем мире. Причина в том, что мы живем в сонном царстве, когда просыпается ничтожно малое количество людей. И наш мир все больше погружается в сон, изобретая все новые и новые приспособления для удобного и глубокого сна, заменяя настоящие эмоции на суррогат.

Вместо общения людей, которое традиционно один из главнейших способов испытать яркие эмоции, простая переписка в чатах. Даже живое общение происходит не в кругу друзей, где каждого слышат все, а в местах, наполненных шумом и гамом, не позволяющем прочувствовать всю прелесть общения.

Наши органы чувств забиты, они перегружены мусором, и не могут функционировать так, как нужно этому миру.

Музыка – главное погромче, десерт – послаще, еда – побольше! А посмаковать, прислушаться, прочувствовать – на это нет ни сил, ни времени! Отсюда и поток энергии,

поддерживающей наш мир – такой же нервной. Не ровный и сильный, а рваный и постепенно угасающий.

Наш мир – отражение нашего общего эмоционального фона, ведь именно мы подпитываем его.

Так что пришло время не заглушать будильники, проваливаясь в более глубокий сон, а отозваться на их зов, поблагодарить за пробуждение и начать в каком-то смысле новую жизнь!

### **Но ведь они достали...**

Достало все! Фраза, которую большинство людей проносит достаточно часто. Кто же нас достает? Да такие же, как мы, люди-Человеки. Особенно близкие, особенно любимые. А ведь они всего лишь выполняют функцию нашего будильника, и, как только мы проснемся, им больше не нужно будет это делать!

Мы тоже выполняем функцию будильника для многих людей. И нам это не всегда доставляет удовольствие.

А будильник, как мы уже выяснили выше, это ситуация, которая выводит нас из себя, лишает равновесия, иногда пугает, иногда выбешивает, иногда заставляет терять самообладание настолько, что нам после стыдно за свое поведение.

И, поскольку просыпаться большинство людей не торопится, подобного рода будильники трезвонят по всей Земле, сгущая негатив в отношении людей друг к другу и в целом к жизни.

Цель моей книги – научить правильно реагировать на будильники, не углублять сон, а проснуться уже, наконец, и начать жить без постоянно срабатывающих гадостей-будильников. Ведь как только вы проснетесь, нужды в бу-

дильниках больше не будет, и они перестанут срабатывать. То есть большинство крайне неприятных ситуаций просто исчезнет из вашей жизни, они будут вам не нужны.

И уровень энергии, поставляемой нами нашему миру, который создан для возможности чувствования и существование которого поддерживается именно этими чувствами и эмоциями, станет гораздо выше.

Сейчас я просто рассказываю, что происходит и почему происходит именно так. В конце книги достаточно примеров практических упражнений, не сложных, выполняя которые вы отключите один будильник за другим. Все, что вам будет для этого нужно – ваше желание. Если не захотите делать это самостоятельно, если будут вопросы по практикам, вы всегда сможете написать мне. Я провожу тренинги в различных городах с проведением практик вместе со мной. Работа с семьями тоже является важной составляющей работы, поскольку именно среди близких людей чаще всего завязываются целые узлы, которые мешают каждому члену семьи. И персональные консультации онлайн. Но это только в том случае, если вы решите, что вам необходима моя помощь. Большинство прекрасно справится самостоятельно, пошаговые рекомендации будут даны. На каждой странице книги есть ссылка, где можно скачать бесплатно электронную версию книги, увидеть мои координаты и координаты психологов, работающих по моим методикам. Так что немного упорства и терпения, и те психологические проблемы, которые казались неразрешимыми, бесследно уйдут.

Самое удивительное, что практики позволяют отключить не только эмоциональные будильники, но и нивелировать будильники более суровые – заложенные в

теле, то есть болезни. Если эти будильники уже запущены, уже сработали, то обязательно понадобится и помощь медиков, но без вашей работы над собой они могут оказаться бессильны.

Не нужно отказываться от помощи специалистов, работающих с телом, нельзя игнорировать медиков. В запущенных ситуациях такой отказ может привести к тяжелым последствиям. Постарайтесь найти врача, который сможет вас понять и в традиционную терапию включит вашу работу над собой. Если же такого врача рядом нет, позвольте медикам делать свою работу, а сами параллельно работайте над своим пробуждением.



### **Как работает будильник**

В начале нашего воплощения, когда мы, говоря обычным языком, рождаемся на свет, будильники заложены только в нашем теле, на тот случай если нетелесные не сработают.

Будильники в теле жесткие, если сравнивать со звучанием обычного будильника, который будит нас по утрам на работу, то это даже не звук пушечного выстрела, а удар кувалдой по лбу! После срабатывания такой побудки есть только два варианта – подскочить как ошпаренному и лихорадочно начать собираться, поскольку уже ясно, что почти безнадежно опоздал, либо не справиться с ударом и просто умереть. Слава Богу, эти будильники срабатывают не у всех! Они и установлены в теле только в том случае, когда это воплощение не первое в состоянии неразбуженности, либо когда Человек воплотился с определенной миссией, о которой ему, по каким-то причинам, не хочется братьяся.





Внетелесные будильники устанавливаются в детстве, от рождения до примерно семи-восьми лет. Их принято называть детскими психологическими травмами. Их громкость, то есть тяжесть травмы, и количество опять-таки зависит от предыдущих воплощений. Если Человек просыпается легко, то и будильник едва слышный, практически незаметный. В этом возрасте еще не окончательно разорван контакт с Наблюдателем как духовной составляющей Человека. Это необходимо для установки нужного количества будильников с нужной частотой срабатывания и нужной силой воздействия. Когда будильники настроены, связь прерывается, для того чтобы Человек прожил отрезок чисто земной, материальной жизни.

Примерно с восьми лет и до возраста планируемого пробуждения Человек живет обычной жизнью, так сказать, привыкает к материальному миру, вживается в него. Даже великие воплощенные не остались без такого периода. О жизни Иисуса примерно до тридцати лет известно очень мало, и это при том, что в момент рождения было заявлено о его миссии.

А вот в возрасте пробуждения, он у каждого свой, в наше время он серьезно снижается, и о пробуждении можно говорить уже лет с двадцати, иногда и раньше, будильники начинают срабатывать. То есть Человек должен наладить уже сознательную связь со своей духовной составляющей, со своим Наблюдателем.

И начинают наши близкие нас доставать! Повторяются неприятные ситуации, мы чувствуем негатив. От нас уходят любимые люди, мы влюбляемся без взаимности, мы теряем работу и средства к существованию, мы остаемся без жилья, мы становимся жертвами насилия, как эмоцио-

нального, так порой и физического, унижения и т.д. и т.п. У каждого список неприятностей свой. При этом если мы расстаемся с Человеком, который причиняет нам эти страдания, разводимся, меняем работу и т.д., то вскоре опять попадаем в аналогичную ситуацию, мы как будто в заколдованном круге, мечемся и не можем выбраться из него.

И не замечаем порой, что сами для кого-то создаем неприятности, и люди страдают от нас.



Как прекратить это? Очень просто! Нужно понять что происходит, понять, что дело не в том, что окружающие нас люди плохие, а в том, что они просто выполняют свою роль в нашей жизни. И как только мы это поймем, мы освободим их от необходимости нас будить, и их отношение к нам изменится. Да, вот так вот, без участия этих людей, просто работая со своим восприятием, мы можем изменить отношение к себе и избавить себя от неприятностей.

Ведь мы болезненно реагируем только на те моменты, на которые откликается заведенный в нас будильник. Поняв это, мы автоматически отключаем его. Нас не трогает

то, чего нет в нас. А установкой будильников занимаемся мы сами, то есть наши Наблюдатели, а это и есть мы. Наблюдатель не может потрясти наше материальное тело за плечо и сказать: «Просыпайся»! Нет, он может только подтолкнуть нас к пробуждению посредством будильника. Получается, что все неприятные для нас ситуации мы создаем сами, а близкие нам люди старательно исполняют то, что мы им поручили. А вместо пробуждения и благодарности за хорошо исполненную роль в ответ получают от нас обиды и негодование.

Даже просто осознание того, что автором всех неприятных ситуаций являемся мы сами, а причиняющий нам боль Человек просто играет роль, уже во многих случаях приносит облегчение и снижает остроту ситуации, даже если тот, второй, не догадывается о нашем понимании.

А если прорабатывать ситуацию сознательно, с полным спектром переживаемых эмоций, то результатом будет полное избавление от повторов данной ситуации.

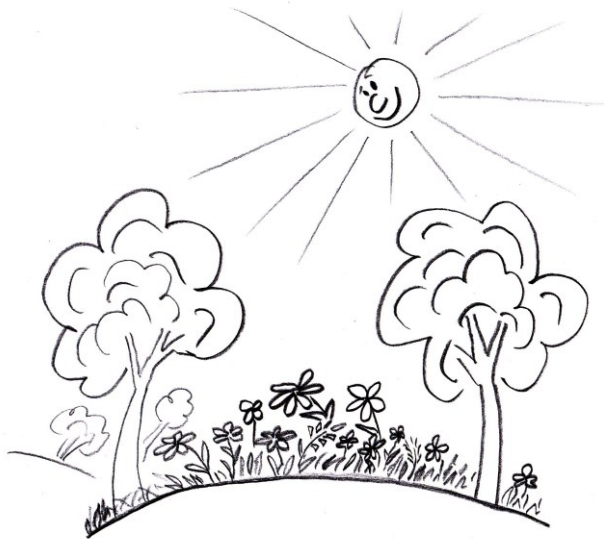
И неважно, что прорабатывать вы будете последнюю ситуацию из череды повторяющихся, они, если идентичны по проявлению, являются повторами сигнала одного и того же будильника. А ведь чтобы отключить будильник нам нужно просто выключить его один раз, а не выключать все предыдущие его сигналы.

Так что есть хорошая новость – чтобы привести в порядок свою жизнь, не нужно копаться в предыдущих воплощениях и в детских проблемах, можно все проработать здесь и сейчас, просто работая с текущими ситуациями. И работа не очень сложная, можно провести ее даже самостоятельно. Все практики даны в конце книги.

### **Почему будильник не может быть приятным**

Может! Правда, может! Он может быть нежным, как пение птички за окном на рассвете. И такие будильники у нас тоже есть. Это, например, услышанная красивая музыка, или пение птиц, это радуга, появившаяся после дождя, это теплота наших близких. Но, увы, они в большинстве случаев не срабатывают, мы воспринимаем их как должное, и никак на них не реагируем.

Лишь единицы людей воспринимают приятность как сигнал к пробуждению, и тем, у кого эти будильники добиваются цели, неприятности не нужны.



Такие люди тоже есть, они живут на позитивной волне, в их окружении нет раздражающих их людей, нет врагов. Они относятся к миру ровно и радуются жизни, то есть ведут как раз настоящий Человеческий образ жизни. Они окружены родными и друзьями. Такие люди точно есть! Я

знаю многих из них. Они могут не знать о двойственности своего существования, но, тем не менее, они играют свои роли, как и положено Человекам, не обвиняя всех вокруг, и причины неудач и неуспеха ищут в своем отношении к миру и к людям. С такими людьми всегда интересно, они открыты для общения и не носят камень за пазухой.

И им не нужны практики, они и так прекрасно знают, что в этом мире все зависит от них и никакие обиды и злость их не грызут и не мешают жить по-Человечески.

Всегда ли эти люди богаты? Если речь идет о материальном богатстве, то нет, оно не имеет значения. Такие люди есть и среди весьма состоятельных, и среди тех, кто имеет обычный достаток. Они богаты эмоционально. Им есть что дать нашему миру, они творят прекрасную чистую энергию. У них много друзей, много впечатлений. Они генерируют позитив и жизнелюбие. И в этом плане да, они весьма богаты. И в материальном плане им хватает того, что у них есть, если бы им было нужно большее, они бы его получили.

А художники, музыканты, поэты... их так и называют – Творцы! Через свои произведения они привносят в наш мир не ручейки, а целые водопады энергии!

От материального достатка это не зависит. Процент таких людей в разных слоях материального достатка примерно одинаковый, как и процент тех, кто спит беспробудным сном, разбудить кого не могут даже суровые телесные будильники.

### **Почему именно близкие**

Согласитесь, самое обидное – терпеть обиды от близких. И именно поэтому близкие и носят в себе наши будильники, а мы носим в себе будильники для них.

Повторюсь, нет отдельно взятого Человека, мы все едины и разделены только до уровня, когда органы чувств могут идентифицировать наши ощущения как индивидуальные. И, воплощаясь, мы на краткий миг взросления должны забыть об этом, иначе не сможем вжиться в роль. А когда приходит пора вспомнить, нет, даже не вспомнить, а просто осознать свое единство с остальным Человечеством, мы начинаем бунтовать. Не хочется нам просыпаться, ведь тогда не будет возможности свалить свои неудачи на другого, мы будем нести ответственность за всех, а уж за себя тем более, и это кажется страшным. Привыкнув к восприятию себя как отдельно существующего, нам сложно принять истину. Она нас страшит.

