

Синельников В.В., Слободчиков С.О. - Как научиться любить себя Практический курс доктора Синельникова.



В.В. Синельников — известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных психологических методик, которые помогли миллионам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние и познать радость жизни, представляет своего ученика и последователя — доктора Сергея Слободчикова. Уникальная модель нового сознания, разработанная доктором Синельниковым, эффективные авторские методики и стратегии помогут вам добиться реальных результатов после того, как вы шаг за шагом пройдёте весь практический курс вместе с его учеником и последователем Сергеем Слободчиковым.

Содержание

Вступление. О себе и о том, как всё началось

Глава 1. Мировосприятие. Два вида гордыни.
Принцип правильного выбора

Глава 2. Метод погружения и подсознательного
перепрограммирования

1-й этап. Определение проблемы

2-й этап. Создание образа

3-й этап. Образное получение ответов «ДА»—«НЕТ»

Пальцевой метод

Метод маятника

4-й этап. Первый магический вопрос

5-й этап. Второй магический вопрос

6-й этап. Третий магический вопрос

7-й этап. Экологическая проверка

8-й этап. Присоединение к будущему

9-й этап. Проверка изменений

Глава 3. Линия жизни. «Я»-образ себя — счастливого
человека

Глава 4. О силе слова. Азбука

Глава 5. Страх — страх

Метод превращения образов

Метод кинозала

Глава 6. Отношения между мужчиной и женщиной.

Муж—жена. Конфликт межличностный.

Проявления конфликта внутриличностного.

Родители—дети

Мать—сын

Мать—дочь

Отец—сын

Отец—дочь

Дети—родители

Глава 7. О любви к себе. Советы начинающим любить
себя

Глава 8. Автомобильная тема

Глава 9. Ещё раз о здоровье и болезнях
Рациональное питание

Глава 10. Про деньги. Домашнее задание. Подарки

Глава 11. Сны и сновидения

Заключение

Кого ж любить? Кому же верить? Кто не изменит нам один? Кто все дела, все речи мерит

Услужливо на наш аршин? Кто клеветы про нас не сеет? Кто нас заботливо лелеет? Кому порок наш не беда? Кто не наскучит никогда? Призрака суетный искатель, Трудов напрасно не губя, Любите самого себя, Достопочтенный мой читатель! Предмет достойный: ничего Любезней, верно, нет его.

А. С. Пушкин. Евгений Онегин

Вступление

О СЕБЕ И О ТОМ, КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Здравствуйте, дорогие читатели! Я рад приветствовать вас со страниц книги, которую вы держите в руках! Меня зовут Сергей Олегович Слободчиков. До определённого времени я работал врачом. За более чем двадцать пять лет врачебной деятельности постиг около десятка медицинских специальностей. Начинал с нейрохирургии, лет десять оперировал, параллельно освоил мануальную терапию, иглоукалывание, работал невропатологом и психиатром. И все эти годы занимался поисками таких методов лечения, которые были бы более эффективны, могли бы надёжно обеспечить человеку крепкое здоровье. Работая последовательно то в одной, то в другой медицинской профессии, я пытался найти новые способы общения с пациентом и его болезнью.

В понимании философии здоровья и болезни большую роль для многих врачей, в том числе и для меня, сыграли книги Владимира Леви, С.Н. Лазарева, М. Норбекова. Всё это время я искал, но не находил ответа на вопрос, что является причиной возникновения заболеваний. Ответ был где-то рядом, но постоянно ускользал от понимания. Судьбоносным моментом в моей жизни стала встреча с Валерием Владимировичем Синельниковым. Поистине, когда готов учитель, появляются ученики, и наоборот — заинтересованный ученик привлекает в свой мир учителя. До встречи с Валерием Владимировичем у меня был достаточно большой опыт общения с людьми, однако даже в самых смелых мечтах я не мог предположить, насколько изменится моя собственная жизнь, со сколькими людьми я буду взаимодействовать.

Симферополь — город небольшой. Как говорится, все друг друга знают, и имя Синельникова у многих на слуху. Меня на индивидуальный приём к доктору Синельникову записала наша общая с ним пациентка — у меня она проходила курс лечения по поводу проблем с позвоночником. Её восторженные отзывы о новых методах общения с подсознанием сначала не произвели на меня особого впечатления, поэтому я достаточно прохладно отнёсся к идее индивидуального приёма у знаменитого доктора, но она подарила мне книгу с названием, которое вряд ли кого-то оставит равнодушным: «Возлюби болезнь свою». Принёс книгу домой, прочитал её буквально запоем. Моя жена, тоже врач, отнеслась к моему новому увлечению достаточно скептически, мол, очередная завиральная идея. Но её отношение быстро изменилось, она тоже увлеклась новациями. И в настоящее время мы оба, я и моя жена Лариса Николаевна, являемся старшими преподавателями «Школы Здоровья и Радости», основанной В.В. Синельниковым.

Но это случилось намного позже, а тогда, после прочтения книги, я начал по методике доктора Синельникова учить своих пациентов самостоятельно решать свои проблемы со здоровьем. И сразу появилась обратная связь — в виде тех положительных и значимых изменений, которые стали отмечать у себя мои пациенты.

Но в душе оставались кое-какие сомнения. Нет, не в эффективности метода, а в том, сумею ли я сам правильно использовать новые знания для работы. Остатки сомнений рассеялись после того, как я услышал интересную и поучительную историю, рассказанную другой нашей общей с Валерием Владимировичем пациенткой.

Её зовут Екатерина, и вот что она мне поведала о своей жизни.

— Тогда мне было лет двадцать пять, — рассказывает Екатерина. — Семейная жизнь не получилась. И это ещё мягко сказано. Мой муж, напиваясь, превращался в натурального изверга, садиста: ругался, избивал меня, насиловал. И вот однажды, не выдержав больше таких издевательств, я в разодранной ночной сорочке убежала из дома со своим пятилетним сыном. Я сама из Сибири. Родственников в городе не было. Мыкалась по соседям, знакомым, постепенно встала на ноги. Даже открыла небольшой бизнес. Но тут заболел мой сын. Проблема состояла в том, что у него начался энкопрез — не только ночное, но и дневное недержание кала. Куда я с

ним только не обращалась: были и в Киеве, и в Москве, были и бабки, и экстрасенсы. Не было только эффекта от их деятельности.

Однажды подруга посоветовала мне обратиться к Валерию Синельникову. Ла приёме у него состоялся достаточно короткий разговор. Сначала мне показался странным его вопрос, я ещё подумала: «При чём здесь это?»

— А о чём он спросил?

— Он спросил о том, как я отношусь к мужчинам. Я ему, как сейчас помню, очень зло ответила: «А как ко всем этим гадам можно относиться?» Потом он меня спросил: «Ругаете ли вы мужчин и какими словами?» Тут уж я не выдержала и огласила весь список, но смутилась и подумала, не примет ли доктор это на свой счёт, на что Валерий Владимирович очень спокойно мне говорит: «Екатерина, вы обратили внимание на то, что, говоря о мужчинах, неоднократно произнесли слово «засранец»? Разве вы не видите прямую связь с вашей проблемой?» — «Нет. Как связано одно с другим?!»

«Дело в том, — сказал Синельников, — что вы, подобным образом ругая мужчин, создаёте такую же модель поведения вашему сыну. Ведь он для вас сейчас самый родной и близкий мужчина. Вот он, тонко чувствуя вас на подсознательном уровне, и реализовал ваши мысли в жизни. Вам необходимо изменить своё отношение к мужчинам вообще, тогда болезнь вашего сына уйдёт за ненадобностью». Валерий Владимирович составил для меня краткую молитву, или аффирмацию, если хотите, она и сейчас со мной.

Екатерина достаёт из кошелька потёртый лист бумаги, на котором от руки написано: «Господи! Прости меня за то, что я негативно относилась к мужчинам! Научи меня любить мужчин!»

— А как же ваш сын? — спрашиваю.

— Самое удивительное, что все проблемы с сыном закончились в считанные дни, мальчик перестал болеть даже простудными заболеваниями. Сейчас, спустя много лет, мы с ним с улыбкой вспоминаем то время. А тогда, поверьте, было не до смеху.

Эта история поразила меня настолько, что пришлось многое переосмыслить в моём врачебном, да и жизненном опыте. В результате я понял, что, занимаясь профессиональной деятельностью, мы, врачи, имеем дело, как правило, с уже далеко зашедшим процессом. Намного больше пользы для человека будет в том, чтобы найти причины его заболевания. У! даже не столько нужно искать причины проблем, сколько научить человека самостоятельно справляться с этими проблемами. Поймите меня правильно, я не против официальной медицины. Всё существующее в медицине имеет право на жизнь. И было бы глупо проводить с человеком, попавшим под машину, душеспасительные беседы. Необходимо в экстренном порядке спасать жизнь, восстанавливать его нарушенное здоровье. И только потом задавать ему вопросы: «Каким образом ты создал себе эту аварийную ситуацию? Для чего она была тебе нужна?»

А несколько лет назад, когда я впервые столкнулся с результатами работы по новой методике (для врача, очевидно, самое главное — отдалённый результат, который можно «потрогать»), мне вспомнился с детства любимый «Старик Хоттабыч». Помните? Хоттабыч отучил соседа и одноклассника Вольки К1бн-Алеши от вредной привычки ругаться. Мальчишка начинал лаять, если хотел сказать грубое слово.

Уже тогда у меня появилась чёткая мысль о том, что мы все без исключения являемся такими же волшебниками. Правда, в большинстве своём не понимаем этого. В любом случае мы сами создаём свою жизнь. Когда человек живёт в рамках старой модели поведения, будучи жертвой, он притягивает к себе тирана. Тирану, в свою очередь, нужна жертва. При новой модели поведения человек создаёт себе такую счастливую жизнь, какую в состоянии представить. И как же мне захотелось стать таким волшебником, чтобы помогать людям находить скрытые причины их заболеваний, которые они сами себе придумали, и учить их быть счастливыми!

Вот с такими радужными мыслями я и пришёл на приём к Валерию Владимировичу. Рассказал о себе, о том, насколько мне понравилась методика, описанная в его книгах, о собственных результатах общения с пациентами по этой методике и сказал, что мне хотелось бы сотрудничать с ним. На моё предложение о сотрудничестве последовала такая фраза:

— Прекрасно! Мне действительно уже необходим помощник. Только ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: а для чего вам это нужно?

— Ну как «для чего»? Я ведь врач и должен помогать людям.

— Я не понял, каким людям? А себе?

Я был несколько обескуражен таким вопросом, настолько очевидным мне казалось желание помогать прежде всего больным. Поэтому я уже с нажимом повторяю:

— Я — врач и делом своей жизни считаю помощь больным людям.

— Дорогой доктор, — говорит Валерий Владимирович, — я разрешу вам заниматься по моему методу только после того, как вы сами справитесь со своими проблемами. Насколько я вижу, они присутствуют в вашей жизни.

Да, действительно, на тот период времени проблем оказалось достаточно много. И было бы нечестно утверждать, что я и сейчас живу абсолютно без проблем.

Но смело могу сказать самому себе, что знаю, откуда берутся мои проблемы, и в достаточной мере умею взаимодействовать со своими мыслями, направлять их в нужное русло. Жить стало намного интереснее. Понимаешь, почему окружающие люди говорят и поступают так или иначе.

Теперь, когда я и моя жена сами проводим семинары и индивидуальный приём, мы накопили достаточно большой опыт наших собственных наблюдений. Имеется много отдалённых позитивных результатов, полученных при работе по методу доктора Синельникова. Наши пациенты научились не только избавляться от серьёзных заболеваний, но и улучшать свою жизнь в различных её проявлениях.

Опыт накопился достаточно большой и по многим аспектам человеческих взаимоотношений. Появились собственные наработки по такой очень актуальной теме, как отношения между мужчиной и женщиной. Усовершенствовалась методика общения с подсознанием, как основа самого главного процесса — общения человека с самим собой. Всем этим хочется поделиться с вами, уважаемые читатели. Хочется, чтобы как можно больше людей поскорее научились менять свою жизнь в лучшую сторону. Ведь все мы так устали быть жертвами. Извините за резкость, — хватит валять дурака! Давайте перестанем упиваться своей жертвенностью. Давно уже пора ЖИТЬ, потому что до сих пор, как говорит доктор Синельников, мы не жили, а выживали, то есть умирали. Поэтому давайте ЖИТЬ, И ЖИТЬ СЧАСТЛИВО!!!

Вот об этом и будет книга, которую вы держите сейчас в руках. Она написана таким образом, что читатель будет незримо присутствовать на одном из наших семинаров.

Дорогие читатели! Единомышленники! Включите, пожалуйста, своё воображение, запаситесь терпением и представьте себя присутствующим на одном из наших семинаров, который проходит в небольшом, очень уютном курортном городке на берегу самого синего Чёрного моря!

Итак. Гурзуф. Начало июня. Живописная бухта, обрамлённая с одной стороны прекраснейшим лакколитом (несформировавшимся вулканом) — горой Аю-Даг, сзади и с другой стороны — отроги величественной Роман-Кош. Бирюзовая морская вода, шум прибоя, крики чаек, нежно пригревающее ласковое солнышко. А какой аромат! Такое впечатление, что на Южном берегу Крыма всегда цветут какие-нибудь экзотические растения независимо от времени года!

Представили? Увидели на своём внутреннем «экране»?

А теперь увеличьте звук, добавьте ощущений, запахов. Представьте всё в мельчайших подробностях. Начинаем это волшебное путешествие в прекрасную страну, которая называется... Наше Подсознание.