Но, на самом деле, страшного ничего нет, и жизнь открывает все свои краски именно тогда, когда исчезает необходимость видеть в окружающих врагов, покушающихся на наше автономное существование. Его, этого автономного существования, нет, и никогда не было. И да, мы в ответе за все Человечество, но не в том смысле, что если мы что-то не сделаем, то все пропало. А в том, что в глобальной пьесе, которую играет труппа под названием Человечество, у нас много интересных ролей, и от того, как мы их сыграем, зависит, в конечном итоге, комфортное существование тех, кто играет вместе с нами на сцене.

### **Часть 3. Если мы рождаемся, значит нам это нужно**

#### **Цель существования Человека**

Исходя из вышесказанного, наш мир лишь отражение океана энергии нашими органами чувств, и поддерживаем существование этого мира мы тоже энергией чувств, то есть они и есть главная цель нашего существования.

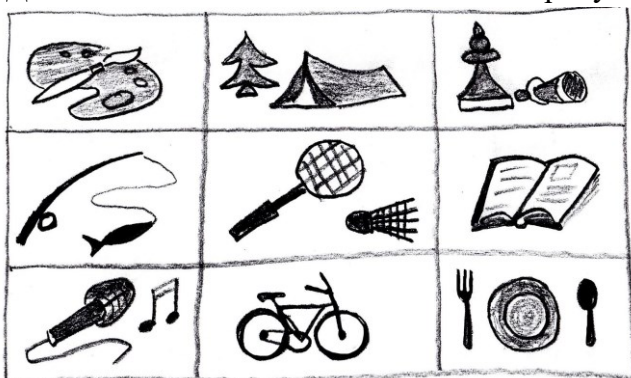
Немного обидно, да? Веками философы ищут цель жизни Человека, цель существования всего Человечества, а я вот так раз – бац, и все просто и даже ничего глобально-го. Просто чувства, просто жизнь.



Но не нужно сильно расстраиваться, ведь Человек существо бессмертное, именно та его часть, которую мы называем Наблюдателем. Тело да, оно приходит в негодность со временем, как и все, что существует в материальном мире. Но все, что мы чувствуем в течение

каждого воплощения, не теряется, оно остается в нашем мире. Именно то, что мы переживаем в своей жизни, дает энергию существования нашему миру, напитывает его и именно от нас зависит настоящее и будущее нашего мира. И качество наших следующих воплощений. И это великолепно!

Мы не обязаны соответствовать чужим идеалам, не обязаны делать вещи, неприятные нам, только для того, чтобы нас считали нормальными. Мы можем жить так, как нравится нам, и наша Душа будет нам за это весьма благодарна. Да мы и не сможем жить иначе после пробуждения!



Получается, что те люди, которых мы считаем не от мира сего, например, собирающие марки, значки, открытки, крышечки и фантики, занимающиеся изучением какой-нибудь козявочки, рисующие, клеящие, выпиливающие и вышивающие, поющие и музицирующие, выращивающие цветочки и ягоды, заядлые рыбаки или путешественники – правильнее всех проживают свое воплощение. Ведь они получают максимум эмоций каждый раз, когда принимаются за любимое дело. И эти эмоции в большинстве случаев имеют позитивный настрой, несут миру прекрасную сильную энергию!



И им совершенно неважно, приносит любимое дело доход или нет. Их доход – их впечатления, и потерять этот доход они не могут, он всегда будет с ними, как в текущем воплощении, так и после него.

### **О духовном росте**

Духовный рост – выдумка, Человек создан по образу и подобию, он носит в себе частицу Творца и имеет способность творить. Куда ему расти? Весь духовный рост заключается только в необходимости проснуться, больше ничего не нужно. И вся карма исчезнет, и все травмы проработаются.

Самое интересное в Человеке – это его стремление к высоким материям и высоким целям. Когда говорят о возрождении истинного Я, о пробуждении истинного осознания, всегда имеют в виду духовный рост, духовное совершенствование, духовное развитие. Именно для этого стремятся к осознанности. И когда слышат о том, что осознанность нужна просто для того, чтобы понять, что мы уже совершенны, что никакой духовный рост нам не нужен, что осознанность нужна только для того, чтобы начать получать удовольствие от земного воплощения, многие начинают сердиться! Да, именно сердиться! Вот такие вот мы, люди - Человеки, нам подавай высокие духовные цели, а не просто осознанность, делающую воплощение забавным и приятным.

### **Вернемся к театру**

Ежедневно мы играем десятки ролей. Мы и родители, когда общаемся со своими детьми, и дети, когда общаемся со своими родителями. Мы пассажиры, покупатели, мы

прохожие. Мы профессионалы в своем деле. Мы бываем нежными и внимательными, а бываем злыми, агрессивными. Мы нежно воркуем на ушко любимому Человеку и громко ругаемся в ответ на хамство. Каждый раз мы разные, причем, иногда совершенно противоположные сами себе в другой ситуации. И, тем не менее, каждый раз это мы.

И именно в этом состоит наша жизнь, в сменяющей друг друга череде ролей. И все, что нужно для получения удовольствия от жизни – играть роли осознанно, не заигрываясь. То есть, жить в материальном мире не забывая о своей двойной сущности – одновременном существовании в двух мирах. Не приклеивая каждую маску, а лишь игриво одевая ее на время исполнения очередной роли.



Выглядит запутанно? Не переживайте, на самом деле все просто!

Мы Люди, следовательно, имеем полное право реагировать на ситуации по-Человечески, то есть со всем спектром полагающихся случаю эмоций! Бурно настолько, насколько нам этого хочется!

Но после проявления бури эмоций нужно вовремя тормознуть себя и вспомнить о том, что происходит. Что и мы, и те, кто как и мы, находится вместе с нами в этой ситуации, просто разыгрываем очередное представление. Да, все участники каждой ситуации просто играют роли ради получения эмоций.

Нужно оглянуться в поисках своего Наблюдателя и продолжать уже с его точки зрения. То есть, играем осознанно, понимая, что все это театр, а мы актеры.

Внешне, для окружающих вас людей, ничего не изменится, изменится только ваше отношение к процессу. Вы будете вести себя как обычно, но при этом, не выходя из комфортной зоны восприятия. И отношение к остальным участникам спектакля будет как к партнерам по актерской труппе, а не к врагам в реальном мире. Невозможно же во время представления всерьез сердиться на того актера, который играет в пьесе роль злодея или бабы яги.



И чем больше людей начнут понимать, что происходит при Человеческом общении, начнут относиться к каждой ситуации с долей юмора и без всякой злости, тем ниже будет общий уровень агрессии Человечества.

От количества актеров труппы, осознанно играющих свои роли, напрямую зависит качество постановок.

То есть, спасти мир от негатива можно просто изменив свое отношение к жизни, поняв, что мы все актеры одной огромной труппы под названием Человечество. И что на самом деле наше разделение на отдельных актеров весьма условно, и ограничивается только уровнем восприятия. То есть мы разделены настолько, насколько это требуется для того, чтобы мы могли получать отдельные эмоции.

И исполняющий роль злодея в каждой конкретной ситуации – просто актер, такой же, как и все остальные.

Воплощаясь на земле в теле Человека, мы забываем о своем единстве и ведем себя как совершенно разные существа. Мы ругаемся, миримся, любим, ненавидим, создаем союзы и противостояния. И все это только ради того, чтобы получить новые ощущения.



Это как игра пальчиками – если бы каждый пальчик вдруг забыл, что он часть целого Человека и начал строить свою жизнь отдельно от других. Ему бы казалось, что остальные ведут себя как то не так, что они мешают его самореализации и т.д. Человек не может воспринимать

всерьез эти переживания пальчика, однако, они будут ему интересны. Я не сошла с ума, просто другой аналогии пока в голову не приходит.

### **Что происходит сейчас**

Увы, бо́льшая часть Человечества находится в спящем состоянии, то есть ни о какой сознательной игре у большей части Человеков речь не идет. И именно эти люди доигрываются до беды. Не понимая, что происходит, они разрушают и себя, и тех, кто находится рядом.

Представьте себе актера в театре, который забыл, что он играет роль. И он берет в руки на сцене настоящий яд или настоящее ружье. Никому из актеров его труппы не удастся до конца доиграть свою роль, спектакль будет сорван.

Именно это сейчас и происходит, мы, как слоны в посудной лавке, ломимся напролом, разрушая все на своем пути. Не замечая будильников, еще более ожесточаясь при каждом их срабатывании. Негатив копится с каждым мгном существования нашего мира. И непроснувшихся все больше. Увеличивается количество страшных болезней, онкология, диабет и т.д. И все это по причине того, что мы не пытаемся вспомнить о своей сущности, о том, что мы живем не только в материальном мире, что у нас есть параллельная жизнь, ради которой и создан материальный мир, жизнь духовная. Что мы все актеры созданной Богом труппы и наша цель – просто наслаждаться игрой. Просто не забывать о том, ради чего мы воплотились, не стараться в каждом спектакле по настоящему разделаться с теми, кому в данной пьесе досталась роль наших врагов.

Когда многие спят, миру недостаточно энергии для стабильного существования, поскольку спящий не принимает активного участия в подпитке мира, его эмоции серые, слабые, их энергетика недостаточна.

Количество одновременно непроснувшихся на Земле доходит до угрожающих цифр, и тогда начинается страшное, срабатывают будильники, настроенные на пробуждение целых народов. Развязываются войны, происходят теракты, жуть и страх, периодов без войн на Земле практически не бывает. Наводнения, землетрясения, пожары – все это звенья цепи общечеловеческих будильников.

И одной из причин грядущего перенаселения нашего мира является то, что поток сознательных чувств, чистых, ярких, чувств пробудившихся людей, не увеличивается. И число Душ, воплощающихся одновременно, постоянно растет, компенсируя спящих. Что произойдет дальше? Некуда будет воплощаться дополнительным Человекам из-за перенаселения, или, все-таки, уже воплотившиеся проснутся и поток восстановится? Пока такие предположения делать сложно.

За определенную группу, общность людей, может отвечать ее представитель, то есть когда просыпается тот, кого члены группы признают своим лидером, за кем идут не на словах, а на деле, чьим мнением дорожат и чьи советы принимают к действию, тогда часть будильников отключается. Или происходит событие, переворачивающее представление людей о жизни, и это тоже всегда на благо, поскольку заставляет задуматься. Даже когда выглядит совсем не как нужное людям событие.

Одним из таких событий стал пожар в Соборе Парижской Богоматери. Всю ночь Париж на коленях молился, пели Аве Марию, плакали... Собор восстановят, этот пожар был необходим французам, да и всему остальному миру пора было вздрогнуть. Пожар породил любовь, жертва собора не была напрасной! Волна любви была осязаемой, она прокатилась по земному шару, пробуждая людей и открывая им их суть. Ощущение себя частичкой общего, частичкой всеобщей любви и боли – серьезный шаг на принятии себя как части всего Человечества, пусть это лишь на краткий миг. Но, единожды ощутив свое единство с другими, Человек волей неволей начинает осознавать, что является частью Человечества, именно этого ощущения нам не хватает в повседневной жизни.



Сейчас, когда я уже готовлю книгу к печати, мир болен. Объявлена пандемия коронавируса. Нет, он не принес в мир смертей больше чем ежегодные вирусные болезни, он не так много убивает как палочка Коха, как постоянные пневмонии, онкология и прочие бичи Человечества. Он вирус, одна из модификаций старых вирусов. Да, он опасен, как все они. Но проблема настоящего момента в другом, именно в объявлении пандемии.

Людей запугивали, заставили сидеть по домам, практически лишили общения, движения, а очень многие лишились и привычных средств существования.

Общий эмоциональный фон посерел, он обезличился, ведь в эту истерию вовлечены были практически все страны мира. Не хочу разбираться в причинах, возможно, это был элементарный страх перед неизведанным. Или, что тоже вероятно, сильные мира сего преследовали какие-то свои цели. Сейчас не это важно, я о другом. О том, как это сказало на Человечестве. Несколько месяцев затишья, в мире стало меньше не только радости, но и горя. Частично утихли военные конфликты, перейдя в область чистой политики и экономики. Большинство людей чувствовали апатию, лень, не было желания двигаться, мысли и чувства как будто попали в вязкую среду. Течение всех процессов замедлилось.

Но это как пружина, ее сжали и оставили надолго в таком состоянии. Сжатая пружина не опасна, а вот когда она вдруг резко распрямляется, тогда беда! Сейчас примерно это и происходит. Ограничения снимают, это частично приводит к радостным изменениям для людей, но и вспышки удерживаемой длительное время агрессии неизбежны. То, что творится сейчас в США просто ужасно. Погромы, отрицание самого существования государственности, никому не ведомо к чему это приведет. Это как будто будильники всего земного шара были отключены на некоторое время, а потом сработали все разом. От такой какофонии сложно не потерять разум.

И эта изоляция всего мира долго еще будет тормозить пробуждение Человечества, она вроде заканчивается, а ее влияние как раз только начинает проявляться.



## **Еще чуть-чуть о духовном росте**

Немного о желании достичь просветления в свете того, что мы все просто актеры, а наша жизнь – череда сменяющих друг друга разнообразных ролей. И чем интереснее для нас процесс игры, тем более интересными и разнообразными будут наши роли.

Так как же тогда выглядит просветление, о котором мечтают многие, ставящие целью своей жизни духовный рост?

Попытки достичь так называемого просветления – не более чем попытки актера на сцене совершенно не вовлекаться в процесс игры. Не проникаться ролью, а постоянно пытаться доказать себе, что он просто играет, не входя в образ своей роли.

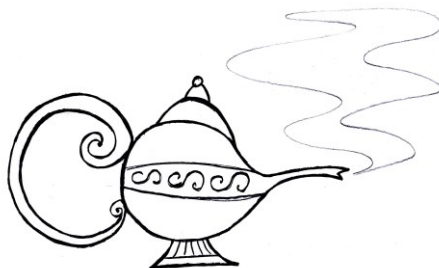
Думаю, что все понимают, насколько жалок будет такой актер. Какой смысл пытаться испортить удовольствие от игры? И испорчена будет не только игра этого актера, но и весь спектакль в целом.

Пробуждение не равно просветлению. Просветление – это полное отрицание своей Человеческой, земной, составляющей. Тотальный контроль тела со стороны Души. Отсутствие способности играть роли и, соответственно, получать эмоции.

Стремление к чистому проживанию, на пустом эмоциональном фоне, без желаний, без эмоций, зато с четким осознанием того, что ты духовное существо. Простите, а зачем? Я действительно не понимаю стремления к просветлению. Оно возможно, да, но одновременно с просветлением потеряется всякий смысл нахождения в материальном теле.

Зачем воплощаться в теле Человека, если цель – подавить в себе Человека, перестать желать, перестать чувствовать. Этого отсутствия у нас достаточно в период между воплощениями. Тогда да, мы не можем ничего желать и ничего чувствовать, поскольку это возможно только при воплощении. Ведь именно за эмоциями, чувствами, переживаниями, за всем спектром доступных нам с помощью органов чувств нашего тела ощущений, мы и приходим в этот материальный мир. В мир, который сами и создали ради этих ощущений. Если бы нам не были нужны переживания, мы не пришли бы в наш мир. Да и толку нашему миру от Человека без эмоций нет никакого, поскольку только эмоции подпитывают энергией наш мир. Теряется всякое подобие Творца, поскольку без эмоций Человек теряет способность творить наш мир.

Пробуждение, в отличие от просветления, не закрывает путь нашим желаниям и эмоциям. Напротив, оно делает исполнение желаний естественным процессом, а эмоции и чувства более яркими! Сами себе джины, сами себе волшебники! Пробуждение выпускает нас из сонного заточения, как из плена лампы! Оно по-новому открывает для нас красоты нашего мира и полностью избавляет от страха принятия эмоций и переживаний.



## **И снова о Наблюдателе как нашей духовной составляющей**

Возникает естественный вопрос – как понимание того, что мы такое, и что представляет собой наш мир, может помочь нам стать уверенными в себе, определяющими не только течение своей жизни, но и отношение к нам окружающих?

Опять повторю – очень просто. Надо научиться смотреть на мир и события не только глазами тела, но и глазами Души, то есть научиться одновременно видеть и наблюдать.

Говоря «видеть» я имею в виду полный спектр ощущений, и зрение, и слух, и все остальные.

Немного о том, как научиться еще и наблюдать, то есть видеть духовным зрением, глазами нашего Наблюдателя. Есть не очень сложная тренировка, требующая, однако, некоторых усилий. Ежедневно, чем чаще, там лучше, представляйте свою текущую жизнь со стороны. В любой момент времени, как только вспомнили об этом, представьте себя со стороны. Когда идете по улице, смотрите телевизор сидя в любимом кресле, читаете интересную книгу, едите вкусные блюда, мечтаете, общаетесь с людьми, и т.д. Ваш взгляд на себя со стороны сначала будет не очень уверенным, но не сдавайтесь. Через какое-то время картинка вдруг станет яркой и живой. Это будет означать, что вы перестали представлять, а начали видеть! Для проверки представляйте себе яркие моменты прошлого и проверяйте, с какой точки вы их видите. Как только произойдет контакт физического и духовного зрения, вы увидите яркие моменты своей жизни со стороны, а не собственными глазами. Большинство людей прекрасно умеют

пользоваться духовным зрением, даже не подозревая об этом. А остальные легко могут научиться этому. Обычно не пользуются им люди, любящие обстоятельность и порядок в земной жизни. Это не означает, что духовного зрения у них нет, просто они в какой-то момент сознательно отключили его. И теперь им понадобятся определенные усилия для его возвращения.

### **Так что же означает пробуждение**

Пробуждение – осознание своего существования в двух мирах и сознательное не управление, а наблюдение за своими эмоциями.

Именно наблюдение, и именно за своими! Только своими, за чужими наблюдать не нужно. И управлять своими эмоциями тоже не нужно. Все попытки подавить эмоции ни к чему хорошему не приведут.

После пробуждения вы сможете видеть свои эмоции и понимать, что за процессы стоят за ними. И этого будет достаточно, чтобы они изменились не только у вас, но и у окружающих. Это и будет тот самый обещанный золотой ключик от всех дверей в этом мире. Ведь когда вы будете прорабатывать свои эмоции и видеть, как меняетесь вы и мир вокруг вас, все ваши страхи перед этим миром растают как утренний туман.

Подрожитесь со своей Душой, со своим Наблюдателем, позвольте ему стать вашим верным другом, ведь он является вашей бессмертной частью. Доверьтесь ему, он прекрасно знает причины каждой негативной ситуации, и воспринимает их как сигналы срабатывающих будильников или звонков в театре, оповещающих о начале очередного отделения спектакля. Даже когда вы, при всем

желании, не сможете понять смысл той или иной ситуации, не паникуйте, он точно знает, для чего она произошла, и почему с вами поступили именно так, а не иначе. Вы тоже будите других, выступая их будильником, и подаете сигналы о смене отделений спектакля. Все мы являемся актерами одной великой труппы, и никто не виноват в том, какая роль ему досталась в том или ином отделении.

Как только спектакль отыгран, маски и декорации меняются, и у актеров не остается злости друг на друга за тех персонажей, которых они играли.

Если пьеса разыграна без внутреннего надрыва, то она не повторится. А если сорвана, если забыли о том, что исполняем роль, сорвали представление, то оно непременно пойдет второй раз, партнеры на сцене могут измениться, но ситуация непременно повторится, поскольку не понята и не принята.

И наша задача – играть с удовольствием, какие бы роли нам не доставались. И сохранять при этом позитивный настрой, получая удовольствие от игры, отключая срабатывающие будильники до тех пор, пока они не закончатся, и пока наши роли не станут максимально приятными.

Очень хорошо этот процесс описан у Типпинга. Он называет его Радикальным прощением, считая частью духовного роста. Неважно на самом деле, что суть процесса в другом, главное, что он работает! Сам Типпинг удивляется эффективности методики. До него подобную методику предлагал Майкл Райс в книге «Почему это происходит со мной снова», называя ее Истинное прощение. Суть в заполнении определенного опросника, при последовательном заполнении которого Человек понимает, что никто и никогда не делал ему зла, что никто перед ним

не виноват, и он не виноват ни перед кем. Или не понимает, но та часть нас, которую мы договорились называть Наблюдателем, воспринимает процесс как звонок будильника. И позволяет нам отключить его.

Райс и Типпинг полагали, что главное в методике – возможность исцеления Души и духовного роста. Мы уже выяснили, что Душа не нуждается в росте, поскольку является частицей Бога. Но, в общих чертах, суть была передана верно – Человек должен убедиться, понять и прочувствовать тот факт, что в этом мире у нас есть только соратники и все наши неприятели просто выполняют взятые на себя обязанности по нашему пробуждению.

А когда мы проработаем себя вдоль и поперек, когда отключим все будильники, то и выбор ролей будет принадлежать нам. Именно тогда мы сможем вести жизнь, которая полностью соответствует цели нашего воплощения – осознанное наслаждение эмоциями, проживание каждого эпизода своего существования в физическом мире со вкусом!

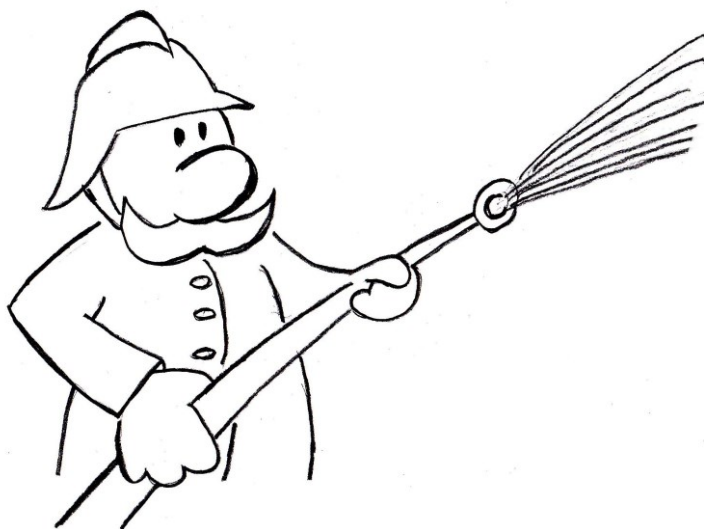
Конечно, для идеального воплощения нужно чтобы максимальное число людей не находилось в состоянии сна, чтобы актеров, наслаждающихся процессом игры, было как можно больше, но не будем о грустном. По крайней мере, не сейчас, лучше поговорим об этом позже, в заключительной главе данной книги.

Там я опишу свои ощущения от сегодняшнего состояния нашего материального мира и поделюсь возможными, на мой взгляд, вариантами дальнейшего существования Человечества.

**Почему эта методика так хороша**

И опять говорю, что все просто. Просто потому, что традиционная работа психологов часто напоминает постоянное лечение ожога у того, кто живет рядом с пожаром. Помазали, ранку заживили, и все. А пожар как горел, так и горит. Через какое-то время Человек опять идет лечить свой ожог, и постоянно оплачивает лечение. Он меняет специалистов, ищет тех, чья мазь лучше обезболивает его ожоги, а потом возвращается к пожару. И так тянется годами, десятилетиями. Мази помогают все меньше, поскольку огонь усиливается и ожоги становятся все более глубокими.

А данные методики, во-первых, практически ничего не стоят. А во-вторых, что еще важнее, они подобны ведру воды, заливающему пламя пожара. Когда пожар потушен, ожоги потихоньку сами затягиваются. Пожарным, отважно спасающим вас из огня, будете вы сами!



Да, в процессе выполнения практики все старые ожоги начинают болеть, ведь, чтобы погасить пожар, нужно подойти к нему вплотную. Вода, выплеснутая издалека, просто не долетит до огня и не сможет его погасить.

Нужен тот, кто сможет вовремя оттащить вас от пожара, если сил справиться с огнем самостоятельно в первые разы не хватит.

Именно поэтому начинать лучше не в одиночестве, чтобы сильно не опалиться.

### **Все ли будильники можно отключить**

Думаю, что нет. Мы подстраховались на разные варианты развития событий. И, при попытке снова задремать, непременно снова сработает будильник.

Жизнь в Человеческом облике предполагает постоянное участие в различных спектаклях, сотни и даже тысячи ролей и пьес. Всегда есть возможность заиграться. И если мы самостоятельно не справимся, если наше лицедейство перестанет быть вкусным и начнет нас разрушать, то непременно сработает какой-нибудь будильничек!

Однако, зная о том, как на него реагировать, мы вполне сможем практически моментально очнуться от дрёмы, без особых сложностей его отключить и продолжить жить с наслаждением!

### **О Вере**

Вернемся к самому энергетически сильному из всех возможных чувств Человека – к Вере!

Это чувство, при его наличии у Человека, является самодостаточным условием существования в нашем мире без наличия каких-либо проблем.



Когда Человек искренне верит, а не обманывает себя уверениями в наличии Веры, то он получает абсолютно все, во что верит.

По Вере вашей дано будет вам! Эту аксиому мы знаем с детства, но относимся к ней не как к аксиоме, а как к странному и непонятному утверждению. И это естественно, спящий Человек не может иметь настолько сильной Веры, чтобы с ее помощью изменить жизнь.

Кстати, на наличие Веры непременно проверяют Человека, желающего вступить в братство масонов. Не знаю как, но они умеют проверять наличие или отсутствие способности Человека верить. Ведь нет требования обязательной принадлежности к конкретной религии при принятии в масоны. Но есть требование принести клятву на одной из священных книг, по собственному выбору Человека. Это братство уж точно умеет пользоваться на полную катушку умением Верить. Недаром один из их постулатов гласит: «Мы Верим в Бога, остальные платят наличными». Таким образом, они открыто заявляют о том, что Вера позволяет получить абсолютно все, что нужно Человеку, не прибегая к энергии денег, которая является просто заменителем Веры для большинства Человеков.

Тема энергии денег, и ее роли в энергетических потоках нашего мира не входит в круг тем, освещаемых в данной книге. Я затронула ее вскользь только для того, чтобы показать силу Веры! Ведь для многих именно возможность пользоваться материальными благами является показателем удовлетворенности своим бытием. Это и не хорошо, и не плохо. Ведь это часть нашего бытия, и она тоже должна быть максимально комфортной, главное чтобы не было сильных перекосов и чтобы каждый понял, что при смене

тел с нами не остаются материальные вещи, и жертвовать ради обладания ими всем своим воплощением особого смысла нет.