Глава 1

МИРОВОСПРИЯТИЕ. ДВА ВИДА ГОРДЫНИ. ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

Итак, мы на семинаре. Среди участников семинара царит особая атмосфера внутреннего подъёма, взаимопомощи и сопричастности к процессу переустройства собственной судьбы. И я не побоюсь высоких слов — переустройства судьбы стран, из которых приезжают люди для

участия в семинарах. А приезжают не только из стран СНГ, но и из Франции, Германии, Италии, Англии, Австралии... Ширится география единомышленников.

Ведущий:

— Здравствуйте! Начинаем знакомство друг с другом. Вы, наверное, догадываетесь, что собрались мы не случайно. Вы оказались здесь для того, чтобы научиться жить в ладу с собой и с окружающим миром. Моя же задача состоит в том, чтобы помочь вам в этом. Интересно, что не только я учу вас каким-то новым вещам, о которых вы имели отдалённое представление, но и сам с удовольствием узнаю от вас что-то новое.

Я уже вкратце поведал о себе, теперь хочу, чтобы вы представились и коротко рассказали: кто вы, откуда, о каких проблемах вам хочется поговорить, что хотите получить от семинара? Я понимаю, что все сразу не смогут это сделать. А нескольких человек мы послушаем сейчас для того, чтобы иметь представление, на какой теме сделать акцент, чему больше уделить внимания. С остальными мы познакомимся ближе по ходу семинара.

— Разрешите представиться? — спрашивает женщина преклонных лет, которая сидит в центре первого ряда. — Можно я буду говорить сидя? Очень болят колени, мне тяжело стоять!

Ведущий:

— Да, конечно! Как вас зовут?

— Нина Петровна. Мне шестьдесят восемь лет, я приехала из Астрахани. Очень хочется избавиться от болей в суставах.

Ведущий:

— Понятно. Тема здоровья вам наиболее близка. У меня сразу возник вопрос к аудитории: кто из вас заметил некоторую неточность в словах Нины Петровны?

Встаёт загорелая девушка:

— Меня зовут Елена. Я недавно закончила в третий раз перечитывать книги Синельникова, поэтому сразу подметила ту неточность, о которой сказал ведущий. Нина Петровна заявила, что ей хочется избавиться от болей. Я на её месте сказала бы так: хочу быть здоровой! Хочу иметь здоровые ноги, свободно ходить.

Ведущий:

— Совершенно верно. Больше всего нас интересует не то, от чего мы хотим отказаться, а то, что хотим получить в результате общения со своим подсознанием. Елена, вы просто молодец! Отличное знание первоисточника! Расскажите о себе.

— Мы с мужем, — говорит Елена, — около пяти лет назад переехали жить в Германию из Челябинска. По образованию я медсестра. В Германии преподаю основы лечебной физкультуры. Лично меня волнует проблема взаимоотношений с мужчинами. Я хочу иметь гармоничные отношения с мужем. Многому уже научилась по книгам, но больше всего хочется наладить общение со своим внутренним разумом.

Ведущий:

— Елена, спасибо! Я надеюсь на вашу дальнейшую помощь. Кто ещё хочет рассказать о себе и о своих проблемах?

Поднимает руку молодой человек. Не дожидаясь приглашения, он быстро выходит к доске и, повернувшись лицом к участникам семинара, громко, энергично говорит:

— Меня зовут Александр. Я — студент. Будущий экономист. Меня интересуют три проблемы: первая — страхи, вторая — взаимоотношения с девушками, третья — деньги. Наиболее важна для меня первая проблема. Поборов страхи, я смогу справиться со всем остальным.

Ведущий:

— Я вас понял. Спасибо! Этой теме мы посвятим достаточно много времени.

Сразу хочу обратить ваше внимание на то, что ни с чем не нужно бороться! В любой мысли, любом поступке каждого человека есть позитивное намерение. Страхи вам для чего-то необходимы. Наша задача в том и заключается, чтобы выяснить, для чего страхи нам нужны. И самое главное — научиться взаимодействовать с ними.

Я вижу в последнем ряду поднятую руку. Прошу вас пройти сюда к доске и рассказать о себе.

Представительный, солидный господин в очках с золотой оправой спокойно выходит и говорит:

— Меня зовут Алексей Павлович. Мне даже неловко говорить о своих проблемах. Я, что называется, сапожник без сапог. Я профессор словесности, много лет читаю лекции, учу будущих учителей разным премудростям. А вот наладить взаимоотношения с родным сыном не могу. В последнее время он злоупотребляет алкоголем. И, находясь в состоянии алкогольного опьянения, оскорбляет своих родителей — меня и мою жену. Однажды даже набросился с кулаками. Ума не приложу, что делать с ним дальше. Одна надежда на этот семинар. Может быть, вместе с вами, с вашей помощью мне удастся разрешить столь сложную для меня задачу.

Ведущий:

— Все знания обо всём на свете уже есть у каждого из нас. Мы обязательно будем говорить о том, как воспользоваться этими знаниями. А пока небольшое домашнее задание для вас: подумайте, пожалуйста, о том, чем лично вы создали алкоголизм вашего сына? Возьмите ответственность на себя!

Желающие рассказать о себе уже выступили. А остальные сделают это чуть позже. Но прежде чем мы продолжим наш семинар, хочу поделиться с вами любимейшей мне притчей о Ходже Насреддине. У неё глубокий смысл.

Однажды Ходжа Насреддин поздно вечером возвращался домой. Проходя мимо кладбища, он услышал вдали конский топот. Решил, что это разбойники, и бросился бежать в сторону кладбища. Забежал на него, но споткнулся у свежевырытой могилы и упал в неё. А всадники были вовсе не разбойники, а вполне мирные дехкане. Они увидели, что человек бежит, и решили, что ему нужна помощь. Бросились вслед за ним. Подбегают к могиле, а там лежит Ходжа Насреддин и смотрит на них. Они его спрашивают: «Ходжа, почему ты здесь лежишь?» А Ходжа уже понял свою ошибку. Чтобы сохранить лицо, он напустил на себя важный вид и так ответил: «Это очень сложный философский вопрос. Единственное, что я могу сказать, — это то, что вы здесь из-за меня, а я — из-за вас!»...

Вот и я вам всем хочу сказать то же самое: вы все здесь из-за меня, а я — из-за вас.

Всем нам хочется, чтобы у нас в жизни было больше светлого, тёплого, доброго. Но для того чтобы это появилось, нужно что-то сделать. Именно сейчас у вас есть замечательная возможность познакомиться друг с другом и поделиться теплом своей души. А это означает, что вы будете доверять не только другим людям, но прежде всего себе. Основной задачей нашего семинара и является обучение умению любить самого себя и доверять себе.

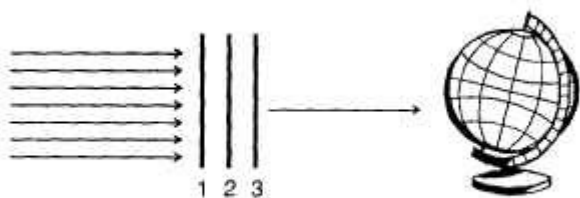
Давайте рассмотрим процесс формирования мировосприятия и мировоззрения человека. Он связан с взаимодействием его подсознания и сознания. Сразу хочу обозначить термины. Что такое сознание? И что же такое подсознание?

В Большом энциклопедическом словаре сознание определяется как «высшая форма психического отражения окружающего мира, как осознанное бытие, как субъективный образ объективного мира, как идеальное в противоположность материальному и в единстве с ним».

Конечно же человеческая личность целостна, и деление на сознание и подсознание чисто условное. Не существует чёткой границы между сознанием и подсознанием. Учёные пришли к выводу, что подсознание составляет примерно 94 процента личности человека, а на сознание приходится около 6 процентов. Сознание — это всегда настоящий момент — здесь и сейчас. У подсознания много функций. Оно отвечает за сложную и слаженную работу всех органов и систем нашего организма, хранит воспоминания, формирует события будущего, обеспечивает связь с другими мирами.

Синонимы подсознания: подсознательный разум, бессознательное, скрытая, или внутренняя, часть личности. Можно представить, что подсознательный разум разделён на

СХЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МИРОВОЗЗРЕНИЯ



1. Фильтр нейрофизиологический
2. Фильтр социальный
3. Фильтр личностный

Карта-глобус
окружающей
действительности

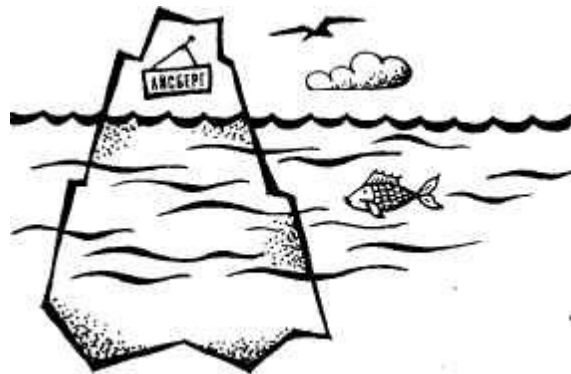
множество кусочков, каждый из которых отвечает за свой участок жизнедеятельности человека. А также за его мысли, взаимоотношения с другими людьми, профессиональные навыки и т. д. У меня возникает зрительная ассоциация с большим,

подвешенным к потолку шаром, состоящим из множества кусочков зеркал, как на дискотеке. Этот зеркальный шар, в моём представлении, соответствует подсознанию, тогда как разные кусочки зеркал — это части подсознания, отвечающие за ту или иную проблему. Представим себе окружающий мир в виде огромного непрерывного потока информации, который окружает нас.

Всё, что мы видим, слышим, чувствуем, нюхаем и едим, есть не что иное, как различные составляющие этого информационного потока.

СООТНОШЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО

Схематично можно представить соотношение сознательного и подсознательного в виде айсберга. Над поверхностью воды находится сознательный разум. Всё остальное расположено под водой — это и есть подсознание. Представляя этот айсберг, можно понять огромную значимость подсознания в жизни человека.



Исходя из того, на что обратил человек своё внимание, он и строит представление об окружающем Мире, создаётся его собственная модель Мира, карта Мира, или его личный ГЛОБУС ВСЕЛЕННОЙ. Идея о глобусе родилась из анекдота про чукчу, который, придя в магазин канцелярских товаров, попросил продать ему глобус Чукотки. Это ещё одна ассоциация из мириад возможных. Выбирайте понравившуюся или придумайте свою.

В подсознании записана информация не только о нас, но и обо всём окружающем мире. Только доступ к этой колоссальной информации нам закрыт по определённым причинам: нашу голову разнесло бы до пределов Вселенной, если попытаться втиснуть в неё весь ОБЪЁМ ИНФОРМАЦИИ. Так защищает нас подсознание, ограничивая информационный поток.

Итак, каждый день, час, минуту, секунду мы что-то принимаем и понимаем об окружающем Мире. Какие-то новые сведения записываем на свой ГЛОБУС-ПЛАНЕТУ, расширяя кругозор.

Таким образом мы познаём окружающий мир, и таким образом окружающий мир воздействует на наше мировоззрение.

Существует, соответственно, и обратный процесс: о чём человек думает, как поступает, то есть как выглядит его модель Мира, или глобус Вселенной, таких людей он и привлекает в свою жизнь, такие ситуации и создаёт для себя. Если у человека есть агрессия к окружающему миру, то ему, как тирану, будут попадаться сплошные жертвы. И наоборот, если у человека агрессия направлена на самого себя, то он в жизни будет встречаться в основном с тиранами.

Елена из Германии поднимает руку:

— Скажите, а как определить, кто жертва, а кто тиран?

Ведущий:

— По боли! Если вы испытываете боль — душевную или физическую, — то вы и есть жертва. Если рядом с вами люди страдают от боли, то вы тиран.

— Получается, — произносит Елена озабоченно, — что я и жертва и тиран в одном лице.

Ведущий:

— Совершенно верно. На самом деле в жизни всё интереснее — не бывает чистых, рафинированных тиранов или жертв. Мы занимаем то одну позицию, то другую. Недаром говорят, что самый страшный тиран — это бывший раб. То же верно и по отношению к самому себе — когда поблизости нет подходящего тирана, мы начинаем проявлять агрессию к себе. Человеческое подсознание как бы говорит: «Не любишь ты себя, ругаешь себя последними словами, осуждаешь, возникают у тебя мысли о нежелании жить — вот и получи какую-нибудь болезнь, проблемную ситуацию. Обрати внимание на себя, научись любить весь окружающий мир и себя в этом мире!» И подсознание не скупится на выдумку, создаёт самые разнообразные болезни и события. А потом мы удивляемся: «Как же так, я ведь такой белый и пушистый,

откуда болячки, откуда проблемы?!»

Мне, как врачу, постоянно приходится сталкиваться с этим, приведу для примера несколько случаев из практики.

Мужчина, приехавший из Прикарпатья с далеко уже зашедшим опухолевым процессом в лёгких, рассказывает:

— Вот уже несколько лет я доказываю другу, что нет никакого смысла жить. Причём эти мысли у⁴ меня появились после выхода на пенсию. К этому времени я был финансово обеспеченным человеком, пережил сыновей, подросли внуки. А жизнь стала малоинтересной. И вот я беру в руки бумагу, ручку и буквально поэтапно расписываю другу, что в жизни нет никакого смысла.

Мой пациент очень удивился, когда я указал ему на связь между его доказательствами и его болезнью.

— Доктор, неужели причина болезни в моих разговорах с другом?

— Ну конечно. Друг — это другой «Я». Поэтому вы себе самому и доказали необходимость ухода из жизни, а в лёгких процесс потому, что, не видя смысла в жизни, вы себе не давали дышать свободно, вот онкология и возникла.

По этому поводу вспоминается семинар, проведённый мной в Белоруссии, в Бресте. После семинара, как обычно, люди приходят на индивидуальный приём. И что меня поразило больше всего, так это схожесть ситуаций у многих людей, и причиной тому прямо-таки поголовная жертвенность белорусов. Многим свойственно чувство вины, обиды. Как я понимаю, именно этой жертвенностью они и привлекали к себе многочисленных тиранов и тиранчиков. И Гитлер, и Наполеон начинали свои походы на Россию с Белоруссии...— Можно я приведу свой пример? — спрашивает женщина средних лет.

Ведущий:

— Конечно. Вы можете даже выйти сюда и поделиться со всеми своей проблемой.

Женщина пробирается между стульями, выходит на сцену и садится на «горячий» стул.
Ведущий:

— Представьтесь, пожалуйста.

— Меня зовут Екатерина. Я бы не осмелилась выйти сюда. Но то, что вы сказали о жертвах, — это прямо обо мне. Сама я из Рязани.

Женщина замолчала, пытаясь справиться с охватившим её волнением. *Ведущий:*

— Екатерина, не волнуйтесь. Посмотрите, сколько здесь людей, готовых прийти вам на помощь! Не спешите, сейчас мы попытаемся разобраться с вашими проблемами. Что вас привело на наш семинар? О чём пойдёт речь?

— Вы знаете, — говорит она, — меня вот уже пять лет мучают боли в области желудка. Обследовалась я неоднократно. Показатели крови нормальные. Другие исследования тоже ничего не дают. Диагноз установлен не был, но боли очень сильные. Значительно снизился вес. Врачи только разводят руками. Неоднократно появлялись мысли о смерти, однажды даже пыталась покончить с собой. Вышла на дорогу, стою, жду какую-нибудь машину, чтобы меня переехала. Но ночью машин мало — не дождалась. Потом подумала, что водитель из-за меня невинно пострадать может, вот и вернулась домой. Так и закончилось моё самоубийство.

Ведущий:

— Оно не закончилось. Самоубийство перешло на другой уровень. Ведь болезнь — это растянутая во времени смерть. Вот вы себя медленно и убиваете изнутри. Скажите, а в чём причины вашего недомогания?

— Я несколько раз пыталась установить контакт с подсознанием, но у меня как-то не получилось.

Ведущий:

— Давайте сейчас попробуем вместе. Обратитесь внутрь себя и спросите: «Моё подсознание, сообщи мне, пожалуйста, какими мыслями и каким поведением я создала себе эту боль?» И первая мысль, которая появится, — это и будет ответ подсознания.

— Что, вот так просто и спросить? — недоумевает Екатерина.

Ведущий:

— Да, вот так просто и спросите. С полным уважением к своему подсознанию.

— Ну хорошо, я попробую. — Екатерина кладет руки на колени и на некоторое время застывает неподвижно. Глаза её открыты, но видно, что она погружена в себя. Через пару минут она с оторопью смотрит на ведущего и говорит: — Как странно! Я никогда не связывала события шестилетней давности со своей болезнью.

Ведущий:

— А что тогда случилось?

— Зять по пьянке наделал дел и попал в милицию. Я наперезанимала на адвоката, взяла кредит в банке на пять лет под проценты. Сумма получилась просто убийственная! Самое печальное, что это мне больше всего нужно было беспокоиться об адвокате, о суде, о выплате долга. Дочь и зять восприняли всё как должное. Подходит срок выплаты платежей, звоню дочери, напоминаю, но в ответ слышу неприкрытое раздражение: «Мама! Как ты достала нас с этими деньгами!»

Получается, — продолжает Екатерина, — что обида на дочь и зятя стала причиной моей болезни.

А ведь правда! Я до сих пор очень сильно переживаю из-за тех событий. Мы сейчас практически не общаемся. Но я не понимаю, — говорит Екатерина сквозь слёзы, — чем заслужила такое к себе отношение?

Ведущий:

— Задайте вопрос своему подсознанию: чем вы создали себе эту ситуацию?

— Я подумала о своей жертвенности и гордыне. Объясните, пожалуйста, при чём тут гордыня?

Ведущий:

— Екатерина, спасибо вам за рассказ. Вы пока пройдите на своё место, а мы разберёмся, при чём тут гордыня.

Но прежде чем мы будем говорить о гордыне, давайте вспомним о ГЛОБУСЕ ВСЕЛЕННОЙ. Каждый человек своими душевными вибрациями, эманациями притягивает в свой мир других людей. С их собственными мирами-глобусами, которые соответствуют вибрациям этого человека. Тиран привлекает к себе жертву. Жертве, в свою очередь, необходим тиран — не всегда удобно тиранить самого себя, опять же будет потом на кого свалить ответственность за происходящее. Поэтому жертва с такой же силой стремится к тирану, с какой тиран ищет жертву.



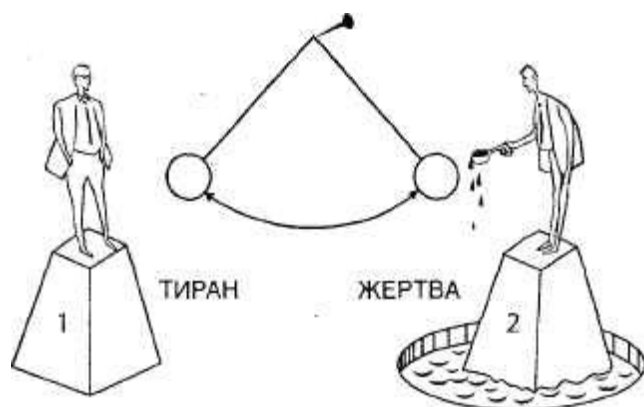
ПРИНЦИП ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГОРДЫНИ

Если рассмотреть рисунок, на котором изображены два глобуса, две планеты, становится понятно, что планеты-глобусы притянулись друг к другу потому, что у них было обоюдное стремление. До тех пор, пока люди, общаясь, принимают друг друга смиренно, то есть с миром, у них складываются прекрасные отношения. Проблемы возникают тогда, когда мы начинаем оценивать других и себя с позиции «ХУЖЕ — ЛУЧШЕ». Как только возникает идея сравнить и осудить кого-либо исходя из этой позиции, это автоматически приводит к гордыне. Как мрачно шутят врачи: вскрытие показало, что гордыня бывает двух видов — тираническая и жертвенная.

Первый вид гордыни — тиранический. Гордец вознес себя на пьедестал, он говорит всем своим видом: «Я — ПАМЯТНИК СЕБЕ! Люди добрые! Посмотрите, какой у меня красивый и важный ГЛОБУС, как туго он накачан, какими яркими красками расписан, загляденье!» Такой человек, проявляя агрессию ко всему окружающему миру, возносит себя, забывает о том, что агрессия тотчас вернётся к нему. Уместно будет вспомнить о законе отражения: всё, что есть в человеке, — есть в окружающем мире. И люди вокруг нас озвучивают, экранизируют наши

мысли своим поведением. Иными словами, человек получает то, что думает о себе и о других. Если он получает в результате своих пагубных мыслей и поступков какой-то негатив, это не значит, что люди вокруг или сам Господь Бог его наказали. Вовсе нет.

Во-первых, БОГ вообще никого не наказывает. Во-вторых, не наказание это, а логическое следствие наших собственных мыслей и действий.



ДВА ВИДА ГОРДЫНИ

Теперь разберём второй вид гордыни — жертвенный. Здесь присутствует тот же пьедестал, на который вознёс себя гордец. Только его пьедестал окружён рвом с грязью и помоями. Всем этим и поливает себя человек, стоящий на таком пьедестале. «Посмотрите на меня! — всем своим видом говорит он. — Я такой хороший потому, что я такой плохой! Я умею качественно выявлять свои недостатки, искоренять свои многочисленные грехи, заблуждения и ошибки, умею при этом правильно поститься и молиться!» Но для того чтобы качественно выявлять свои недостатки, их нужно создать. И создать себе такие ситуации, в которых все грехи и недостатки наиболее ярко проявятся.

Обратите внимание: здесь присутствует то же, что и в первом случае, ощущение внутреннего превосходства над другими, только вывернутое наизнанку. Агрессия у жертвы направлена на самого себя, он упивается своими страданиями, болезнями. В принципе это глубокое богохульство. Жертва как бы говорит: «У Бога руки растут неизвестно откуда, раз он создал меня — такого больного, неудачника, никчему. Я такой хороший, а мир такой несправедливый. Никто не сможет оценить по достоинству мою самоотдачу и мои страдания».

Мы уже говорили раньше о том, что не бывает «чистых» тиранов, как не бывает и «чистых» жертв. Везде в природе присутствует маятник, и мы попеременно делаем себя то тиранами, то жертвами. Психологами выявлена ещё одна модель человеческих отношений, которая называется Треугольник Судьбы.



ТРЕУГОЛЬНИК СУДЬБЫ

Что же представляет собой Треугольник Судьбы? В этой модели, кроме привычных уже Тирана и Жертвы, присутствует Избавитель. Люди, играющие роли Тирана, Жертвы или Избавителя, начинают меняться местами: Избавитель становится Тираном, бывший Тиран преследуется Избавителем, Жертва может начать защищать своего обидчика от разошедшегося Избавителя. Каждый участник Треугольника Судьбы побывает в любой роли.

Приведу типичный случай, когда расстроенный Сын (Жертва) приходит домой из школы. Учительница по математике (Тиран) поставила ему двойку. На пороге его встречает Мать. Узнав о двойке, она (Тиран) начинает ругать Сына (Жертву). Тот говорит, что оценка была поставлена

несправедливо (Сын — Тиран, Учительница — Жертва). Пришедший с работы Отец (Тиран) собирается выпороть Сына (Жертву), но Мать (Избавитель) его останавливает и предлагает сходить в школу и разобраться с Учительницей (Жертвой). Можете не сомневаться, что учительница легко найдет себе Избавителя, а потом, возможно, и Тирана в лице Директора. Треугольник не только вращается, но и порождает новые треугольники.

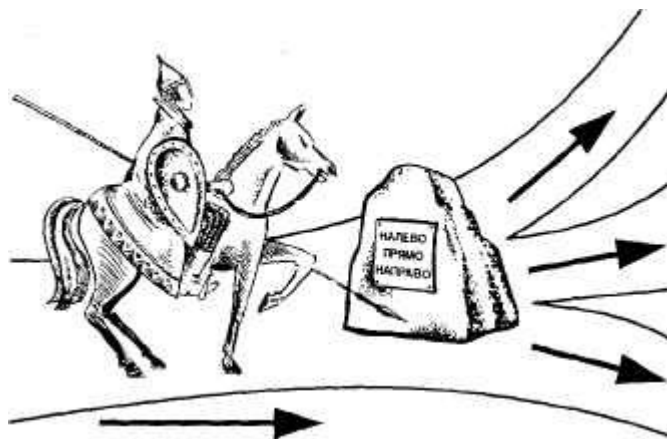
Поднимает руку наш студент, будущий экономист:

— Ну хорошо. А что же теперь делать? Как перестать быть тираном или жертвой? Тираном и жертвой одновременно?

Ведущий:

— Ответ прост по своей гениальности — только через ЛЮБОВЬ! Только накопив ЛЮБОВЬ к самому себе в необходимом количестве, можно научить ЛЮБВИ своих детей, друзей, всех окружающих вас людей. На наших семинарах такой вопрос задается достаточно часто. Один из способов начать любить себя — перестать себя осуждать. Ведь любое поведение — это выбор наилучшего варианта из имеющихся в настоящий момент. Здесь срабатывает закон наилучшего выбора. Давайте подробнее рассмотрим действие этого закона.

В каждое мгновение своей жизни, в каждую секунду мы стоим перед выбором — что же нам делать дальше, на что решиться и что получится в результате наших действий. Как в сказке: пойдёшь прямо — коня найдёшь, пойдёшь налево — жену потеряешь и так далее.



ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

Поэтому мы ежесекундно, когда сознательно, а когда и подсознательно анализируем наши возможные действия и возможные ответные реакции окружающего мира. По-разному происходит этот анализ. Он зависит от сложности стоящей перед нами задачи, от наличия или отсутствия времени для более взвешенной оценки ситуации. Поэтому мы с карандашом и листом бумаги (как Робинзон Крузо, попавший на свой остров) расписываем все плюсы и минусы сложившейся ситуации. Бывает так, что время для принятия решения сокращается до минимума, и тогда мы не успеваем оценить наши будущие шаги и их последствия. Мы подсознательно выбираем тот или иной шаг и сразу получаем обратную реакцию от Вселенной в виде действий окружающих нас людей. Иногда мы сразу понимаем это, а иногда, из-за масштабности происходящего, до нас доходит со значительной задержкой вся грандиозность содеянного нами. Ответную реакцию окружающего мира можно представить в двух вариантах:

1. Вариант ожидаемый. Мы чётко взвесили все наши возможные действия, необходимые для решения предстоящей задачи, определили возможные ответные реакции и получили предвиденный, ожидаемый результат. Мы мысленно благодарим себя и продолжаем своё путешествие по жизни.

Например: вы приходите в магазин, покупаете кусок колбасы, дома делаете себе бутерброд и съедаете его. Колбаса вам понравилась, вы довольны собой и посылаете мысленную благодарность производителю, обещаясь теперь покупать продукцию только этого завода.