Но и абсолютный отказ от земных наслаждений, постоянная аскеза, в моем представлении, не является верным. Ведь мы сами создавали наш мир, вместе со всеми его ништjаками, так зачем же отказываться от них?

Каждый Человек является соавтором нашего мира, и генератором энергии для нашего мира, и каждый сам вправе решать, как ему проживать свою жизнь и насколько быть аскетом, а насколько сибаритом.

По мере пробуждения Человека, растет его способность Верить, и движение к достижению того, к чему лежит Душа Человека, становится все более уверенным.

Интересы будут меняться, но путь от возникновения желания до его исполнения будет становиться все более коротким, тем самым усиливая способность Верить.

## **Часть 4. Наконец-то переходим к практикам**

### **Перейдем к практической части повествования**

Практики делятся на три вида.

Первые – достаточно сильно окрашенные эмоционально, требующие для проведения длительного времени, от часа и более, в зависимости от глубины переживания ситуации. Они делятся на те, которые направлены на восстановление эмоционального фона, и те, которые занимаются приведением в порядок нашего материального тела. Эти процессы на самом деле неразрывны, но акцент в практиках все-таки делается разный. Будильники, установленные в теле, требуют отдельной проработки, поскольку несут угрозу физическому существованию нашего тела, без которого наше текущее воплощение становится невозможным.

На начальном этапе длительные глубокие практики лучше выполнять в присутствии того, кому вы доверяете и в чьем присутствии можете позволить себе проявление эмоций. Почему не в одиночестве? Потому, что из омута переживаний, куда заводит начало практики, сложно бывает в первые разы вовремя вынырнуть, можно переключить внимание на страдания и не довести практику до ее логического завершения, то есть получить вместо пользы лишь еще одно глубокое эмоциональное потрясение.

Самое простое – первый раз сделать практику на групповом тренинге, или на личной онлайн-консультации. Но, личные консультации стоят достаточно дорого, и не всех я могу принять, а тренинги, хоть и доступны по цене, но не всегда проводятся в непосредственной близости от места

вашего проживания. Хотя, как говорится, если есть желание, то возможность обычно находится.

Есть практики, которые невозможно провести в одиночестве, это, к примеру, Молчаливая практика «Солнечный круг», которая проводится в группах людей, связанных друг с другом в обычной жизни, эта практика хорошо работает на семейных, корпоративных консультациях. Их пока провожу только я. В ближайшее время планирую начать обучение помощников, которые смогут помогать людям, используя мои практики, поскольку оказалось, что не все хотят разбираться с процессом самостоятельно, а я просто физически не смогу помочь всем желающим.

Описание некоторых практик будет дано чуть дальше. Практики описаны достаточно подробно, на вопросы я отвечаю на бесплатных вебинарах, в общем, если захотите – всегда сможете подобрать для себя оптимальный вариант отработки своих будильников и стать самим собой. При достаточном упорстве, вам не придется потратить на это ни копейки. На русском языке эта книга продается только в бумажном варианте, для любителей поддержать книгу в руках. Электронный вариант всегда можно найти в свободном доступе в интернете, бесплатно! Если вы видите, что книгу продают в электронном виде, не покупайте, просто зайдите на мою страничку, адрес в колонтитулах книги, и скачайте ее. Странно писать такое в книге, ведь если вы это читаете, то книга и так уже у вас, и вы явно ее не ищите. Но кто знает, иногда книга попадает в руки в бумажном варианте, и это не ваш экземпляр, а вы просто открыли его. Если это ваш случай, то сейчас вы уже знаете, где можно бесплатно получить свою книгу.

Второй вид практики – экспресс практика, так сказать, скорая помощь! Своего рода суфлер в карманной будке. Практика, которая позволяет поставить мир на паузу, она так и называется «Я объявляю Антракт!».



Вы можете воспользоваться этой практикой в любой неприятной ситуации. Она короткая, делается буквально за несколько минут, на ходу. Не требует предварительной подготовки, срабатывает как выстрел – моментально! Первое время для использования практики вам понадобится маленькая визитка – подсказка, вы сможете сделать ее самостоятельно, образец в описании практики. Такие визитки-подсказки я раздаю на групповых тренингах. Они заламинированы и очень удобны в использовании. Содержат несколько вопросов-утверждений, читая которые самому себе, вы быстро вспомните о своем Наблюдателе, посмотрите на ситуацию его глазами и погасите бурю. Автоматизм применения вырабатывается очень быстро, и визитка-подсказка становится вам не нужна.

Третий вид практик - это те, которые приносят покой и расслабление когда нам это необходимо, параллельно выполняя и функции двух первых видов практик, но уже в спокойной обстановке, без эмоциональных потрясений, это дыхательные практики. Их можно выполнять перед сном, самостоятельно. Они помогают легко засыпать и прекрасно высыпаться, при этом запуская перед сном процессы восстановления на всех уровнях нашего материального тела, включая самые тонкие.

Ну а сейчас время перейти к описанию нескольких практик. Начнем с самых серьезных.

### **Практики глубокой проработки**

Описан порядок проведения без участия психолога. То есть для случая, когда вы выполняете практику самостоятельно или в присутствии близкого вам Человека, подстраховывающего вас.

### ***Практика «Ты, да я, да мы с тобой»***

При ситуации, связанной с конкретным Человеком. Особенно если ситуация повторяется с разными людьми, но суть ее при этом не меняется. Отработка ее с любым Человеком, лучше брать самую болезненную на текущий момент времени, это отработка всех аналогичных предшествующих ситуаций. Практику можно и нужно проводить несколько раз, с промежутком минимум в сутки, лучше через день-два, чтобы успеть почувствовать произошедшие после практики изменения.

Суть проведения – отвечать на последовательные вопросы, описывать ситуацию и чувствовать свое состояние

в момент ответов. Быть искренним, не мешать проявлению своих чувств, знать, что именно ты являешься центром этой ситуации, именно ты – главное действующее лицо, и все, что происходит, происходит для тебя и ради тебя!

И что каждая ситуация – срабатывание одного из установленных тобой будильников.

Начинаем:

Выбираем место и время, чтобы никто и ничего не могло отвлечь от процесса. Телефон выключен. Если вы выполняете практику в сопровождении подстраховывающего Человека, то он находится в стороне. Его задача помочь вам в том случае, если ваше эмоциональное состояние дойдет до точки кипения.

Представляем что Человек, с которым связана боль, находится прямо напротив вас. Можно визуализировать, взяв любой предмет и назначив его этим самым Человеком. Фото брать не рекомендуется, сложно сосредоточиться на процессе, да и фото слишком сильная связь с тем, кто на нем изображен, что не очень хорошо в данной ситуации. Мы же со своими эмоциями работаем, зачем нам лишний раз Человека дергать, даже если он этого не почувствует. Мы же собираемся работать с собой, со своим будильником, а не пытаемся изменить другого Человека. Так что ограничимся просто любым предметом. Назовем этого Человека в данной практике Собеседник.

1. Ситуация, вызвавшая у меня негатив:

(Подробно описываем ситуацию, вспоминаем ее детали, в общем, создаем эмоциональный аналог ситуации, не пугаемся поднимающейся волны чувств, это именно то, что нужно)

2. Претензии к Собеседнику, который, как мне сейчас кажется, виноват в ситуации:

- я сержусь на тебя за то, что... (объясняем, что в этой ситуации вызвало ваш негатив, только в конкретной ситуации, не отвлекаемся на «а ты вообще всегда..», говорим только о данной ситуации, не скатываемся до обобщенных обвинений, иначе получится очередной скандал, правда, в исполнении одного актера, то есть вас)
- твое присутствие и твое поведение вызывает у меня... (рассказываем Собеседнику о своих чувствах в этой ситуации, что чувствуем, то и говорим, не подбираем слова, какие идут, теми и пользуемся. И снова о конкретной ситуации, не позволяем себе обобщения и фразы типа «а ты всегда...»)

3. Я принимаю свои чувства, связанные с ситуацией. Я не распространяю их на остальные наши отношения, хоть это и очень сложно. В данной ситуации я чувствую именно это, и я имею на это право. Мои чувства принадлежат мне, они отражают то, как я вижу ситуацию. Я позволяю себе чувствовать то, что чувствую.

(Дайте волю свои чувствам, если ненавидите – то от всей Души, если боитесь, то до паники, если злитесь, то до боли в кулаках, в общем, можно и кричать, и плакать, все, что хочется, дайте чувствам свободно вылиться)

4. Я вижу в своей жизни повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», например: (Вспомните ситуации в вашей жизни, аналогичные данной. Возможно, это были



другие люди, но, тем не менее, ситуация была такой же, вас обманывали, унижали, предавали)

5. Хотя мне неизвестно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что изначальной причиной ситуации была необходимость разбудить мое истинное самосознание, и Человек, который вызвал мой негатив, исполнял для меня роль будильника, он должен был вывести меня из состояния сна и встряхнуть эмоционально. Он мой помощник, и будет выполнять свою роль до тех пор, пока я не пойму, что это нужно мне. Он или другой Человек, сменяя друг друга, будут вынуждены причинять мне боль, пока я не проснусь и не пойму, что это лишь сигнал, неприятный, но сигнал будильника редко бывает приятным, на приятные сигналы я не среагировал. Как только я пойму, что это все для меня, как только я проснусь, исчезнет необходимость будить меня, и будильники не будут срабатывать. Окружающим меня людям не нужно будет совершать поступки, аналогичные данной ситуации.

Теперь нужно самому себе сказать: «Согласен!»

(Обязательно четко и внятно, поскольку это ответ на будильник, и он должен быть явным)

6. Я готов признать, что эта ситуация стала очередным знаком, еще одной попыткой моего истинного Я, моего Наблюдателя, достучаться до меня. Почему именно таким способом, я не знаю, но знаю, что на это были причины, пусть и неведомые мне.

И снова: «Согласен!»

7. Я понимаю, что мой негатив проявляется именно тогда, когда ситуация попадает в резонанс с теми аспектами моего существа, на которые настроены мои будильники. Если ситуация не заложена во мне, я на нее не среагирую болезненно.

Снова: «Согласен!»

8. Теперь я понимаю, что никакие действия людей в отношении меня не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений.

Снова: «Согласен!»

9. Я освобождаюсь от привычки судить и быть правым. Я готов увидеть совершенство в ситуации, как она есть, без вынесения приговоров и навешивания ярлыков.

Снова: «Согласен!»

10. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что нам необходимо, что для каждого из нас ситуация послужит проводником в мир единения с нашим духовным началом, нашими Наблюдателями, позволит воспринимать мир таким, какой он есть.

Снова: «Согласен!»

11. Я благодарю тебя, Собеседник, за то, что ты согласился сыграть свою роль в моем пробуждении. И я горжусь собой за то, что сыграл роль в твоём.

Снова: «Согласен!»

12. Я освобождаю сознание от негативных чувств.

Снова: «Согласен!»

13. Теперь я осознаю, что всё пережитое мной есть точное отражение моего нездорового восприятия ситуации, вызванного отсутствием осознанности. Теперь я понимаю, что могу изменить эту и аналогичную «реальность», просто проявив желание увидеть в подобной ситуации совершенство. Даже если мне не понятны первопричины возникновения этой ситуации.

Снова: «Согласен!»

14. Я полностью принимаю тебя, Собеседник, и себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, Творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя — такого, какой я есть, во всем своем великолепии.

Снова: «Согласен!»

15. Я уверен, что любая ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с духовным законом. Я признаю свое единство с Наблюдателем, а следовательно, с Богом, и чувствую свою связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Жизнь, и теперь я вновь отношусь к себе с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

Снова: «Согласен!»

16. Сегодня Я всей Душой принимаю тебя, Собеседник, поскольку теперь вижу, что ты не сделал ничего плохого и все происшедшее подчинено высшему порядку, и направлено на мое пробуждение. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий — такого, какой ты есть.

Снова: «Согласен!»

17. Я признаю, что являюсь Человеком, следовательно, существую в двух мирах одновременно. Я люблю и одобряю себя, все свои Человеческие проявления.

Снова: «Согласен!»

Практика завершена, проделана большая работа! Вы молодец! Работа не была напрасной, в этом мире, особенно в духовной сфере, не бывает ничего, что не отражалось бы на энергетике всего нашего мира. И каждое выполнение именно этой практики отключает множество неприятностей как уже произошедших, так и только собирающихся произойти. Поскольку искреннее выполнение практики отключает целый ряд будильников – неприятностей, и они уже не сработают!

Сейчас можно отдохнуть, и не забываем гордиться собой, ведь каждый шаг к пробуждению – это великолепно!

Все, что мы прорабатываем, отражается не только на нашей жизни, но и на жизни людей, проживающих свое воплощение рядом с нами. Так что поработали мы не только для себя любимого, но и для всего Человечества, как бы пафосно это не звучало.

### ***Практика «Свет мой, зеркальце, скажи»***

В том случае, когда у вас есть конкретная проблема, конкретная боль, требующая проработки, эту практику делать не нужно. Нужно делать практики «Ты, да я, да мы с тобой» или «Мнимый больной», в зависимости от ситуации.

Практика выполняется в том случае, когда на Душе, как говорится, кошки скребут. Когда не можешь понять причины своего состояния, когда нет конкретной ситуации, вызывающей гнев. Но, тем не менее, радости тоже нет. Когда кажется, что весь мир против тебя, что тебя никто не любит и не понимает. Когда хочется или спрятаться от мира, или, наоборот, уничтожить этот мир. В общем, когда все не так! А конкретной причины найти не получается, просто достали все мелочи, все всегда не так, как хочется. Да и как хочется тоже не понятно.

Вот именно в таком состоянии непременно нужно сделать практику «Свет мой, зеркальце, скажи».

Можно воспользоваться настоящим зеркалом, но очень долго смотреть себе в глаза в зеркало не рекомендуется. Так что убедились, что видим себя, и все, зеркало откладываем в сторону. Оставьте его поблизости, вы посмотрите себе в глаза еще раз в конце практики.



Практику можно и нужно проводить несколько раз, с промежутком минимум в сутки, лучше через день-два, чтобы успеть почувствовать произошедшие после практики изменения. Как только вы поймете, что внутри вас появляется спокойствие и радость, забудьте о практике минимум на неделю. А потом повторите еще разок.

Возможно, что уже в самом начале повтора через неделю вы, посмотрев себе в глаза, просто улыбнетесь и не станете ее выполнять. А возможно, что она вам еще понадобится какое-то время. Смотрите по своему состоянию.

Суть проведения – разговор с самим собой. Так сказать, тихо сам с собою я веду беседу. Мы ежедневно исполняем множество ролей, так почему же нам не сыграть одновременно самого себя два раза?

Роли будут разделены как Я1 и Я2.

Постарайтесь, чтобы вас во время проведения практики не видел и не слышал никто посторонний, иначе могут вызвать санитаров. Не столь часто можно увидеть Человека, уверенно разговаривающего с самим собой. А говорить нужно обязательно, никаких мыслей внутри себя, никакого шепота. Говорим с собой как с собеседником, достаточно громко, внятно. Если требует ситуация – можно повесить голос. В общем, Я1 и Я2 в вашем диалоге реальные стороны, они не переглядываются, а ведут разговор.

Если вы действительно не понимаете причину своего состояния, то задайте себе всего один вопрос, его нужно задать, еще находясь напротив зеркала, внимательно глядя себе в глаза.

Я1. Что?

Я2. Ответ даем максимально развернутый, можно жаловаться на все, что придет в голову. Даже если это просто не вовремя пробежавшая мимо собака или ветер бросил под ноги листок, а вам это не понравилось. Все, расскажите себе абсолютно все, что наболело, все, чем этот мир вас достал. (Зеркало в это время уже отложено в сторону)

Я1. А конкретнее?

Я2. Снова рассказываем о своих бедах, в этот раз получится более собранно.

Я1. А что хуже всего?

Я2. Снова рассказываем о больном, не пытаюсь выделить самое главное, но второстепенное уже потихоньку само уйдет из рассказа.

Я1. Что больнее всего?

Я2. Да, именно так, в четвертый раз рассказываем себе о своих бедах.

Я1. Это твоя главная боль?

Я2. И опять делимся неприятностями с самим собой.

К этому моменту уже непременно выделится какая-то особенно неприятная для текущего момента проблема. Это может быть ситуация, может быть неудовлетворенное желание, не исполненная мечта, не сделанное дело, не достигнутая цель, не состоявшаяся встреча, неважно что, главное, что в этот момент вы уже сможете выделить очаг боли. И с этого момента начинаем отрабатывать именно его, обо всех остальных жалобах и неприятностях на время забываем.

Не нужно пытаться отработать весь негатив сразу, можно утонуть в жалости к самому себе и вместо пользы получить вред.

Если виновником выявленного очага боли мы считаем не себя, то практика плавно перетекает в практику «Ты, да я, да мы с тобой». Только в конце практики непременно снова берем зеркало и улыбаемся самому себе, ведь вы прекрасно поработали, отключили будильник, который пытался спрятаться от вас, но вы вычислили его и отключили. И это прекрасно! Попробуйте повторить практику через день, возможно, она понадобится вам еще не раз, но состояние ваше все равно должно стать лучше.

А если виновником боли вы считаете самого себя, то продолжаем дальше:

1. Что вызывает мою боль:

(Подробно описываем, вспоминаем детали, в общем, рисуем эмоциональную картину боли)

2. Претензии к себе, раз я, как мне кажется, виноват в ситуации:

- Я сержусь на себя за то, что... (здесь все, что накопилось к себе в этой боли – отказались от шанса, поленились что-то сделать, испугались, постеснялись, не справились и т.д.)

3. Я принимаю свои чувства, связанные с ситуацией. Я не распространяю их на остальные свои поступки. В данной ситуации я чувствую именно это, и я имею на это право. Мои чувства принадлежат мне, они отражают то, как я вижу ситуацию. Я позволяю себе чувствовать то, что мне хочется.

(Дайте волю свои чувствам, если сожалеете, то сожалейте, если злитесь на себя – злитесь, можно и кричать, и пла-



кать, и ругать себя, все, что хочется, дайте чувствам свободно вылиться)

4. Я вижу в своей жизни повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», например:

(Вспомните когда вы поступали таким же образом, сбегали от решения, не использовали шанс и т.д.)

5. Хотя мне неизвестно, как и почему это происходит, я теперь понимаю, что изначальной причиной ситуации была необходимость разбудить меня, и мне было дано право выбора роли. И я выбрал ту роль, которую играю сейчас. Но это просто роль, и я не могу сердиться на себя за ее выбор. Я имею право вести себя так, как мне хочется, и я не обязан всегда оказываться лучшим в любой ситуации. И тот результат, который я получил, выбрав именно эту роль, результат, который вызвал мой негатив, исполнял для меня роль будильника, он должен был вывести меня из состояния сна и встряхнуть эмоционально. Как только я пойму, что это все для меня, как только я проснусь, исчезнет необходимость будить меня, и будильники не будут сбавывать. И я смогу осознанно выбирать роли, не чувствуя страха за свой выбор. И шанс непременно появится вновь, и трагичность момента останется именно в этом моменте и не повлияет на мои дальнейшие решения.

Теперь нужно самому себе сказать: «Согласен!»

(Обязательно четко и внятно, поскольку это ответ на будильник, и он должен быть явным)

6. Я готов признать, что ситуация с выбором роли стала очередным знаком, еще одной попыткой достучаться до моего сознания. Почему именно таким способом, я не

знаю, но знаю, что на это были причины, пусть и неведомые мне.

Снова: «Согласен!»

7. Я понимаю, что тот негативный результат, та боль, которую я чувствую после моего выбора, отражает мое ошибочное восприятие действительности, некоторых ее аспектов. И воспринимаю это как знак о необходимости изменить свои представления, ведь именно на них был настроен этот будильник. При этом не имеет значения о каких конкретных аспектах идет речь. Моему Наблюдателю это понятно.

Снова: «Согласен!»

8. Теперь я понимаю, что мой выбор не является ни плохим, ни хорошим. Я отказываюсь от любых суждений.

Снова: «Согласен!»

9. Я освобождаюсь от потребности судить себя.

Снова: «Согласен!»

10. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что полученный мной опыт послужит проводником в мир единения с нашим духовным началом, моим Наблюдателем, позволит воспринимать мир таким, какой он есть.

Снова: «Согласен!»

11. Я благодарю себя за то, что я иду по пути пробуждения. И я горжусь собой за это.

Снова: «Согласен!»

12. Я освобождаю сознание от негативных чувств.

Снова: «Согласен!»

13. Я благодарю себя за то, что у меня есть возможность увидеть совершенство в данной ситуации и принять ее такой, какая она есть, без осуждения.

Снова: «Согласен!»

14. Теперь я осознаю, что всё пережитое мной есть точное отражение моего нездорового восприятия ситуации, вызванного отсутствием осознанности. Теперь я понимаю, что могу изменить эту и аналогичную «реальность», просто проявив желание увидеть в подобной ситуации совершенство. Даже если мне не понятны первопричины возникновения этой ситуации.

Снова: «Согласен!»

15. Я полностью принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, Творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя — такого, какой я есть, во всем своем великолепии.

Снова: «Согласен!»

16. Я уверен, что любая ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с духовным

законом. Я признаю свое единство с Наблюдателем, а, следовательно, с Богом, и чувствую свою связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Жизнь, и теперь я вновь отношусь к себе с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

Снова: «Согласен!»

17. Сегодня Я всей Душой принимаю себя, поскольку теперь вижу, что я не сделал ничего плохого и все происшедшее подчинено высшему порядку, и направлено на мое пробуждение. Я благодарю, принимаю и люблю себя без всяких предварительных условий — такого, какой я есть.

Снова: «Согласен!»

18. Я признаю, что являюсь Человеком, следовательно, существую в двух мирах одновременно. Я люблю и одобряю себя все свои Человеческие проявления.

Снова: «Согласен!»

На этом практика не закончена. Не забываем, что мы общались с самим собой. Берем в руки зеркало и смотрим себе в глаза. Стараемся улыбнуться себе, ведь каждый из нас – Творец и частичка единого Сознания и единого Человечества. И сегодняшняя практика – важный шаг на пути к интересному и насыщенному позитивными эмоциями и чувствами проживанию своего воплощения.

Сейчас можно отдохнуть, и не забываем гордиться собой, ведь каждый шаг к пробуждению – это великолепно!

### ***Практика «Солнечный круг»***

Практика групповая, может выполняться и вдвоем. Эта практика, которую выполняют только в моем присутствии, или в присутствии Человека, умеющего ее проводить, поскольку нужно вести участников по пути осознания ситуаций. Она хорошо подходит для семейной работы. Ее выполнение возможно только в кругу людей, связанных общими взаимоотношениями. Если есть напряженность в коллективе или в семье, но высказать претензии друг другу в полный голос что-то мешает, эта практика именно то, что нужно.

Особенность практики в том, что она выполняется молча. То есть, совсем молча, без единого слова! Но при выполнении практики обязательно смотреть в глаза друг другу.

Если участников несколько, то при каждом шаге практики обязательно смотреть в глаза каждому участнику по очереди.

Эту практику подробно описывать нет смысла, поскольку проводится она только психологом, и только с группой людей, которые хорошо знают друг друга и имеют множество претензий друг к другу.

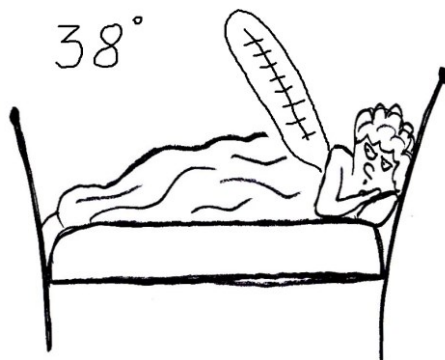
Результат практики очень яркий, ее выполнение позволяет снизить напряженность в коллективе, избавить семью от скопившихся обид. Это своего рода возможность выпустить пар, не испортив отношения друг с другом, возможность понять и принять друг друга, не говоря при этом ни слова.

### **Практика «Мнимый больной!»**

Практика направлена отключение суровых телесных будильников, на исцеление тела.

И слово «мнимый» в названии совершенно не означает что вы не испытываете страданий от состояния вашего тела. Напротив, она направлена как раз на избавление от этих страданий. А слово «мнимый» означает лишь то, что наши тела часть иллюзии нашего мира.

Поскольку мир – иллюзия, то и Человеческое тело является частью этой иллюзии, следовательно, способно измениться в любой момент времени. Неизлечимых заболеваний нет, каждое тело создается для воплощения конкретного Человека, в нем изначально заложены определенные возможности и оставлены серьезные метки - будильники, которые срабатывают в виде болезней при отсутствии пробуждения в заданный нами самими срок.



То есть, они срабатывают тогда, когда мы заигрываемся, а на внетелесные будильники, которые несут нам другие люди, то есть просто другие участники спектакля,

мы не среагировали. Заложенные в тело будильники действуют жестче, и срабатывают, когда испробованы многие другие. Эти будильники, при их игнорировании, способны привести к окончанию воплощения, поскольку разрушают тело, без которого существование в нашем мире невозможно.

Практика проводится при наличии претензий к здоровью тела, когда есть проблемы, от которых хотелось бы избавиться.

Мой личный пример – сработавший у меня в 50 лет будильник в виде диабета. Думаю, что знакомая для многих ситуация. К этому моменту суть нашего мира уже начала пониматься мной, и у диабета не было шанса задержаться надолго. Но я действительно благодарна этому жестокому будильнику, он был последней трелью в моем пробуждении.

В настоящий момент я нахожусь уже на стадии преддиабета, потихоньку продвигаюсь к полному излечению.

Вернемся к практике. Суть её проведения, как и в предыдущих, отвечать на ряд вопросов, описывать ситуацию и чувствовать свое состояние в момент ответов. Быть искренним, не мешать проявлению своих чувств, знать, что именно ты являешься центром этой ситуации, именно ты – главное действующее лицо, и все, что происходит, происходит для тебя!