2. Вариант неожиданный. Здесь возможны также два вида ответов окружающей среды на наши действия:

а) Неожиданно приятные последствия.

В данном случае мы приятно удивлены тем, что судьба сделала нам неожиданный подарок, мы радуемся, благодарим себя и Вселенную и идём дальше.

б) Неожиданно неприятные последствия.

Пример тот же — колбаса: вы её купили, принесли домой, попробовали и... отдали всю вашей собаке.

Вы заплатили определённую сумму, рассчитывали на получение удовольствия от красивой нарезки, а в результате — разочарование!

И вот здесь-то и начинается, ставший уже привычным, кошмар самобичевания, самоедства, самокопания. Мы снова и снова говорим себе: «Надо было лучше думать, лучше взвешивать свои поступки, постараться предвидеть все возможные последствия».

И так происходит достаточно долго, в зависимости от сложности проблемы, от степени нелюбви к себе. При этом мы забываем, что предвидеть всё многообразие возможных вариантов ответов от окружающего мира просто невозможно, что определённый опыт мы получили уже потом, после того как сделали решающий шаг.

А в итоге — абсолютно нет никакого смысла ругать и казнить себя. Не понравилась ситуация, которую сам себе и создал, — поблагодари участников событий за уроки, за полученный бесценный опыт и постарайся больше обращать внимание на чистоту помыслов.

Хочу напомнить вам о том, что такое закон чистоты помыслов. Чистота помыслов — это когда я или вы принимаем решение сделать тот или иной выбор. Выбор должен быть благоприятным как для меня, так и для остальных. Хотя бы не во вред окружающим меня людям.

Только стремление к чистоте помыслов кратчайшим путём ведёт человека к единению со своим божественным началом, то есть к гармонии и счастью.

Я считаю, что необходимо перестать осуждать, ругать себя. Нужно учиться извлекать уроки из любой ситуации. Влез, например, грибок в болото в поисках грибов. Провалился по колено в липкую грязь и начинает ругать себя последними словами: «Говорили же тебе, дураку, встречные мальчишки, что где-то здесь есть болото. А ты не расспросил подробно, отмахнулся гордо, мол, сам разберусь. Вот получишь теперь насморк, будешь знать!»

Я вижу, вы уже давно поднимаете руку. Что вы хотите нам сообщить?

К столу ведущего подходит женщина лет тридцати:

— Меня зовут Александра, живу я в Симферополе. У меня небольшой бизнес, владею двумя магазинами. Продаю стильную женскую одежду, обувь, аксессуары.

Я могу сказать, что уже беру ответственность на себя. Я понимаю — всё случающееся в жизни мы создаём себе сами.

А вот моя история. В один не очень прекрасный день я убедилась в том, что муж мне изменяет, хотя подружки давно намекали на это. Я всё отмахивалась: «Не может быть!» А потом, когда застала его с секретаршей (до смешного банальная ситуация), начала ругать и казнить себя. Но вовремя остановилась и подумала: «Ведь ситуацию создали все вместе. Если быть честной перед самой собой, то глубоко в душе давно была готова к разводу». Поэтому купила шикарный букет самых дорогих цветов и подарила их любовнице мужа с благодарностью... за урок и понимание.

Ведущий:

— Александра, спасибо за такой яркий пример. Всё, что мы делаем, — мы делаем правильно. Хотя я считаю неразумным деление поступков на правильные и неправильные. Повторю ещё раз — все наши поступки правильны. То есть мы поступаем по ПРАВИ — по правилам. А по этим правилам в результате наших мыслей, действий мы получаем то, что соответствует нашим представлениям о «чистоте» помыслов. Уместно привести высказывание кого-то из мудрых древних: каждый берёт то, что выбирает, соответственно то и получает. Получает по ПРАВИ! Есть такие древнеславянские понятия — Явь, Навь, Славь и Правь.

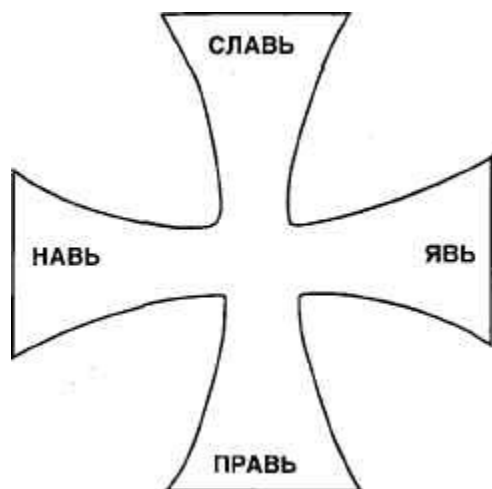
ЯВЬ — это явленный мир, мир материальный. И не только материальный. Это ещё и мир идей, мыслей, намерений. Потому что они тоже явны на уровне наших образов.

НАВЬ — это неявленный мир. То, что не проявлено в этом мире.

СЛАВЬ — любовь к Богу, прославление божественных сил, заложенных во всём, что создано Богом, в том числе и в человеке.

ПРАВЬ — мир богов. Правила, законы Вселенной, установленные нашими отцами и прадедами — богами. В том числе и закон чистоты помыслов.

Наши предки представляли всё это в виде креста.



Итак, по Правилам наши мысли материализуются в те или иные поступки, в зависимости от чистоты наших помыслов. Чем лучше соблюдается закон чистоты помыслов (**Славь**), тем благоприятнее созданные нами ситуации. Поэтому только от нас зависит, как мы живём. И абсолютно не имеет смысла себя ругать. Человек видит и слышит то, что способен увидеть и услышать. И получает то, что соответствует его выбору.

Поднимает руку Нина Петровна:

— Мне всё-таки не совсем ясно. Как же мне научиться задавать себе вопросы и как получать ответы? И вот что, на мой взгляд, сложнее всего: как понять, где правильный ответ, а где — неправильный?

Ведущий:

— Вот об этом давайте сейчас поговорим. Разберёмся, как задавать вопросы, то есть как научиться эффективно общаться со своим подсознательным разумом.

Глава 2

МЕТОД ПОГРУЖЕНИЯ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Ведущий:

— В предыдущих книгах, написанных Валерием Синельниковым, достаточно подробно описан метод общения со своим подсознанием. Он называется методом погружения и подсознательного перепрограммирования. Практика показывает, что общение с подсознанием — самый важный момент в процессе анализа тех ситуаций, которые мы себе создаём своими мыслями, своим поведением. В то же время этот метод вызывает определённые трудности при попытке применить на практике полученные знания.

У читателей возникает несколько типичных вопросов: не вредно ли общаться со своим подсознанием? Как долго и как часто можно с ним общаться? Всегда ли необходимо так подробно расспрашивать подсознание или можно упростить общение? Не возникнут ли неприятные последствия после общения? Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте вспомним, что деление нашего разума на сознание и подсознание весьма условно. Нет чёткой грани между сознательными и подсознательными процессами. Сознание — это всегда только настоящий момент — здесь и сейчас. Например, вы читаете эти строки сейчас. Это значит, что сейчас и работает ваше сознание. Подсознание — это память, представления о будущем, профессиональные навыки, ваши мечты и фантазии. Подсознание контролирует деятельность внутренних органов. Например, сердечный ритм, ритм дыхания, функцию кишечника и многие другие функции органов и систем человеческого организма.

Одновременно с чтением вы думаете, дышите, сидите или лежите, перевариваете завтрак. То есть ваш организм выполняет массу дел, за которые отвечает ваше подсознание. Однако мы знаем, что при определённых навыках человек в состоянии изменять ритм сердечной

деятельности или сознательно регулировать некоторые функции внутренних органов. Индийские йоги могут силой воли менять частоту сердечных сокращений.

Поэтому, отвечая на вышеприведённые вопросы, можно с твёрдостью сказать, что с подсознанием не только желательно, а и необходимо общаться. К1 чем больше, тем лучше! В принципе, мы и так постоянно общаемся со своим подсознанием. Просто порой отмахиваемся от ответов или не понимаем их. Не понимаем эти подсказки Вселенной, которые и организовало нам наше подсознание.

Многие из вас умели и раньше получать ответы от внутреннего голоса. Нужно было интересующий человека вопрос «поносить» какое-то время в себе, часто задавая его. Ответ приходил как догадка! Метод погружения и подсознательного перепрограммирования позволяет делать это систематизированно, последовательно и осознанно. Если говорить о последствиях общения со своим внутренним голосом, то при соблюдении всех правил общения последствия могут иметь место только самые позитивные.

Александр, сидящий возле окна, казалось бы с отсутствующим видом, просит слова.

— Что может со мной случиться, если я какие-то правила нарушу? — спрашивает он.

— Да ничего не случится! Во-первых, правила создаёте вы сами. И вы в силе их видоизменить. Во-вторых, соблюдение правил — это, прежде всего, корректно заданный вопрос.

Если вопрос задан некорректно, то и ответ будет непонятным. Часто у людей, впервые приступающих к освоению практических навыков, возникают следующие вопросы: «А не придумал ли я сам этот ответ? А соответствует ли он действительности? Правильный ли этот ответ?»

Давайте вспомним, что, общаясь со своим подсознанием, мы просим его дать ответ на сознательном уровне, через сознание. А как это — через сознание? Это значит — мыслью. То есть что пришло в голову сразу, после того как вопрос задан, — это и есть ответ подсознания. Всё зависит от способа, которым мы воспринимаем окружающий мир. От преобладания той или иной системы восприятия: визуальной (глазами), аудиальной (ушами), кинестетической (телесными ощущениями).

Поговорим подробнее о способах получения ответа. Многие ждут каких-то необычных явлений — громоподобного голоса, или ярких надписей на стенке, или чего-то в этом же роде. Всё гораздо прозаичнее и в то же время интереснее! Как уже говорилось ранее, мы всегда умели общаться с подсознанием, поэтому считаю необходимым обратить ваше внимание на то, что ответы от подсознания приходят в виде летучих, скоротечных образов. Этим процессом можно управлять. Только дайте задание своему подсознанию.

Скажите себе: «Не спеши! Дай мне чёткую картинку. Или повтори то, что уже было показано».

Внутренний разум может дать ответ в виде голоса, звучащего в вашей голове. Либо в виде внутренних ощущений, а может быть сочетание вышеперечисленных способов. Не будем забывать ещё о двух каналах восприятия — обонятельном и вкусовом. Они менее выражены, но иногда могут иметь весьма существенное значение. Так, партнеры в паре притягивают друг друга в том числе и по запаху, который продуцируется феромонами — гормонами любви.

— Это про меня! — Мужчина чуть ли не подпрыгивает на своём месте. — Меня зовут Левон. Я прилетел из Армении. Моя семейная жизнь не сложилась именно по этой причине. Всем хороша была женщина, с которой я встречался. И домохозяйка хорошая, и взгляды на жизнь совпадают, и в постели гармония. А вот запах от неё не тот! Не то чтобы она гигиену не соблюдает. С этим как раз всё в порядке. А вот не тот запах! Так и расстались. Очевидно, было несоответствие на подсознательном уровне.

Рассказ Левона вызвал заметное оживление в зале.

Ведущий:

— Давайте продолжим. Относитесь внимательно к тому, о чём вы думаете! Пришла какая-то мысль, пусть неприятная, неожиданная, может быть, пугающая. Не отмахивайтесь от таких мыслей. Поблагодарите своё подсознание! Ведь оно вас учит чему-то важному. Только тогда вы станете настоящими хозяевами своей жизни, когда начнёте автоматически реагировать на любые ваши мысли!

Расскажу о своём опыте. Мы с женой ехали на семинар в Гурзуф. Сидя за рулём, я «почему-то» подумал о том, что хорошо бы купить антирадар. Тут же, уже по привычке, подумал: «А чем это я создал такое желание — купить антирадар?» Мой взгляд падает на спидометр — девяносто километров в час, «Вот и ответ! — думаю. — Едем-то мы по населённому пункту, где скорость ограничена до шестидесяти километров в час». Хотя и раннее утро, и трасса совершенно пустая, я плавно нажимаю педаль тормоза. Стрелка плавно опускается до нужной отметки. Через считанные секунды после поворота дороги вижу инспектора ГАИ с фарой-радаром в руке. Он смотрит на показатель, равнодушно машет жезлом — всё, мол, в порядке, проезжай! Жена с удивлением, быстро оценив ситуацию, восклицает: «Ну ты даёшь, Серёжа!» А я благодарю своё подсознание за то, что там уже есть «антирадар», и стараюсь чаще обращать внимание на стрелку спидометра.

Итак, наконец-то приступаем к общению со своим внутренним «Я», то есть с подсознанием.

Дорогие читатели! Вы не слишком увлеклись процессом? Не забыли, что мы находимся на семинаре? И что методика осваивается в присутствии нескольких десятков единомышленников? Вокруг вас сидят люди. Многие из них читали книги В.В. Синельникова. У некоторых из них получается продуктивное общение с подсознанием. А некоторым, так же как и вам, не совсем чётко удаётся распознавать ответы внутреннего голоса. Собственно говоря, вы на этот семинар и попали для того, чтобы научиться понимать ответы своего подсознания. И следовательно, научиться изменять свою жизнь в нужную вам сторону.

1-й этап ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Ведущий:

— Я прекрасно понимаю, что у каждого из здесь присутствующих накопилось достаточно много проблем, требующих быстрее разрешения. У каждого они свои и различаются как по качеству, так и по количеству. Нужно отметить, что проблемы эти уже неразрешимы на сознательном уровне. Потому что если бы вы могли в них разобраться самостоятельно, то вы бы не сидели в этом зале. Поэтому вам нужен другой подход для разрешения проблем. А обеспечивает такой подход метод общения со своим внутренним «Я».