Начинаем:

1. Мое отношение к болезни, мои эмоции. Что я чувствую, когда думаю о ней.

(Подробно описываем свои чувства, связанные с болезнью. Это может быть страх, жалость к себе, сожаление, все, что реально чувствуется).

2. Претензии к болезни.

(Составляем список претензий, то есть того, что мы не можем позволить себе из-за болезни, что вынуждены пропустить и от чего отказаться. Как меняется наша жизнь с появлением болезни. В общем, выплескиваем негатив, не обобщенно, а в конкретных претензиях)

3. Претензии к себе, связанные с болезнью. То есть что я мог бы сделать для улучшения состояния, но не сделал и не делаю.

(Проговариваем то, что, как мы понимаем, принесло бы нам облегчение и вывело бы на путь исцеления, но у нас не хватает то времени, то силы воли. Например, в случае с диабетом это, как минимум, изменения образа жизни, а именно питания, двигательной активности и т.д. Для легочных проблем – отказ от курения. В общем, у вас наверняка накопилось приличное количество претензий к самому себе, связанных с ничегонеделанием в отношении болезни).

4. Я понимаю свое отношение к болезни и не осуждаю себя за это отношение.

Теперь нужно самому себе сказать: «Согласен!»

(Обязательно четко и внятно, поскольку это ответ на будильник, и он должен быть явным)

5. Я понимаю свои чувства по отношению к болезни и считаю, что имею на них право. Я и только я могу знать, что и как я чувствую и это мои ощущения, и я не осуждаю себя за них.

(Дайте волю своим чувствам, если боитесь, то до паники, если злитесь, то до боли в кулаках, в общем, можно и кри-



чать, и плакать, все, что хочется, дайте чувствам свободно вылиться)

6. Я не могу точно знать для какой цели эта болезнь присутствует в моем теле, но я понимаю, что изначальной причиной была необходимость разбудить мое самосознание. Как только я пойму, что это все для меня, как только я проснусь, исчезнет необходимость будить меня, и будильники не будут срабатывать. И наличие болезни в моем теле потеряет всякий смысл.

И снова: «Согласен!»

7. Я понимаю, что в моей жизни было много возможностей для пробуждения, но я не смог их заметить.

И снова: «Согласен!»

8. Я готов признать, что эта болезнь стала очередным знаком, еще одной попыткой моего истинного Я достучаться до моего сознания. Почему именно таким способом, я не знаю, но знаю, что на это были причины, пусть и неведомые мне.

И снова: «Согласен!»

9. Я понимаю, что болезнь резонирует с теми проявлениями меня, в которых я заигрываюсь и воспринимаю реальность не как духовное существо. И именно на эти проявления был настроен мой будильник. Я готов признать что принимаю его сигнал.

И снова: «Согласен!»

10. Я знаю, что болезнь отражает мое ошибочное восприятие действительности, некоторых ее аспектов. И воспринимаю ее как знак о необходимости изменить свои представления. При этом не имеет значения о каких аспектах идет речь. Моему высшему Я, то есть моему Наблюдателю, это понятно.

И снова: «Согласен!»

11. Теперь я понимаю, проявление в моем теле болезни не является ни добром, ни злом. Я принимаю ее наличие и отказываюсь от любых суждений.

И снова: «Согласен!»

12. Я освобождаюсь от потребности осуждать болезнь и чувствовать свою правоту в осуждении. Я согласен, что мне была нужна именно такая ситуация.

И снова: «Согласен!»

13. Хотя мне пока еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что болезнь послужит проводником в мир истинного Я. С приходом болезни я получил тот сигнал, который выбрал на сверхсознательном уровне.

И снова: «Согласен!»

14. Я благодарю свою болезнь за то, что она сыграла свою роль в моем осознании.

И снова: «Согласен!»

15. Я освобождаю сознание от претензий к своей болезни.

И снова: «Согласен!»

16. Я освобождаю свое сознание от негативных чувств, вызванных болезнью, поскольку я понимаю, что приход этой болезни запланировал я сам в случае игнорирования подсказок, полученных мной ранее.

И снова: «Согласен!»

17. Я благодарю тебя, болезнь, за то, что я смог осознать ложное восприятие мной некоторых аспектов окружающей действительности, за то, что у меня есть возможность увидеть совершенство в данной ситуации и принять ее такой, какая она есть, без осуждения.

И снова: «Согласен!»

18. Теперь я осознаю, что моя болезнь точное отражение моего нездорового восприятия ситуации. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации тот сигнал, который я приготовил для своего пробуждения. Даже если мне не понятны первопричины подготовки именно такого способа пробуждения.

И снова: «Согласен!»

19. Я полностью принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделявшие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я, Творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя — такого, какой я есть, во всем своем великолепии.

И снова: «Согласен!»

20. Теперь я уверен, что эта ситуация будет развиваться совершенным образом, в согласии с моим высшим Я, моим Наблюдателем. Я признаю свое единство и чувствую свою связь с ним. Я вернулся к своей истинной природе, которая есть Жизнь, и теперь я вновь отношусь к себе с любовью. Я закрываю глаза, чтобы прочувствовать, как через меня течет любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

И снова: «Согласен!»

21. Сегодня, Я всей Душой принимаю тебя, болезнь, поскольку теперь вижу, что ты не несешь ничего плохого и твое проявление подчинено высшему порядку. Я благодарю, принимаю и люблю свою болезнь без всяких предварительных условий — такой, какой она появилась, чтобы вернуть меня себе.

И снова: «Согласен!»

22. Я всей Душой принимаю избавление от оков болезни, и провожаю ее с любовью, поскольку именно благодаря ей мне удалось продвинуться на пути пробуждения. Я не буду удивляться процессам исцеления, а буду помогать моему высшему Я, моему Наблюдателю, привести в порядок мое тело для яркой осознанной жизни в текущем воплощении.

И снова: «Согласен!»

23. Я признаю, что являюсь духовной сущностью, воплощенной в Человеческом мире для возможности чувствовать и для того, чтобы поддерживать существование этого мира. Я люблю и одобряю себя во всех своих Человеческих проявлениях.

И снова: «Согласен!»

Практика завершена, проделана большая работа! Вы молодец! Работа не была напрасной, в этом мире, особенно в духовной сфере, не бывает ничего, что не отразилось бы на энергетике всего нашего мира. И каждое выполнение именно этой практики отключает множество неприятностей как уже произошедших, так и только собирающихся произойти. Каждая практика ослабляет вашу болезнь.

Но, увы, все будильники, которые заложены в теле, требуют при срабатывании обязательного вмешательства специалистов для восстановления тела.

Кто кому будет помогать, это неважно, вы специалистом, или специалисты вам, главное, что действовать нужно вместе. Какой вариант вмешательства специалистов вы выберете, традиционную медицину, или нетрадиционные методы, решать вам. Никто, кроме вас, не сможет взять на себя ответственность за здоровье вашего тела. И, если вы не измените образ мышления, восприятие мира и образ жизни, то исход может быть весьма неприятным.

Так что все в ваших руках – действуйте, не откладывайте на завтра! Завтра никогда не наступает, мы живем в непрерывном сегодня, не забывайте об этом!

## **Экспресс-практика (практика скорой помощи)**

### ***Я объявляю Антракт!***

Да, просто вовремя объявить антракт вполне достаточно для того, чтобы исчезла неприятная ситуация. Не в том смысле, что растворились все действующие персонажи, а в том, что ситуация перестала приносить вам дискомфорт.

Практика выполняется немедленно после неприятной ситуации. После, а не во время. После наступает не в тот момент, когда все закончилось, все успели поругаться, оскорбить друг друга, иногда даже подраться, жутко рассориться и разбежаться. Нет! После – значит в тот момент, когда вы вспомнили о том, кто вы есть! Идеально, когда воспоминание всплывает сразу после начала конфликта или даже немного его опережает. То есть когда только начинают сгущаться тучи. Но это начнет получаться не сразу. Для начала будет хорошо вспомнить о практике в любой момент, даже если ситуация уже дошла до стадии неприятностей.

В тот момент, когда вы внутри ситуации, когда забыли себя, выполнение практики невозможно по одной единственной причине – нет того, кто может ее провести.

Как только вы вспомнили о себе, ситуация сразу теряет свой накал и становится немного комичной. Вы видите всю ситуацию вместе с собой на сцене. Ведь так и есть, все участники играют роли, а спектакль поставлен для вас! Вы и действующий актер, и режиссер, и главный зритель. Только режиссировали пьесу вы давненько, следовательно, не помните об этом.

Итак, начинаем:

1. Как только вы вспомнили, что это просто спектакль, восхищаемся собой и произносим первую фразу:

*«Ничего себе, какую пьесу я срежиссировал!»*

Только произносим не вслух, это внутренний монолог режиссера, если начать говорить вслух, остальные участники, не догадывающиеся о том, что это спектакль, могут и поколотить, шутка конечно, но лучше все-таки произносить про себя.

Восхищаемся своим талантом режиссера и смотрим на качество игры актеров.

2. Позволяем себе насладиться ситуацией, пусть эмоции будут такими, какие они и должны быть в такой ситуации. Обычно некоторое время они доставляют нам удовольствие, но буквально несколько мгновений.

Длительное переживание негативных эмоций не приносит удовольствия. Но не ругаем себя за эмоции, принимаем их как данность, поскольку мы проживаем Человеческую жизнь наравне с духовной. Про себя произносим вторую фразу:

*«Я принимаю свои эмоции и суждения, ибо я имею на них право!»*

3. Смотрим на ситуацию глазами своего Наблюдателя, то есть, видим все со стороны, и понимаем, что мы вместе с остальными участниками являемся актерами одной труппы. Про себя произносим третью фразу:

*«Я вижу истинную суть данной ситуации с точки зрения Наблюдателя.»*

4. Разглядываем актеров. Если вы уже отошли от места событий, и все закончилось, тогда рассматриваем мысленно, воспроизводя ситуацию, видим, как нелегко и

неприятно было играть роли всем участникам спектакля. Ведь они проживали их всерьез, не помня, что это спектакль. Произносим предпоследнюю, четвертую фразу:

*«Я понимаю, что актерам не очень приятно играть свои роли, что они делают это только для того, чтобы я смог услышать сигнал своего будильника, я благодарен им за то, что они сыграли свои роли.»*

5. К этому моменту вы уже способны совершенно спокойно воспринимать ситуацию, вы понимаете, что все произошедшее лишь одна из сцен в разыгрываемых ежедневно пьесах вашей жизни, и все участники ситуации действительно не злодеи, а просто актеры. И ваша вовлеченность в ситуацию остается только внешней, без внутреннего напряжения, с уважением к актерам, игравшим вместе с вами. Не остается ни злости, ни гнева, ни обид. Им неоткуда взяться, вы ровно относитесь ко всем участникам. Произносим последнюю, пятую фразу:

*«Я принимаю ситуацию, внешне реагирую на нее так, как положено, оставаясь абсолютно спокойным внутри.»*

Не забывайте о том, что знаете об истинной картине произошедшего, скорее всего, только вы. Остальные участники заигрались, они всерьез разозлены, обижены, расстроены. Они не понимают сути. Но, тем не менее, после того, как вы поймете все правильно, как только вы отпустите свой гнев и примете ситуацию как сигнал своего будильника, напряжение спадет. И все участники конфликта волей-неволей изменят свой эмоциональный фон, не ведая почему. Они не смогут пылать гневом и обижаться. Если участники конфликта близкие вам люди, то



примирение будет быстрым и искренним. И вероятность повтора ситуации уменьшится.

Первое время проводить эту практику сложно, очень сложно! Вы будете вспоминать о ней лишь после того, как страсти улягутся сами собой и вы будете горевать, плакать или злиться далеко от участников ситуации. Тем не менее, сделайте все, с первого до пятого шага. А потом наблюдайте за результатом, уверена, что он порадует вас с самого первого выполнения практики.

Со временем эта практика станет привычной, вы научитесь контролировать эмоциональные события своей жизни. Это будет для вас столь же естественным, как слово «Здравствуйте» при встрече. И негатива в вашей жизни будет все меньше и меньше.

На первое время сделайте себе карточку шпаргалочку – я такие карточки раздаю на тренингах, лучше заламинировать и сделать маленького формата.

Текст для карточки:

- 1. Ничего себе, какую пьесу я срежиссировал!*
- 2. Я принимаю свои эмоции и суждения, ибо я имею на них право!*
- 3. Я вижу истинную суть данной ситуации с точки зрения Наблюдателя.*
- 4. Я понимаю, что актерам не очень приятно играть свои роли, что они делают это только для того, чтобы я смог услышать сигнал своего будильника, я благодарен им за то, что они сыграли свои роли.*
- 5. Я принимаю ситуацию, внешне реагирую на нее так, как положено, оставаясь абсолютно спокойным внутри.*

## **Практики расслабления, одновременно приятные и полезные**

### **Практика «Радуга дыхания»**

Принимаем удобную позу, можно делать эту практику перед сном, уже лежа в постели. Кстати, очень хорошо помогает засыпать. Это помимо того, что восстанавливает и телесное здоровье, и душевное равновесие.



Если на каком-то этапе практики вы засыпаете, это нормально. В радуге семь цветов, как дней в неделе. Можно просто перед сном каждый вечер работать с одним цветом и в нем засыпать. Сон будет крепким, а тело скажет нам огромное спасибо за эту практику.

Уже через короткое время вы заметите, что многие проблемы тела стали отступать, стали уходить вредные привычки. И все это просто, без волевых усилий с вашей стороны. Это отнюдь не чудо, это просто работа с телом, которое не что иное как проявление энергии всего спектра и каждый цвет вносит свою лепту в восстановление общей энергетической картины тела.

В первые разы выполнения практики, вместо ровного заполнения цветом, могут быть лишь блики желаемого цвета. Не переживайте, со временем эта практика станет для вас обычной и нужный цвет будет проявляться практически моментально.

Выполняя практику, на время позволяем себе отвлечься от материального и питаем свое тело тем, что для него очень нужно. Всем спектром цвета.

Представляем свое тело свободно парящим как птица, в абсолютно прозрачном пространстве, воздушное бесцветие, абсолютная прозрачность и покой.



Нет никаких цветов, нет земного притяжения, нет вообще ничего кроме вашего парящего тела. Вдыхаем прозрачность всем телом и выдыхаем обратно, просто дышим, дышим всем телом. Никаких потоков энергии не нужно представлять, никаких чакр, все тело расслаблено и принимает прозрачность каждой клеточкой, просто покой и дыхание всем телом. Дышит все, каждый пальчик, каж-

дая мышца, каждая косточка, каждый кусочек поверхности тела, каждая клеточка внутри. Наблюдаем за дыханием, дышим максимально глубоко, но без насилия, не выходя из комфортного состояния, не углубляя дыхание сознательно и не меняя его ритм.

Постепенно из бесцветия начинаем проявлять красный цвет. Ведь бесцветие это слияние многоцветности, В прозрачности прячется радуга!

Потихоньку наполняем пространство вокруг себя красным цветом. И продолжаем дышать. Дышим красным цветом, наполняем им все тело, вдыхаем и выдыхаем. Пропитываем тело цветом как ткань пропитывается водой.

Полный покой, только красный цвет и ровное дыхание. Дышим так долго, как нам хочется. Не важен оттенок красного цвета, кому-то нравится насыщенный алый цвет, кому-то более спокойный, кто-то предпочитает цвет огня, это неважно, цвет должен быть комфортным для вас. Умиротворение и дыхание. Не пытайтесь сознательно изменить оттенок, не вмешивайтесь.

Просто дышим, всем телом, в полном покое.

Постепенно начинаем менять цвет, добавляем оранжевые нотки, можно смешивать с красным, можно просто пройти сменой цвета как сменой кадра, кому как удобно, без резкости, просто постепенно красный цвет меняется рыжим, апельсиновым, каким угодно оттенком оранжевого и тело начинает наполняться уже оранжевым цветом. Возможно, это будет цвет спелой морковки или оранжевого перца. А мы продолжаем просто дышать, без усилий, без напряжения, парим в невесомости и дышим.

Ничего не ждем, ничего не требуем от тела, просто дышим в полном покое.

После оранжевого цвета переходим к желтому, здесь тоже весьма широкий спектр проявления цвета, от неонового кислотного желтого через сочный лимонный до нежного солнечного, мягкого одуванчикового или цвета маленького цыпленка. Экспериментируйте, ищите свой оттенок, в котором вашему телу комфортно, который не требует напряжения и усилий. Желтый цвет питает наше тело светом нашего солнышка, желтым, нежным и очень важным для нашего тела. Забудьте о чакрах, забудьте вообще о том, что у вашего тела есть проблемы, просто дышите.

Желтый цвет постепенно сменяется зеленью, у кого-то неоновой, у кого-то нежной как первый весенний листочек. Это не имеет значения, после нескольких практик вы будете дышать тем цветом, который больше всего подходит вашему телу, а может быть оттенок каждый раз будет разным. Ничего не требуем, не пытаемся усилием воли изменить оттенок цвета на тот, который хочет видеть наш разум. Вообще ни о чем не думаем, наслаждаемся буйством зелени и дышим. Пропитываемся зеленью, становимся большими красивыми кузнечиками, нежными листочками, и продолжаем дышать.

На смену зеленому приходит голубой. Его нежность проникает в каждую клеточку тела. Небесный, цвета глубокой яркой голубизны или выцветшего пастельного небосвода. Опять не противимся тому оттенку, который

нас окружает. Становимся сами как небосвод, кто-то становится похож на аватара, мы и есть аватары с их способностью чувствовать энергию земли и друг друга. Растворяясь в цвете, мы сливаемся с ним, становимся единым целым с окружающим тело цветом и только маленьким кусочком сознания продолжаем чувствовать свое тело. Оно невесомо и наполнено цветом.

Постепенно голубой цвет становится все темней, все сочней и постепенно переходит в глубокий синий цвет. Глубина и оттенок у каждого свой, принимаем то, что пришло, не пытаемся усилием воли его изменить. Дышим, пропитываемся синью. Свинцовая синева грозowych туч или лазурная синь морской глади. Каждая клеточка тела вбирает вибрации синего цвета. Продолжаем парить и дышим.

И снова темнее цвет, переходя в фиолетовый. Самый темный из цветов спектра, наполняем тело фиолетовым, возможных оттенков уже гораздо меньше, но они есть, от чернильно-фиолетового до предвестника ночи вечернего небосвода. Погружаемся в фиолетовый цвет и продолжаем спокойно дышать. Никаких усилий, никакого напряжения, парим и дышим.

Постепенно начинаем растворять цвет, пространство вокруг тела светлеет, проявляется яркая прозрачность бесцветия, воздух дня, полное отсутствие красок, кристально прозрачный воздух. Но мы знаем, что он наполнен всеми цветами одновременно, они объединились, чтобы исчезнуть внешне.

Продолжаем дышать, постепенно возвращаясь в реальность, ощущаем наше тело, поверхность на которой мы лежим, легкие, которыми мы дышим, разум, который все это время был с нами и в некотором замешательстве наблюдал за нашими действиями.

Возвращаемся в реальность.

Если практика выполнялась вечером, то к моменту окончания практики вы вероятнее всего будете уже крепко спать и видеть прекрасные сны.



Словесный ряд практики приведен примерно, для себя вы можете придумать свой, главное цвет и свободное дыхание.

На моей страничке можно скачать аудиофайл с записью практики, совершенно бесплатно.

На всех моих тренингах эта практика проводится обязательно! Она легка, приятна, и дает возможность восстановления.

## **Часть заключительная, к прочтению не обязательная**

### **О параллельных мирах**

Поскольку наш материальный мир всего лишь энергия, по своим характеристикам позволяющая нашим органам чувств воспринимать ее как материю, то логично предположить наличие и другой энергии, которую мы не воспринимаем как материю. Вернее сказать, предположить не наличие энергии, а наличие существ, воспринимающих как материю энергию других параметров. Ведь разные виды излучений соседствуют одновременно в одной точке пространства и не мешают друг другу. Мы все, находясь в одном помещении, одновременно пользуемся сотовой связью, параллельно и радиоволны различных радиостанций работают здесь же. Да что перечислять, мы знаем колоссальное количество волн, используемых только Человеком. Так что и волны, воспринимаемые как материя другими органами чувств, вполне имеют место быть.

А это означает, что в том пространстве, которое мы привыкли считать своим, может существовать бесчисленное число миров, таких же псевдоматериальных, как и наш. И параллельные миры просто миры, а никак не плод фантазии писателей-фантастов. И в них нет абсолютно ничего необычного, но мы не видим их и не догадываемся об их существовании, а они не видят нас и не догадываются о нашем существовании. Точно также, как различные радиоволны не догадываются о том, что они существуют одномоментно в одной и той же точке пространства.

Возможно, что часть Человеческих тел имеет возможность воспринимать как материю часть излучений, предназначенных для другого мира. И тогда мы говорим о



встречах с пришельцами, о путешествии в параллельные миры, о контактерах.



Мы с Душами из параллельных миров играем в разных труппах, но думаю, что суть у нас одна – все мы частицы Сознания, а наши Души, наши Наблюдатели, являясь частью нас, знают о множественности миров, и при воплощении выбор мира открыт для нас. И, в принципе, все, что написано о Человеке в моей книге относится ко всем воплощенным Душам, в каком бы океане энергии не работали органы чувств их тел. Не важна частота энергии, не важны способы существования жизни в различных мирах. Все воплощенные Души могут называться Человеками.

Желания Человека, мысли Человека, поступки Человека, его ощущения, его опыт – все, что связано с Человеком – самое важное из всего, что можно себе представить.

### **Что сейчас в нашем мире**

В настоящее время большинство воплощенных, проживающих Человеческий век в нашем мире, находятся, увы, в спящем состоянии. Значит, большинство пьес земной труппы играют криво. Мы заигрываемся и пользуемся настоящими ядами и размахиваем настоящим, а не бутафорским оружием. Мы по-настоящему страдаем от неразделенной любви и мучаемся от непонимания близких. И, соответственно, эмоциональный поток полон негатива, ненависти и боли. Срабатывают тут и там будильники и в телах людей, вызывая тяжелые болезни, порой неизлечимые. А люди все равно не просыпаются, лишь усугубляя свои страдания.

При этом они все равно подпитывают мир энергией, но энергия негатива не равна энергии позитива. И чем больше негатива испытывают люди, тем тяжелее общий эмоциональный фон Человечества.

Я не знаю очень многого, но чувствую, что на энергии негативных эмоций наш мир не может долго существовать, эта энергия не несет в себе развитие, она несет угасание. На волнах этой энергии не может рождаться светлое, а сгущение тьмы приведет к еще более глубокому сну большинства людей, и уж точно не будет способствовать пробуждению.

Поэтому в наших общих интересах разбудить максимальное число Человеков.

Но ведь это невозможно без их осознанного желания. Нельзя насильно причинять добро и пытаться разбудить. Всем известно, куда вымощена дорога благими намерениями. Поэтому не нужно никого будить насильно, это не пойдет на пользу ни Человекам, ни миру в целом.

Единственный способ разбудить мир - проснуться самим и наполнить его энергией позитива. Каждая светлая эмоция, каждая улыбка, озаряет не только лицо улыбающегося, но и приносит частичку радости в наш мир, делая его хоть чуток светлее!

Делитесь позитивом, улыбайтесь, окружающие начнут заражаться от вас. Да, да, да, позитив тоже заразен, не только всякие пакости мы можем передавать друг другу!

Чем больше в мире появится людей – фонариков, светящихся яркими, чистыми эмоциями, тем светлей станет в нашем мире, и тем быстрее пойдет процесс пробуждения остальных!

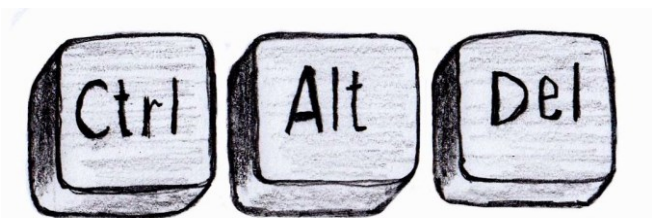
Наш мир спасет не только красота, но и радость, улыбка и любовь!

### **Апокалипсис, насколько это возможно**

А пока все чаще срабатывают даже не будильники, а колокола для больших групп людей, теракты, войны, стихийные бедствия. Это уже могут быть последние предупреждения! И исключать возможность апокалипсиса нельзя. Только вот причиной его будет не астероид, не ядерная война и вообще ничего из проявленного в нашем мире как событие.

Мир просто перестанет существовать, исчезнет так же моментально как проявился. Что мы делаем с неудачным вариантом записи? Стираем! Одним нажатием кнопки. Со-

знанию не нужна кнопка. Наш мир существует до тех пор, пока существует интерес к нему. Есть хорошее народное объяснение бед. Когда все плохо, мы говорим, что Бог забыл о нас. Но нет, пока все плохо, Бог еще думает о нас, и у нас есть шанс продолжить существование этого мира. Когда Бог о нас забудет, мира не станет в тот же миг, поскольку наш материальный мир – просто мысли Бога. Энергия не исчезнет, она просто изменит свои параметры, и перестанут существовать привычные нам предметы, и наши тела тоже исчезнут в понятии Человечества. Произойдет не удаление, а перезагрузка.



Как это будет восприниматься нашими органами чувств? Сложно представить. Возможно, все будет выглядеть как волна, стирающая наш мир. Что-то типа огромного ластика, после прохождения которого ничего нет, ничего, даже пустоты. Поскольку и пустота является проявлением нашего мира. Возможно, просто исчезнет свет и наступит тьма, и мы не сможем увидеть, как исчезает наш мир. Или наоборот, свет станет нестерпимо ярким и все растворится в нем. Не знаю! Картина внешне может быть разной, возможно, что вообще никак не сможем ее увидеть, поскольку нас уже не будет в этом мире. Человек создан в последний миг сотворения мира, так что разво-

плотится, скорее всего, первым. И остальное исчезновение произойдет за пределами Человеческого восприятия.