Из всего вашего разнообразия проблем возьмите только одну. Можно для начала взять несложную, хотя это непринципиально. Научившись на этой проблеме общаться со своим подсознанием, вы с успехом разберётесь во всех остальных. Поэтому необходимо правильно и корректно озвучить её.

Например, вы больны и хотели бы понять причины вашего заболевания. Определите для себя все ваши жалобы, связанные с этой болезнью. Нет необходимости перечислять медицинские диагнозы, очень часто они вовсе не соответствуют действительности. Любой медицинский диагноз — это шаблон-обобщение, но ведь все обобщения ложны.

Нина Петровна просит помощи в озвучивании её проблемы.— Мой медицинский диагноз, — говорит она, — звучит так: «хронический деформирующий артрозоартрит коленных и голеностопных суставов с нарушением их функций». Помогите мне правильно спросить у себя о своей болезни.

Ведущий:

— Сформулируйте вашу проблему так: «Я испытываю боли при вставании, ходьбе, при наклонах. Периодически суставы опухают».

Александр:

— О! Я чуть не забыл про свой гастрит. *Ведущий:*

— Скажите себе так: «Моя проблема в том, что я испытываю боли в желудке, тошноту, тяжесть после приёма пищи».

Алексей Павлович! А вы сможете озвучить свою проблему?

— Хорошо! Я попробую. Моя проблема в том, что до "сих пор я не мог наладить отношения со своим сыном.

Ведущий:

— Правильно. Приведу ещё такой пример. Вас многое раздражает в окружающем мире.

Корректно было бы сформулировать проблему так: «Я себя раздражаю, используя окружающих людей»; «Я позволил наступить себе на ногу» — или так: «Я себя обругал в очереди вот этой тётенькой».

— Я себя заболел вот этой болезнью! — выкрикивает радостно мужчина из зала.

Ведущий:

— Можно и так. Но лучше будет сказать: «Я создал у себя эту болезнь».

В данном случае вы берёте ответственность на себя, понимая, что сами создали себе ту или иную ситуацию. Окружающие люди лишь озвучивают, экранизируют ваши собственные мысли. После того как проблема озвучена, переходим к следующему этапу.

Нина Петровна тянет руку.

— Так что же это получается?! — спрашивает она. — Я годами живу с этой проблемой, и вот сейчас смогу моментально справиться с ней? Неужели так бывает?

Ведущий:

— Конечно сможете, если ответите себе на вопросы — чем вы создали ситуацию? Для чего она вам необходима? И как выйти из неё?

А теперь переходим к следующему этапу.

2-й этап

СОЗДАНИЕ ОБРАЗА

Ведущий:

— Сейчас необходимо визуализировать ту часть подсознания, которая ответственна за создание проблемы. То есть определить, как она могла бы выглядеть. Давайте предположим, что ваше подсознание как-то выглядит. Мы прекрасно знаем, что подсознание — понятие достаточно условное, эфемерное и выглядеть никак не может. Его нельзя увидеть, услышать, почувствовать. Но с ним можно пообщаться через мысль. Давайте предположим, что часть вашего подсознания, которая отвечает за вашу проблему, на что-то похожа. Спросите себя: «С каким предметом, явлением, образом ассоциируется часть меня, которая для моего обучения создала мне эту проблему?»

Голос из зала:

— А можно пример? *Ведущий:*

— Конечно! Вот вам такой пример. Я иду по дороге своей жизни. Это как в поговорке: «Жизнь прожить — не поле перейти!» На моём пути встречается какое-то препятствие. Образ, который соответствует части моего подсознания, ассоциируется у меня с огромным валуном, весом около тонны, тёмно-серого цвета, прохладным на ощупь. На этот огромный валун «похожа» часть моего внутреннего «Я», создавшая эту проблему.

Кто-то готов озвучить свои ассоциации? Поднимает руку Елена:— Я говорила о своей проблеме. Помните? Я не могла наладить взаимоотношения с мужем. Так вот, часть моего подсознания, создавшая мне эту проблему, похожа на кактус в цветочном горшке на окне. Круглый, очень колючий, сантиметров десять высотой.

Мужчина шестидесяти лет так говорит о своём заболевании:

— У меня боли в верхней части живота, чувство тяжести, изжога, которые появляются через час-полтора после приёма пищи. Эти явления беспокоят в течение ряда лет. После вопроса, заданного себе: «Как выглядит часть подсознания, которая создала эту проблему? На что она похожа?» — я получил ответ в виде картинки на мысленном экране — белый силикатный кирпич, весом около четырёх килограммов. Следовательно, с кирпичом ассоциируется часть подсознания, создавшая ему эту проблему.

Алексей Павлович просит слова.

— Мне представляется некий шар с колючками.

Ведущий:

— Вы можете увидеть его на своём внутреннем экране? Определите, пожалуйста, возможные характеристики вашего шара — его размеры, вес, цвет, материал, из которого «сделан» ваш шар, длину его колючек.

Алексей Павлович:

— Да! Я всё это ярко, чётко вижу мысленным взором. Это металлический шар чёрного цвета, блестящий, холодный на ощупь, весом двадцать пять килограммов, в диаметре около метра. Такое ощущение, что он полый внутри. Колючки разной длины и разного цвета. Причём только тёмных тонов.

Ведущий:

— Хорошо! Спасибо. Очень часто части подсознания ассоциируются с различными геометрическими фигурами на ментальном экране, такими, как сгустки энергии, облачка, воздушные шарики и так далее. Если вы «увидели» такую картинку, то рассмотрите её внимательно. Определите примерные размеры, вес, цвет, объём, фактуру, поверхность, температуру. Образы, возникшие у вас, могут быть самыми различными. Не удивляйтесь и не пугайтесь. Это ваши мысли, это ваши ассоциации — воспринимайте происходящее как должное.

— Можно я расскажу о себе? — поднимается со своего места молодая женщина в очках. Судя по линзам в очках, у неё сильная степень близорукости. — Меня зовут Светлана. Мы с подругой приехали на ваш семинар из Москвы.

В последнее время у меня ухудшилось зрение. Часть подсознания, создавшая мне эту проблему, похожа на рыцаря в латах, с опущенным забралом.

Ведущий:

— Почему рыцарь? И почему опущено забрало? Женщина задумывается на какое-то время. Взгляд

её затуманивается. Через одну-две минуты она, как бы ещё не полностью выйдя из глубокого погружения в себя, медленно произносит:

— Я задала эти вопросы своему подсознанию. Первое, о чём я подумала, — это то, что в окружающем мире много зла. Поэтому от него нужно защищаться. Защиту символизирует опущенное забрало, но через него плохо видно. Да и не хочется видеть несправедливость вокруг меня. Получается, что я не хочу видеть эту несправедливость?

Ведущий:

— Естественно! Вы не хотите видеть в этом мире чего-то такого, что сильно вас раздражает. Вот ваше подсознание и создало для вас близорукость, оберегая вас от этого зла и несправедливости.

Хочу обратить внимание зала! На этом шаге, через свой образ, вы уже получаете информацию о причинах вашей болезни или проблемы.

Светлана:

— Ну надо же! Сколько раз я пыталась найти причину своей близорукости и не могла. Вот что значит корректно задать вопрос!

Ведущий:

— На какое-то время оставим в покое наши образы. Они нам понадобятся чуть позже. А теперь поблагодарите своё подсознание за полученные ответы, кстати, не забывайте это делать каждый раз. Нина Петровна с горечью произносит:

— А я ничего не вижу, не могу себе ничего представить!

Ведущий:

— Для тех, у кого не получилось представить образ, соответствующий проблеме, предлагаю ещё одну попытку: вспомните себя в то время, когда у вас впервые появилась эта проблема. Либо когда вы остро переживали неприятные моменты, связанные с ней. Вспомнили? Предположите наличие некоего предмета или события, явления, которые были бы «похожи» на вашу проблему.

Нина Петровна:

— У меня ничего не получается, я не вижу никаких картинок, никаких предметов.

Ведущий:

— Хорошо! Вы, Нина Петровна, и те, у кого не получается сейчас ассоциировать проблемную часть подсознания с каким-то физическим предметом, явлением, — не расстраивайтесь! Внимательно слушайте, запоминайте. Все мы разные. И если у вас что-то не получается, это не значит, что вы не способны к обучению. Просто у вас лучше получится что-то другое. Попробуйте проделать это позже, в более спокойной обстановке, а пока переходите к

следующему шагу и осваивайте другие способы общения с подсознанием.

3-й этап

ОБРАЗНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ОТВЕТОВ «ДА»-«НЕТ»

Ведущий:

— А сейчас постарайтесь визуализировать образы, стоящие за словами «ДА» и «НЕТ». Точно так же, как вы увидели образы, соответствующие части подсознания, которая создала вам проблему, попробуйте определить для себя, на что может быть похоже слово «ДА» и слово «НЕТ». Женщина поднимает руку и говорит:

— У меня «ДА» — светит солнышко, «НЕТ» — тучки на небе.

Ведущий:

— Самыми часто встречающимися ассоциациями-образами являются такие: «ДА» — солнечный свет, «НЕТ» — дождик идет, «ДА» — плюс, «НЕТ» — минус. Однажды на приеме женщина так ответила: «ДА» — улыбка, «НЕТ» — спина».

Только что мы попытались визуализировать образы, «стоящие» за «ДА» и «НЕТ», но вы ещё не знаете, каким способом будет получен ответ от вашего внутреннего разума. Вы задаёте себе следующий вопрос: «Готово ли моё подсознание сейчас общаться со мной по сути этой проблемы на сознательном уровне?» Ответ может прийти в виде образа. Например, вам представился солнечный свет, И возникло понимание, что вы готовы общаться с самим собой и обсудить эту проблему. А это значит, что у вас появилось ощущение внутреннего согласия. Если вы получили согласие, то переходите к следующему этапу.

Светлана поднимает руку:

— Моя подруга Марина получила отрицательный ответ. Она сама стесняется рассказать о себе.

Ведущий:

— Марина, если хотите, вы можете не озвучивать вслух свою проблему. Какой вы получили ответ от своего подсознания?

Марина:

— У меня есть чёткие визуальные образы, но я получила ответ «НЕТ» на вопрос о готовности общаться по моей проблеме.

Ведущий:

— Возьмите для рассмотрения другую проблему, а к этой вы можете вернуться чуть позже, когда научитесь. Возможен и такой вариант, — спросите своё подсознание: «Чем я создала себе ситуацию, что моё подсознание не хочет со мной общаться?»

Марина:

— Знаете, я получила странный ответ: «Страхи»!*Ведущий:*

— Запомните, пожалуйста: не бывает странных ответов, просто вы не готовы брать ответственность на себя. Спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа? Какой образ стоит за словом «страх»?

Марина продолжает после некоторой паузы:

— Я увидела себя в юности, боящуюся идти сдавать экзамен, который потом провалила. Я понимаю этот ответ так — я боюсь, что у меня не получится решить проблему. Боюсь провалить и этот экзамен.

Ведущий:

— Я сейчас обращаюсь непосредственно к вашему подсознанию, Марина. Пусть оно решает эту задачу смело. Позже, после того как мы научимся общению с подсознанием, мы освоим технику взаимодействия со своими страхами. Теперь ваше подсознание готово с вами общаться?

Марина:

— Я получила радостный ответ «ДА»!*Ведущий*, обращаясь к залу:

— Возможен и другой вариант. Те участники семинара, кто получил ответ «НЕТ», спросите себя: «А когда ты, моё подсознание, будешь готово со мной общаться?»

Вспоминается пациентка, которая услышала такой ответ подсознания: «В понедельник!»

К1 действительно, в понедельник она получила информацию касательно её проблемы. В дальнейшем у неё появились значительные позитивные перемены в судьбе.

Поднимает руку молодой мужчина, сидящий в первом ряду. Затем он встаёт и представляется:

— Меня зовут Аркадий. Я понимаю слово «ДА» ощущением внутреннего согласия, которое сопровождается появлением чувства тепла в области груди и верхней части живота. Так бывает?

Ведущий:

— Бывает и так. Сколько людей, столько и вариантов общения со своим внутренним «Я». В вашем случае имеет место преобладание кинестетической системы восприятия (ощущениями, исходящими от тела). Могут включаться и другие системы, тогда мы говорим о сочетании двух или трёх систем. Аркадий:

— Да, я сначала почувствовал тепло в груди, потом увидел в воспоминаниях свою невесту и подумал, что она поможет мне справиться с моей проблемой.

Ведущий:

— Замечательно! Постарайтесь обращать внимание на то, как и каким способом вы получаете ответы на задаваемые себе вопросы. Например, я сейчас спрошу — у вас внуки есть?

Встаёт тридцатилетняя Светлана с несколько удивленным лицом, после того как к ней обратился ведущий.

— Нет, у меня нет внуков! *Ведущий:*

— А как вы узнали об этом, как вы поняли, что у вас нет внуков?

Светлана:

— Я, кажется, догадываюсь. Сначала я увидела картинку, в которой был мой пятилетний сын, потом сравнила ваш вопрос с этой картинкой, у меня возникло ощущение внутреннего несогласия и, простите, чувство недоумения. Из-за того, что вы спросили о внуках. Потом в голове прозвучал ответ «НЕТ».