А что будет с нами? С нашей духовной частью ничего не случится, она бессмертна, она за пределами сотворенной энергии, она не есть энергия. Мы снова воплотимся, уже в других телах и в другом мире. Каким он будет? Не знаю! Но тот груз непросыпаний однозначно останется в исчезнувшем мире, и мы будем готовы к новым воплощениям.

Плохо это или хорошо? Тоже не знаю, наверное, и не плохо, и не хорошо. Это лишь субъективные понятия, свойственные Человеку. Нет ни добра, ни зла. Есть лишь наше суждение о событиях. И наша интерпретация их как добро и зло.

Лично мне нравится наш уютный мирок. Наша планета приятное, красивое место. И в ней есть все для интересного и полного позитива воплощения. И я очень хочу, чтобы наш мир существовал как можно дольше. Но ведь и понятие дольше – чисто Человеческое. Время столь же субъективно и зависит от восприятия. Пусть так, пусть наш мир существует максимально долго в нашем, Человеческом восприятии.

И добиться этого на самом деле очень просто – начать вести настоящую Человеческую жизнь, играть роли с удовольствием, не хвататься за настоящее оружие, если даже в пьесе вам выпало играть сцену дуэли. И наслаждаться игрой! Благо для этого у нас есть все возможности, наша Душа, наш Наблюдатель, позволяет нашей Человеческой составляющей проживать те роли, какие нам нравятся!

**Раз уж о грустном, то и о смерти поговорим.**

Знаменитая фраза из знаменитого, очень мной любимого романа Булгакова «Мастер и Маргарита», гласит следующее: «Да, Человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!»

Так смертен или бессмертен?

Вспоминаем, что живем мы одновременно в двух мирах, и ответ на вопрос о смертности или бессмертии не так прост как кажется.

Наше тело смертно, а Душа бессмертна. Немного странно, но это так!

У нашей Души были и будут разные тела, не в этом проявленном мире, так в другом. А у нашего тела Душа одна единственная, и другой не будет! Оно всецело принадлежит Душе и служит ровно столько, насколько хватает его энергии, то есть здоровья. А здоровье регулируется Душой. И если в союзе тела и Души, то есть в цельном существе Человека не достигнуто единство, если нет пробуждения, то союз вынужден распасться, тело умирает, а Душа возвращается в Сознание до следующего воплощения.

В этом смысле Человек смертен, не бывает полного повтора воплощения, это невозможно, тело каждый раз будет другим. Ему нужно родиться, вырасти, проснуться. Естественно, что тело это энергия, и бесследно она не может исчезнуть, просто постепенно переходит в другие формы.

Но все-таки главная составляющая Человека – его Душа, бессмертна. Она меняет облик и воплощается вновь и вновь. И мы даже узнаем друг друга в новых воплощениях.

Тело можно назвать священным сосудом для Души, энергетическим сосудом. Именно посредством тела Душа способна чувствовать, страдать и наслаждаться.

Наверняка у многих было такое чувство, что знаешь Человека всю жизнь, хотя общался с ним очень короткое время, сразу после знакомства. Душа родная, близкая! И это естественно, ведь мы воплощаемся не по одному, а целыми группами, актеры одной труппы, из воплощения в воплощение мы играем вместе. Меняется распределение ролей, меняется облик, но Души узнают друг друга. А раз это так – то мы бессмертны.

Часто приходится слышать, что природа устала от Человека, что если он исчезнет, все будет только лучше, никто не станет загрязнять природу, мешать развиваться новым видам животных и растений, не станет истреблять уже существующие. Увы, на самом деле все не совсем так. Природа и Человек – единый неделимый союз. Человек – не только тот, кто гадит и портит все на земле, он и тот, кто ее создал и продолжает создавать. Без Человека развитие, да и само существование материального мира абсолютно невозможно. И миг исчезновения Человека станет мигом исчезновения нашего мира, поскольку поддерживать его материальность будет незачем, да и некому.

### **Еще немного квантовой физики.**

Существует общеизвестный феномен, доказывающий, что Человек влияет на поведение элементарных частиц. Если конкретнее – изменяет их поведение. В присутствии Человека они начинают вести себя как материальные частицы, а не как волна. И это вполне закономерно – наш

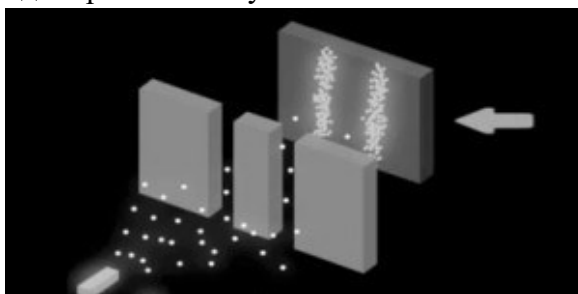
мир материален на всю глубину своего существования только для Человека, Человек создатель этого мира. И от того, что при воплощении каждый конкретный Человек наделен лишь толикой чистого сознания, не исчезает его способность творить. Простой взгляд Человека на поток фотонов заставляет их вести себя как частицу материи, а не как волну.

Для тех, кто не слышал об этом феномене, его краткое описание:

"Эффект Наблюдателя" – феномен, обнаруженный в ходе эксперимента. Его суть заключается в прохождении потока фотонов света через щели. Присутствие Человека и его наблюдение за процессом изменяет картину следов, оставленных потоком фотонов.

Как это выглядит?

В опыте участвуют: источник света, экран с двумя щелями и фотобумага. В качестве источника света используется устройство, которое выстреливает фотонами в виде однократных импульсов.



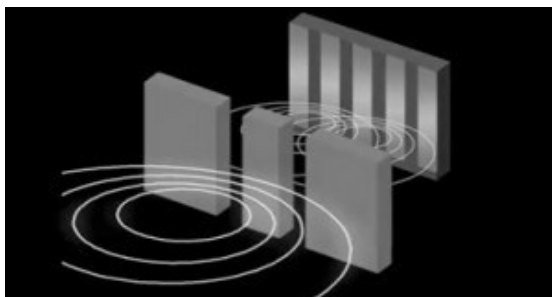
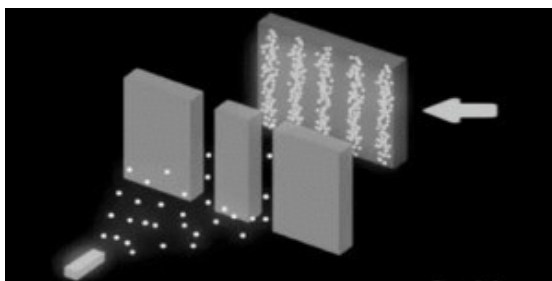
За ходом эксперимента велось обычное наблюдение исследователя, который его проводил. На фотобумаге, расположенной за щелями оказывались видны две вертикальные полосы – следы фотонов, которые прошли сквозь



щели и засветили фотобумагу. Ничего необычного, вполне естественный результат эксперимента.

Однако, при повторе эксперимента без присутствия Человека, в автоматическом режиме, след, оставленный фотонами, был совершенно другим.

Следы на фотобумаге отражали поведение фотонов не как частиц, а как волн, проходящих сквозь щели. То есть на бумаге оставались многочисленные вертикальные полосы.



Этот эксперимент проводился множество раз разными учеными, и результат всегда был одним и тем же. Присутствие Наблюдателя меняло поведение фотонов. Без присутствия Человека они вели себя как волны, а в его присутствии как частицы. Таким образом, на квантовом

уровне влияние Человека на основы нашего мира является доказанным.

И если просто беглое внимание частицы чистого сознания, присутствующей в каждом Человеке, легко материализует частицу из ничего (фотон не наблюдаем, он есть частица поля, то есть просто энергия), то как можно сомневаться, что именно внимание, мысль, чистого сознания, Бога, привела к созданию нашего материального мира.

В нас при воплощении остается способность творить, в нашем присутствии идет дальнейшее развитие мира, ведь мы созданы по образу и подобию. И само существование нашего мира попросту невозможно без присутствия Человека!

### **Заключение**

Еще раз повторюсь, что именно Человек является тем, кто создал этот мир, и ради кого он создан. И продолжение развития мира тоже происходит только благодаря присутствию в этом мире Человека, который постоянно подпитывает этот мир энергией своих эмоций.

Так давайте же жить так, как и должно жить Человекам! С улыбкой, с полным спектром чувств и эмоций! Наслаждаясь нашим воплощением! И первый шаг к этому вы уже сделали – вы прочитали эту книгу. А как поступить дальше – забыть о прочитанном, или начать выполнять практики и проснуться – решать только вам.

Если у вас появились вопросы, или вы хотите начать работу с помощью опытного Человека, или хотите, чтобы тренинг был проведен в вашем городе, заходите на мою

страничку вконтакте [vk.com/marrideniz](https://vk.com/marrideniz) или пишите на адрес [e.marina.a@mail.ru](mailto:e.marina.a@mail.ru)

На все письма я обязательно отвечу.

Благодарю за то, что вы прочитали мою книгу. Надеюсь, что она оказалась для вас полезной.

## Оглавление

Энергия .....	10
Материя .....	12
<b>Часть 1. Человек и его мир.....</b>	<b>16</b>
<b>О Человеке.....</b>	<b>16</b>
<b>А, собственно, как .....</b>	<b>21</b>
<b>А зачем миру нужны наши эмоции .....</b>	<b>23</b>
<b>И что с этим делать.....</b>	<b>23</b>
<b>Об эволюции .....</b>	<b>24</b>
<b>Матрица .....</b>	<b>27</b>
<b>Наблюдатель .....</b>	<b>28</b>
<b>О детских травмах .....</b>	<b>31</b>
<b>О Карме.....</b>	<b>35</b>
<b>Но ведь они достали.....</b>	<b>37</b>
<b>Как работает будильник.....</b>	<b>40</b>
<b>Почему будильник не может быть приятным .....</b>	<b>44</b>
<b>Почему именно близкие.....</b>	<b>46</b>
<b>Часть 3. Если мы рождаемся, значит нам это нужно....</b>	<b>47</b>
<b>Цель существования Человека .....</b>	<b>47</b>
<b>О духовном росте.....</b>	<b>49</b>
<b>Вернемся к театру .....</b>	<b>49</b>
<b>Что происходит сейчас .....</b>	<b>53</b>
<b>Еще чуть-чуть о духовном росте.....</b>	<b>57</b>

<b>И снова о Наблюдателе как нашей духовной составляющей .....</b>	<b>59</b>
<b>Так что же означает пробуждение .....</b>	<b>60</b>
<b>Почему эта методика так хороша .....</b>	<b>62</b>
<b>Все ли будильники можно отключить .....</b>	<b>64</b>
<b>Часть 4. Наконец-то переходим к практикам .....</b>	<b>67</b>
<b>    Перейдем к практической части повествования .....</b>	<b>67</b>
<b>Практики глубокой проработки .....</b>	<b>70</b>
<i>Практика «Ты, да я, да мы с тобой» .....</i>	<i>70</i>
<i>Практика «Свет мой, зеркальце, скажи» .....</i>	<i>77</i>
<i>Практика «Солнечный круг» .....</i>	<i>85</i>
<b>    Экспресс-практика (практика скорой помощи) .....</b>	<b>94</b>
<i>Я объявляю Антракт! .....</i>	<i>94</i>
<b>Практики расслабления, одновременно приятные и полезные .....</b>	<b>98</b>
<i>Практика «Радуга дыхания» .....</i>	<i>98</i>
<b>Часть заключительная, к прочтению не обязательная</b>	<b>104</b>
<b>    О параллельных мирах .....</b>	<b>104</b>
<b>    Что сейчас в нашем мире .....</b>	<b>106</b>
<b>    Апокалипсис, насколько это возможно .....</b>	<b>107</b>
<b>    Раз уж о грустном, то и о смерти поговорим. ....</b>	<b>110</b>
<b>    Еще немного квантовой физики. ....</b>	<b>111</b>
<b>    Заключение .....</b>	<b>114</b>

*Популярная психология*

**Мари Дениз**

(Ердякова Марина Александровна)

**КТО ТАКОЕ ЧЕЛОВЕК?  
ИЛИ ЛИЦЕДЕЙСТВО СО ВКУСОМ!**

Подписано в печать 07.07.2020 г.

Формат издания 84x108/<sub>32</sub>.

Объем 7,25 п.л.

Бумага офсетная.

Печать офсетная.

Тираж 500 экз.

Подготовлено к печати

Самарской областной организацией молодых литераторов  
г. Самара, ул. Самарская, 179. Тел. 8 (846) 221-73-13

Отпечатано в ООО «Слово»

г. Самара, ул. Песчаная, 1. Тел. 8 (846) 267-36-82

**Дениз М.**

ДЗЗ Кто такое человек? Или лицедейство со вкусом! - Самара,  
ООО «Слово», 2020 г. - 116 с.

ISBN 978-5-6044527-5-2

УДК 159.9

ББК 88.9

© Мари Дениз, 2020



МВРДНД НСМ



ПРВКНТБСРПНТКВРП  
!РЗЙУЕЛОР ,СННДНУ ,ЙБТНРОДП