Ведущий:

— Прекрасно! Пусть у вас не возникает недоумения — я специально задал такой вопрос, для того чтобы вы быстрее поняли механизм общения с подсознанием. Повторю ещё раз: то первое, о чём вы подумали в ответ на заданный себе вопрос, — это и есть правильный ответ вашего подсознания.

Пальцевой метод

Ведущий:

— Те, кто не получил зрительного ответа, попробуйте «пальцевой» метод, описанный в книге «Возлюби болезнь свою». Давайте его ещё раз вспомним. Вам необходимо принять удобную позу, лучше сидя. Не рекомендуется ложиться, если вы находитесь дома, так как можно быстрее уснуть, чем вступить в контакт с подсознанием. Особенно если вы устали. Договоритесь с подсознанием, что сигналом о наличии контакта будет приподнимание пальца на руке. Вы ещё не знаете, какой палец будет соответствовать какому ответу — «ДА» или «НЕТ». Поэтому обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи мне движением пальца, каким будет ответ «ДА».

Вы сидите и просто ждёте ответа и вдруг понимаете, что ваш указательный палец на правой руке немножко онемел, в нём появилось покалывание и он стал приподниматься рваными движениями с небольшой амплитудой. И вы чётко понимаете, что это ответ «ДА». Поблагодарите подсознание за ответ и переходите к следующему этапу. Вновь обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи движением пальца, каким будет ответ «НЕТ».

Пока вы произносили вслух или про себя эту фразу, вы поймали себя на мысли, что онемел указательный палец на левой руке и стал приподниматься такими же подсознательными движениями, и вы понимаете, что это и есть ответ «НЕТ».

— А у меня, — говорит женщина из второго ряда, — на ответ «ДА» поднялась вся правая кисть. А на ответ «НЕТ» — мизинец на левой руке.

Ведущий:

— Замечательно! Это, наверное, подсознание хочет подчеркнуть вашу индивидуальность.

Теперь, после того как вы определились с тем, как вы понимаете ответы вашего подсознания, задайте такой вопрос: «Готово ли моё подсознание общаться со мной?»

И вы получаете чёткий ответ «ДА». Если вы получаете ответ «НЕТ», значит, есть какие-то препятствия для общения. Это может быть плохое самочувствие, неблагоприятная внешняя обстановка, страх перед общением, недоверие к самому себе. Устраните возможные препятствия и начните общение в другой раз.

Метод маятника

Ведущий:

— Предлагаю вашему вниманию ещё один способ общения с самим собой — это метод маятника. В качестве маятника мы можем использовать своё тело. Встаньте ровно, расправьте плечи, ноги поставьте вместе, потрясите слегка руками, чтобы снять напряжение. Смотрите прямо перед собой. Обращайтесь к самому себе с просьбой: «Моё подсознание, движением моего тела покажи, каким будет ответ «ДА»!» При этом ваше тело может непроизвольно качнуться вперёд, или назад, или в стороны.

Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы не упасть. Если ваше тело качнулось вперёд, то поблагодарите себя. Теперь вы уже знаете, что качание вперёд означает ответ «ДА». Затем вы обращаетесь к себе снова и говорите: «Моё подсознание, покажи движением моего тела, каким будет ответ «НЕТ»!» Предположим, что вы качнулись назад, и вы понимаете, что это значит «НЕТ». Если ответы неубедительные, то попросите своё подсознание чётко повторить ответы. Метод маятника в очень большом количестве случаев даёт позитивный результат, и обучающиеся быстро находят контакт с подсознанием. Хотя, с другой стороны, этот метод не совсем удобен, так как он предполагает наличие достаточно комфортной обстановки для общения с самим собой. Если вдруг у вас возникнет необходимость пообщаться с собой в кабинете начальника или в транспорте, то ваши телодвижения могут показаться для окружающих странными.

Итак, вы установили контакт с подсознанием. И знаете, как получить от него ответ.

4-й этап

ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— На этом этапе мы разберём ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ЧЕМ? Чем мы создаём себе проблемные ситуации? Но прежде обратимся к себе с таким вопросом: «Готово ли моё подсознание дать мне ответ, чем я создал/создала себе мою болезнь (проблемную ситуацию)?»

Если вы получили ответ «ДА», то переходите к следующему вопросу. Он будет звучать так: «Моё подсознание, дай мне понять, чем конкретно я создал/создала себе эту болезнь (проблему)? Какими мыслями, эмоциями, поведением?»

После того как вопрос задан, обратитесь мысленно в своё прошлое — далёкое, а может быть, не очень. Ведь в прошлом своими мыслями, делами вы создали предпосылки к возникновению проблемной ситуации в настоящем.

Сидящий в первом ряду солидный, полноватый мужчина вдруг резко вскакивает. При этом шариковую ручку, которую он держал в правой руке, со всего маху, в сердцах, швыряет об пол. Пластмассовые брызги летят во все стороны, а он кричит:

— Я понял! Я понял, чем я создал ей болезнь! Зал шокированно замирает.

Ведущий:

— Успокойтесь, пожалуйста. Расскажите, что вас так взволновало?

— Дело в том, что у моей жены в последнее время отмечаются серьёзные провалы в памяти. Я консультировал её и в нашем областном центре, и в Киеве. Диагноз ставят «амнезия». Откуда взялась — непонятно, прогноз тоже не ясен. И вот только что я по вашей методике спросил себя: «Чем я создал проблемы с памятью у своей жены?»

Я получил потрясающий ответ от своего внутреннего голоса: «Ты же сам не хотел, чтобы она вмешивалась в твои исследования на работе, в твои взаимоотношения с детьми от первого

брака. Ты же сам говорил ей: «Занимайся своими делами, забудь про мою работу и про мою прошлую жизнь». Я обладаю достаточно сильными экстрасенсорными возможностями. Вот, очевидно, и «помог» ей ВСЕ забыть». *Ведущий:*

— Пусть у вас не возникает чувство вины. Ни вы, ни ваша супруга ни в чём не виновны, а вот ответственность вам обоим нужно взять на себя. Любое событие — это коллективное творчество, значит, вы вместе создали ей амнезию, без её воли с ней никто ничего сделать не сможет.

Мужчина:

— Спасибо! Я уже понял, что мне нужно сделать, чтобы память к ней вернулась. Я вам очень признателен!

Ведущий:

— Давайте продолжим. После этого эмоционального рассказа придётся ещё раз обратиться к подсознанию с вопросом: «Дай мне понять (покажи, подскажи, дай почувствовать), чем конкретно: какими своими негативными мыслями, эмоциями, поведением — я создал себе эту проблему?»

Ответ приходит как догадка, в виде зрительных образов-воспоминаний или в виде слухового ответа. То, о чём вы сейчас подумали, и есть ответ вашего подсознания. Предположим, что вы увидели какой-то мыслеобраз, спросите себя: «Моё подсознание, дай мне понять, какая моя эмоция, моё поведение соответствует этому образу?»

Светлана, вы можете нам рассказать, какой ответ вами получен на вопрос — чем вы создали свою близорукость?

Светлана:

— Я увидела себя в детстве, присутствующей при скандале своих родителей. На вопрос «Какими своими отрицательными эмоциями я создала эту проблему?» получен ответ: «Обидой на родителей! Нежеланием видеть их скандалы и пьяные драки».

А ведь я давно это знаю, я и раньше догадывалась об этом, и нового мне в голову ничего не пришло! *Ведущий:*

— Конечно! Вы уже давно получили эту информацию, но она так и осталась пустой информацией, без практики она не переросла в знания. Поэтому проблема как была, так и осталась. Теперь вы можете углубить эту тему вопросом: «Чем ещё я могла создать эту проблему?» Вы будете задавать этот вопрос несколько раз, до тех пор пока не поймёте, что все возможные причины разобраны. Обращаю ваше внимание на то, что мы разобрали ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ЧЕМ? Чем мы создаём себе проблемы, заболевания, негативные ситуации?

5-й этап

ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— Здесь продолжается общение со своим внутренним разумом, и мы находим ответ на ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне нужна эта проблема?

. Мы говорим себе: «Моё подсознание, дай мне понять, какое позитивное намерение ты выполняешь для меня, создав мне эту проблемную ситуацию?» Можно сказать другими словами: «Чему учит меня эта ситуация, что хорошего в ней, что мне необходимо понять из нее?» Например, у вас была проблема: вы испытывали трудности во взаимопонимании с близкими людьми.

Задавая себе вопросы, вы поняли, чем создали такие трудные взаимоотношения, — обидой и страхом потерять свою половинку. «Для чего мне это нужно?» — спрашиваете вы у себя. И получаете такой ответ: «Изменить к себе отношение. Научиться видеть мир красивым. Испытывать радость от общения со своими родными и близкими людьми». После того как вы получили ответ, не забудьте поблагодарить себя и задайте ещё раз тот же вопрос: «А для чего мне это нужно — изменить к себе отношение? Что мне даст ситуация, когда изменятся взаимоотношения в семье?» Вы получаете ответ: «Покой. Гармония».

Далее вы вновь задаёте себе тот же вопрос: «А для чего мне нужен этот покой, эта

гармония?»Задавая последовательно этот вопрос (как бы коротка или длинна ни была эта цепочка), мы обязательно придём к тому, что все эти проблемы нужны для жизни, для счастья. И позитивное намерение, которое стоит за проблемной ситуацией, ведёт нас только к счастливой жизни.

Светлана, вы поняли, для чего вам нужна была близорукость? Какое позитивное намерение скрывается за ухудшением вашего зрения?

Светлана после некоторой паузы растерянно произносит:

— Честно говоря, я не понимаю, что может быть хорошего в моей проблеме со зрением?!

Ведущий, обращаясь к залу:

— Кто-то в зале может подсказать Светлане, в чём заключается позитивное намерение её близорукости? Вот я вижу, что Аркадий очень хочет помочь нам.

Аркадий:

— Я думаю, что позитивное намерение её проблемы в том, чтобы обратить внимание на следующее: она не хочет видеть ничего плохого в своей жизни.

Ведущий:

— Почти правильно, Аркадий. Я сказал «почти» потому, что мысль верна, но сформулирована негативно — присутствует частица «не». Попробуйте сформулировать то же самое, но другими словами, позитивно.

Аркадий:

— Хорошо! Позитивно это звучит так: подсознание Светы учит её видеть и принимать в жизни всё таким, какое оно есть.

Светлана:

— Благодарю вас, Аркадий, за подсказку! Я понимаю, что до сих пор я многого не принимала в своей жизни. Многого, действительно, видеть не хотела. Дело доходило до ненависти. Моя близорукость ограждала меня от моей же агрессии!

Ведущий:

— Замечательно, Светлана, что вы это понимаете. Принимая окружающий мир таким, какой он есть, вы станете гармоничным и счастливым человеком. А к счастью мы можем прийти только при одном, самом главном и единственном условии — при соблюдении закона чистоты помыслов: всё, что я делаю, я делаю для себя и во благо окружающим или хотя бы не во вред окружающим. Если этот закон не соблюдается, то наше подсознание и подсознание людей, с которыми мы контактируем, создадут нам новые обучающие ситуации. При этом ни о каком наказании не может быть и речи, как не может быть речи о чувстве вины. А вот взятие ответственности на себя и понимание сути происходящего приведут нас, через создание новых моделей поведения, к новой счастливой жизни. Жизни свободной от негативных ситуаций, проблем, болезней.

Полагаю, что к этому моменту погружения уже все научились получать и интерпретировать ответы своего подсознания. Если так, то продвигаемся дальше и переходим к следующему этапу.

6-й этап

ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

Ведущий:

— Ну и наконец, мы задаем себе ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — КАК? Это последний из трёх магических вопросов: «Как, каким образом вам удастся разрешить проблемную ситуацию?»

На данном этапе вы будете создавать три новые модели поведения.

Женщина в зале поднимает руку:

— Меня зовут Маргарита. Скажите, а почему нам нужно создать именно три модели поведения? И куда девать старую модель?

Ведущий:

— Старую модель поведения мы никуда не выбрасываем, не отрицаем её. Ведь с этой моделью поведения вы жили много лет, а то и десятилетий. Человеческий мозг в этом отношении весьма уникален. Один-единственный раз научившись этой модели, мы

практически всю жизнь не можем расстаться с этим способом реагировать на очень изменчивый окружающий мир. И поэтому приводим себя к проблемным ситуациям.

Какая бы хорошая, даже замечательная ни была модель поведения, одна она всенепременно приведёт к проблемам. Поэтому старый способ реагирования на окружающую среду мы не забываем. Мы же с ним сроднились, как сроднился с чугунной крылатой лошадью герой А. Мягкова в народном кинофильме «Служебный роман». Эту старую модель поведения положим в шкафчик нашей памяти на полочку. Вдруг придётся срочно воспользоваться и проявить агрессию, дать отпор человеку, покусившемуся на наше достоинство и здоровье. И только потом спросим себя: «Чем я создал эту ситуацию? Чем я привлёк к себе этого человека, какими своими негативными мыслями, поведением?»

Теперь о трёх моделях. Почему три новые модели? А не две или десять? Одной мало, так как одна модель поведения обязательно приведёт к проблемам, как уже говорилось выше. Двух мало, так как мы будем постоянно перед выбором: какую из них выбрать, какую предпочесть. Вспомните буриданова осла, умершего от голода возле двух стогов сена. Он не знал, с какого стога начать есть. Поэтому три новые модели поведения — это как раз то, что нужно. Это — минимальная свобода выбора. Захотите больше — пожалуйста! Чем больше, тем лучше, тем большей гибкостью вы будете обладать. Замечено, что успешный человек тот, кто обладает большей свободой выбора, многими моделями поведения.

Итак, вы обращаетесь к себе и говорите: «Моё подсознание, создай три новые модели поведения! Пусть эти модели будут более надёжные, более качественные, своевременные. Пусть они будут благоприятны для меня и для окружающего мира. Как только создашь первую, покажи мне, какая это будет модель поведения». Или если визуализация не выражена, тогда измените фразу: «Моё подсознание, создай новую модель поведения и, как только такая модель будет готова, дай мне ответ «ДА». Затем вы просите подсознание продолжать создавать новые модели поведения.

Маргарита вновь поднимается со своего места с вопросом:

— До сих пор я получала ответы от подсознания, а как только начинаю задавать вопросы о моделях поведения, подсознание сразу замолкает. Возникает какой-то тормоз, какое-то препятствие внутри меня.

Ведущий:

— Если вы не получили ответа от своего подсознания, спросите, глядя в это внутреннее препятствие: «Что мне нужно понять из наличия внутреннего сопротивления?»

Маргарита:

— Сомнения, страхи, что не смогу выйти из проблемной ситуации, не смогу создать такие новые модели поведения, которые будут более правильными.

Ведущий:

— Обратите, пожалуйста, внимание на тот факт, что страхи и сомнения постоянно мешают людям продвигаться вперёд на пути самосовершенствования. И наша первоочередная задача состоит в том, чтобы научиться взаимодействовать с любыми энергиями, в том числе и со страхами. Об этом мы поговорим подробнее чуть позже. Теперь, когда вы это услышали, ваше подсознание готово создать новые модели поведения?

Маргарита ещё не совсем уверенно произносит:

— Давайте попробуем. Я не уверена, что новые модели будут правильными, более эффективными.

Ведущий:

— Обратитесь к подсознанию с просьбой создать новые модели. «Поживите» в новых моделях, посмотрите: подходят ли они вам? Как вы узнаете, что эти модели будут более эффективными, не прожив по-новому? Нельзя съесть яичницу, не разбив яйцо! Если не понравится, создайте другие модели поведения. Ведь вы теперь хозяйка своей жизни!

В заднем ряду поднимается рука — просит слова Алексей Павлович. — Я получил ответ о том, что три новые модели поведения у меня уже есть. Какие это модели поведения — я не знаю.

Ведущий:

— В любом случае, рано или поздно, вы узнаете, какие это новые модели поведения.

Просто вам нужна уверенность в том, что эти новые модели будут задействованы в нужное время, не важно — сознательно или подсознательно. Итак, вы получили три ответа от подсознания о том, что есть три модели. Например, вы представили себя занимающимся любимым делом. Спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа? Какое слово, понятие стоит за этим образом?» Или, наоборот, если на ум пришла какая-то мысль, слово, то вам нужно спросить себя о том, что стоит за этим словом, какой образ.

Из-за стола поднимается Елена:

— Мой внутренний голос сказал мне, чтобы я полюбила в себе своё женское естество. Я не знаю, что мне нужно делать конкретно, чтобы полюбить в себе женщину.

Ведущий:

— Спросите об этом себя, задав такой вопрос: «Моё подсознание, дай мне понять, что мне нужно делать, чтобы проявилось моё внутреннее женское естество?»

Елена говорит после небольшой паузы:

— Я поняла, что мне необходимо сделать. Во-первых, сменить гардероб: купить платья, юбки, бижутерию.

Во-вторых, заняться своим телом: бассейн и аэробика!

В-третьих, нормализовать свою личную жизнь, и я считаю, что это самое важное!

Ведущий:

— Я полагаю, что самое главное для вас, а в принципе и для всех нас — это впустить любовь и радость в свою жизнь! Тогда в ней появляется смысл. Недаром написано, что БОГ есть Любовь!

Кстати, если разложить слово ЛЮБОВЬ по буквам, так и получается: Л — ЛЮДИ, Б — БОГИ (БУКИ), В — ВЕДИ, это значит — ЛЮДИ БОГОВ ВЕДАЮТ. Появляется в понятии ЛЮБОВЬ совершенно новый глубинный смысл. Сравните с известным американизмом «давай любовью займемся», в смысле «потрахаемся». Чувствуется разница?

Все поняли, как создавать новые модели поведения? Тогда переходим к следующему этапу.

7-й этап

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА

Ведущий:

— На этом этапе проводим так называемую экологическую проверку и спрашиваем себя: «Все ли части моего подсознания согласны с новыми моделями поведения?» При получении положительного ответа вы можете переходить к следующему этапу.

Раздаётся голос Нины Петровны:

— Вы меня извините, конечно, но я опять про своё несогласное подсознание! Оно у меня возражает против новых способов поведения. Что же мне делать?

Ведущий:

— Очень хорошо, Нина Петровна, что вы об этом заговорили. Хочу обратить ваше внимание, дорогие друзья, на тот момент, что согласие всех частей подсознания друг с другом очень важно. В противном случае новые модели поведения не смогут быть реализованы, так как будут возражать несогласные части подсознания. Вам необходимо обратиться к этим несогласным частям подсознания и попросить создать такие модели поведения, которые бы удовлетворили все части подсознания.

Если получен ответ отрицательный, попросите себя: «Пусть те части подсознания, которые возражают против новых моделей, соединятся с той частью, которая создавала новые модели, внесут свои дополнения. Придут к согласию и дадут знать об этом». После того как изменения будут внесены, вновь спрашиваем себя: «Теперь все части подсознания согласны с этими моделями?»

Таким образом продолжайте до тех пор, пока не будет в душе полного согласия.

Среди тишины снова раздаётся голос Нины Петровны:

— Ну наконец-то моё подсознание не возражает. И вы знаете, сразу на душе стало спокойнее и в груди появилось чувство тепла.

8-й этап

ПРИСОЕДИНЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

Ведущий:

— Теперь, когда созданы новые способы реагирования на окружающий мир и проведена экологическая проверка, необходимо убедиться в том, что эти модели будут работать в жизни.

Обращаемся к себе со словами: «Моё подсознание, возьмишь ли ты на себя ответственность за реализацию новых моделей поведения в моей жизни в нужное время, в нужном месте и с нужными людьми? И, что самое главное, с соблюдением закона чистоты помыслов». Как только ваше подсознание будет готово взять на себя ответственность за реализацию этих моделей, то пусть даст вам ответ «ДА».

В этот момент раздаётся голос Александра:

— Я несколько растерян. Вы представляете, я понял, какие мне нужны новые модели поведения. Получил положительный ответ на вопрос о том, все ли части подсознания согласны с новыми моделями поведения. А когда спросил себя об ответственности за принятие их в будущем, то получил «НЕТ». Как мне поступить?

Ведущий:

— Попросите часть своего подсознания, отвечающую за реализацию новых моделей поведения, «сбегать» в будущее и посмотреть, где и когда реализовать новые модели поведения в вашей жизни.

Александр:

— Хорошо! Сейчас попробую.

Он несколько минут сидит неподвижно, потом лицо его озаряется лучезарной улыбкой.

— Я попросил ответственную часть «сбегать» в будущее. И вдруг чётко представил, как какой-то белый комочек на ножках куда-то убежал, а потом снова появился сияющий. И ко мне пришло понимание, что в нужное время и в нужном месте мои новые модели поведения будут реализованы самым благоприятным способом.

9-й этап

ПРОВЕРКА ИЗМЕНЕНИЙ

Ведущий:

— Теперь у вас появилась уверенность, что изменения уже начались. И в нужное время в нужном месте с вами произойдут эти удивительные перемены. Они обязательно произойдут и на сознательном и на подсознательном уровне. Сейчас можно вновь обратиться к образу той части подсознания, которая создала вам эту проблему. Возвратимся к этапу второму и посмотрим, как же ТЕПЕРЬ выглядит образ, соответствующий этой части подсознания. Как правило, этот образ претерпевает значительные изменения: становятся другими цвет, объём, форма, плотность, вес тех предметов, которые ассоциируются с частями подсознания, создавшими эту проблему. И вот теперь, думая о вашей проблеме, вы будете представлять новые видоизменённые образы.

Помните, у Светланы часть её подсознания, которая создала ей близорукость, была похожа на рыцаря в латах с опущенным забралом. Светлана, как сейчас выглядит эта часть подсознания после вашего с ней общения?

Светлана:

— Я представила себя с открытым лицом, улыбающуюся всей Вселенной. (После семинара прошло несколько недель. Светлана позвонила и с радостью сообщила о значительном улучшении зрения.)

Ведущий:

— Алексей Павлович! Как поживает ваш металлический шар с колючками?

Алексей Павлович со счастливой улыбкой на лице делится впечатлениями:

— Достаточно долго я не мог ничего представить. И вдруг так же чётко, как я видел мой шар, вспомнил рекламу растворимого кофе. Там мужчина лет шестидесяти удит рыбу. Он сидит на эдаком живописном деревянном мостике, а сын приносит ему чашку ароматного кофе. Я представил себя на его месте. И моего сына с такой чашкой горячего кофе. Даже не верится, неужели это возможно?!

Стоп! — останавливает Алексей Павлович себя. — В моём мире возможно всё! Прочь сомнения. Я — творец своего счастья!

Елена обращается к ведущему с вопросом:

— Скажите, для чего нам нужны были все эти образы-ассоциации?

Ведущий:

— Весь смысл происходящего в том, чтобы как-то обозначить ту часть подсознания, которая отвечает за проблему. После общения с вашим подсознанием вы выявили причины возникновения проблемы, выявили то позитивное намерение, для реализации которого возникла ваша проблема. Вы определили новые пути выхода из созданной вами ситуации. После этой проделанной работы мы снова обращаемся к этой части подсознания и смотрим, на что же она теперь похожа? Как-то изменился образ, который соответствует проблеме? Вернее, части подсознания, создавшей проблему. Как правило, картинка претерпевает существенные изменения: уменьшается вес, объём предметов, которые являются олицетворением проблемы. Увеличивается прозрачность энергетических облачков, становится комфортным цвет, общее впечатление от всего образа. А может возникнуть совсем другой образ. Например, вместо часто встречающегося какого-нибудь шара с колючками представляются красивые экзотичные цветы, растущие в горшочках на подоконнике. То есть вы уже можете знать о том, что изменения действительно начали происходить. Елена:

— Спасибо. Теперь стало понятно. *Ведущий:*

— Давайте вспомним всю последовательность шагов, которые мы делаем при погружении и перепрограммировании.

1. Правильно, корректно сформулировать проблему.

2. Представить образ, соответствующий той части подсознания, которая создала эту проблему.

3. Установить контакт с этой частью. Необходимо задать себе вопрос: «Готова ли эта часть общаться со мной по сути этой проблемы?»

4. Первый магический вопрос: «ЧЕМ? Какими разрушительными мыслями, эмоциями, поведением я создал/создала себе эту проблему? Чем ещё я создал/создала себе проблему?»

5. Второй магический вопрос: «ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне дана эта проблема? Какое позитивное намерение выполняет она?»

6. Третий магический вопрос: «КАК? Какими новыми способами я смогу реагировать на окружающий мир?» Создание трёх новых моделей поведения.

7. Экологическая проверка: «Все ли части подсознания согласны с этими новыми моделями поведения?»

8. Принятие ответственности: «Та часть моего подсознания, которая создала новые модели поведения, возьми на себя ответственность за реализацию этих моделей в моей жизни в нужное время, в нужном месте. И как будешь готова сделать это — дай мне ответ «ДА».

9. Новый образ той части подсознания, которая создала проблему. На лице Аркадия читается вопрос. *Ведущий:*

— Вам что-то непонятно?

Аркадий:

— У меня такой возник вопрос: всегда ли необходимо столь подробно и тщательно проходить все эти этапы, или можно упростить процесс общения?

Ведущий:

— После того как вы освоите методику, вам не нужно будет каждый раз спрашивать себя о готовности вашего подсознания общаться с вами. Готовность к общению будет всегда. Ваше общение упростится и сведётся к ответам на три самых основных вопроса. Можно будет завести новую привычку — вечером, лёжа в постели, перед засыпанием проанализируйте события прошедшего дня." Ответьте себе на три магических вопроса: ЧЕМ вы создали ту или иную ситуацию в течение дня? ДЛЯ ЧЕГО она вам необходима? И КАК выйти из неё, создав новые модели поведения?

Можете дать задание своему подсознанию в течение ночи, пока сознание отдыхает от «трудов праведных», создать новые модели поведения. А утром проверить наличие новых

моделей поведения и готовность включить их в вашу жизнь в нужное время, в нужном месте.

А теперь примите мои поздравления, дорогие читатели — участники нашего виртуального семинара! Только что вы освоили основную методику (а кто уже освоил — повторили), используя которую вы сможете добиться серьёзных позитивных перемен в вашей жизни. Я только хочу вас предостеречь от возможных не совсем приятных последствий в вашей дальнейшей деятельности с использованием этой и других психотерапевтических методик.

Вы начнёте меняться и заметите эти значительные перемены, которые будут вас несказанно радовать. Не спешите использовать ваши знания для изменений у ваших родных и близких. Помогайте тогда, когда вас об этом попросят, и тогда, когда вы на себе убедитесь в действенности этого метода. Окружающие вас люди могут быть не готовы к собственным быстрым переменам. Помогите тогда, когда они сами заметят те изменения, которые произошли у вас, и попросят вас о помощи. Приведу для примера замечательную притчу, ярко иллюстрирующую то, о чём вы только что прочитали.

Как-то раз ученики спросили суфийского мастера, почему он не являет акт милосердия по отношению к людям и не старается привлечь в свою школу большее число учеников. «Люди не могут и не хотят принять ту помощь, о которой вы меня спрашиваете», — ответил Учитель. Ученики его не поняли. Тогда он попросил найти в городе самого бедного и несчастного должника, с которого завтра должны прийти взимать налоги. Такой человек был найден. Учитель поставил посреди узкого моста на видном месте мешок с золотыми монетами. Затем позвали должника, находившегося на другом берегу реки и не видевшего этих приготовлений. Учитель сказал ученикам, что отдаст этому бедному человеку мешок с золотом, если тот увидит и возьмёт его. Должник подошёл к мосту, медленно прошёл по мосту мимо мешка и, подойдя к Учителю, радостно сказал: «Удивительная вещь со мной произошла, когда я подошёл к мосту. Я услышал внутренний голос, который спросил меня, смогу ли я пройти по этому мосту с закрытыми глазами. И вот смотрите: ведь получилось!» Поистине: каждый берёт то, что выбирает. Соответственно, то и получает!

Глава 3

ЛИНИЯ ЖИЗНИ. «Я»-ОБРАЗ СЕБЯ -СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

Ведущий:

— В этой главе хочется поговорить о временной линии. О том, как мы представляем в нашем воображении события нашей жизни, её главные вехи. И какое чисто практическое значение это имеет для нас. Вы когда-нибудь задумывались над тем, в какую сторону живёте? Где, в каком месте пространства вы помещаете своё прошлое, настоящее и будущее? Для того чтобы представить временные изменения, используются расстояние и движение. Но чтобы соединить всё это вместе, и существуют в языке каждого народа такие понятия, как прошлое, настоящее и будущее. Необходимо отметить следующее: важен не столько сам факт из нашего прошлого, сколько наше отношение к этому факту. Измените своё отношение к вашему прошлому, и вы измените своё настоящее.

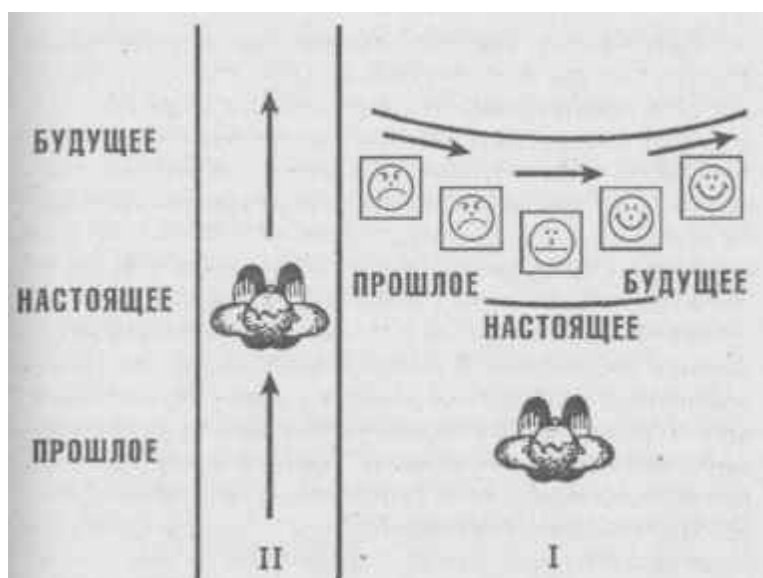
Отношение к текущему времени меняется в течение суток: когда мы спим, время как будто останавливается. У человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, скорость течения времени увеличивается. Медики давно подметили, что в детстве и в пожилом возрасте скорость течения времени разная. Вспомните, какими длинными, наполненными важными событиями были дни в далёком детстве и какими быстротекущими они становятся с увеличением биологического возраста. Отмечается также и особенность памяти старческой — люди в глубокой старости очень хорошо, ярко помнят события детства и напрочь забывают факты текущие — они могут не помнить, что ели на завтрак и был ли вообще этот завтрак. Скорость течения времени зависит также и от того, насколько интересным для нас делом мы занимаемся. Если время ползёт медленно, нудно, то мы пытаемся себя чем-то занять, убивая при этом драгоценное время, а значит, и свою жизнь.

Задайте себе такой вопрос: «Что означает для меня настоящее, как я себя в нём представляю?»

Настоящее всегда соотносится с сознанием. Каждый из нас, находясь в сознании, в

конкретный миг времени осознаёт себя в настоящем — здесь и сейчас. У каждого из нас для понимания окружающего мира есть своя внутренняя машина времени. Скорость человеческой мысли огромна, и в доли секунды мы можем представить себе, например, наших родных и близких, как бы далеко они ни находились от нас. Это в настоящем, и точно так же — в прошлом и будущем. Выберите из своих повседневных действий одно, типичное для вас, например умывание, завтрак, поездку на работу. Вспомните, как вы это делали вчера, месяц назад, год, три года. Представьте, как это будет выглядеть завтра, через месяц, через год. В результате получится последовательный ряд картинок, которые вы нарисовали на своём мысленном экране, то есть в своём воображении. В зависимости от того, как мы располагаем картинки, можно представить два основных варианта временных линий.

Вариант первый — линия времени протягивается сзади вперёд, из прошлого в будущее. При этом представлении временной линии будущее видится достаточно ясно, а для того, чтобы увидеть прошлое, необходимо поворачиваться назад, что не всегда удобно. Кстати, очень часто помещая прошлое назад, за спину, многие не хотят его вспоминать потому, что там много неприятного, иногда страшного. Этим объясняется один из механизмов ухудшения памяти: человек старается забыть своё неприятное прошлое, забывая заодно всё остальное.



Типы временной линии

Вариант второй — линия времени идет слева направо для правшей и справа налево для левшей. Прошлое находится с одной стороны, а будущее — с другой. В таком случае обе стороны чётко представляются.

У этих моделей представления временной линии есть свои плюсы и свои минусы. Можно представлять себе при необходимости свою жизнь или тем, или другим способом.

Вы спросите: «Для чего это нужно? Какое практическое значение это имеет?»

Зачастую люди, имеющие много проблем в жизни, не представляют себя в будущем. Они живут в своём прошлом, отдавая в прошлое практически всю жизненную энергию. Живя в прошлом, такие люди переживают вновь и вновь события дней минувших, обижаясь на весь белый свет и на себя. Они ругают и критикуют себя, не понимая, что сами создали эти ситуации и что отношением к прошлому мы создаём своё настоящее и будущее. Я вижу, что Светлане прямо-таки не сидится на месте. Расскажите, что вас беспокоит.

Светлана взволнованно начинает говорить:

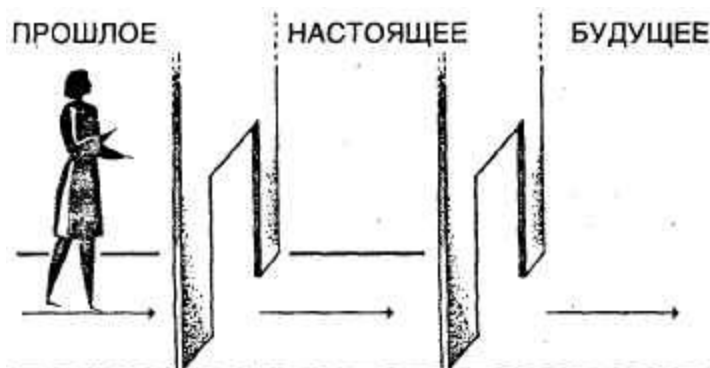
— Когда вы рассказывали о временной линии, я выяснила ещё одну причину своей проблемы: ухудшение зрения в течение короткого времени. Моя временная линия выглядит следующим образом: своё прошлое я представляю в настоящем моменте, настоящее находится сзади в прошлом, а будущее очень маленькое, ограниченное и располагается справа. Я постоянно копаюсь в своём прошлом, где перенесла серьёзный стресс, после чего резко упало зрение. Даже мама обратила внимание на такое отношение к прошлым событиям и часто повторяла мне: «Ты

постоянно живёшь своей болезнью, ты носишься с ней, ты просто ушла в болезнь!»

Ведущий:

— Светлана, можно вас попросить выйти сюда и изобразить вашу линию жизни на доске, чтобы другие участники смогли чётко её представить? Я думаю, это им поможет быстрее и четче разобраться со своей временной линией.

Светлана подходит к доске и рисует свою линию жизни. Вот что у неё получилось.



ВРЕМЕННАЯ ЛИНИЯ: ЖЕНЩИНА ЖИВЁТ ПРОШЛЫМ

— А теперь, Светлана, попробуйте представить свою временную линию перед собой, как цепочку последовательных событий, плавно перетекающих одно в другое.

Светлана на некоторое время замирает. Видно, как меняется её взгляд, дыхание становится более плавным и глубоким.

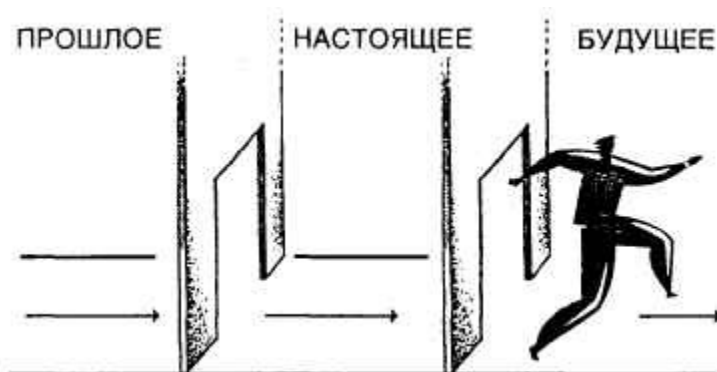
— Вы знаете, — говорит она через некоторое время совершенно спокойно, — я попробовала сделать так, как вы мне посоветовали, и сразу почувствовала себя лучше. Изменилось отношение к прошлому. И не только к прошлому, на котором мне уже не хочется больше останавливаться. Я по-другому стала воспринимать себя в настоящем. Может быть, более реально. Мне трудно пока объяснить это словами. И будущее стало более ясным и чётким. И, я бы даже сказала, притягательным.

Ведущий:

— Спасибо, Светлана! Вы можете сесть на своё место, а мы продолжим.

Часто встречаются случаи противоположные: люди не видят себя в настоящем и живут своим будущим, не замечая всех прелестей дня сегодняшнего. Они «жить торопятся и чувствовать спешат», стараясь быстрее попасть в будущее, уходя, по сути, от решения насущных проблем.

На приёме был молодой человек с массой проблем и с жалобами на хронический насморк. Вы уже знаете, что хронический насморк — это скрытые подсознательные слёзы. При общении с его подсознанием выясняется, что причиной этих слёз являются многочисленные обиды на мать, на старшего брата. И что самое интересное — он чётко представляет своё будущее, видит его детально. Прошлое он располагает сзади — его плохо видно, да и смотреть особо не хочется: там много горя и обид. А вот настоящего, как такового, вообще нет, потому что он постоянно убегает от решения проблем, живёт на шаг в будущем и постоянно торопится куда-то. Вот как выглядела его линия жизни.



ВРЕМЕННАЯ ЛИНИЯ: МУЖЧИНА ЖИВЁТ БУДУЩИМ

У поэта-юмориста В. Вишневского по этому поводу есть такие строки:

О! Где б я ни был, Рвусь в другое место!

Мы предложили этому молодому человеку разместить временную линию слева направо, для того чтобы иметь возможность мысленно вернуться в своё прошлое и произвести пересмотр его. При этом нужно ответить себе на такие вопросы:

«Чем я создал негативные ситуации в прошлом?» «Для чего они мне нужны?»

Далее необходимо поблагодарить участников этих негативных событий за уроки, какими бы жёсткими эти уроки ни были.

Через полтора месяца этот молодой человек позвонил и сообщил о значительных положительных переменах в его жизни. Он сказал, что понял самое главное: необходимо научиться жить настоящим, решая в настоящем мелкие и крупные задачи, а не убегать от них в будущее, тем более что там они тоже не решаются.

Есть много способов представить себя в потоке времени. Каждый человек пользуется той моделью, которая ему больше подходит, но можно также пользоваться и другими моделями. Например, вам необходимо произвести какие-то изменения в прошлой жизни. Вы можете развернуть линию жизни из позиции «сзади вперёд» в позицию «слева направо». Теперь, когда события вашей жизни у вас перед глазами, вы можете вернуться в прошлое и изменить отношение к событиям, которые вызывали у вас негативные эмоции. Если новую временную линию вы воспринимаете спокойно, то оставьте её. Если вы испытываете ощущение дискомфорта, то после изменений в вашем прошлом верните себе старую линию времени.

Часто проблемы возникают тогда, когда человек представляет линию времени прерывистой: прошлое сзади, в настоящем достаточно удобно, будущее впереди, но между настоящим и будущим глубокая яма, пропасть. И в будущее попасть очень тяжело, практически невозможно. Порой препятствием служит не пропасть, а высокая ступенька, на которую залезть трудно.

Как быть в таком случае? Вспоминается мужчина с такой прерывистой временной линией. Предлагаем, глядя в мысленный образ этой ступеньки, спросить своё подсознание: «Что стоит за этим образом? Какие эмоции ассоциируются с образом ступеньки?» Ему приходит чёткий ответ от подсознания: «Страх перед будущим». После достаточно быстрого обучения умению общаться со своими страхами ступенька исчезает и линия времени воспринимается гладкой, плавно перетекающей из настоящего в будущее.

Существует ещё один, на мой взгляд, очень важный аспект: многие, не представляя своего будущего, живут по течению, куда кривая выведет.

Из зала следует реплика-комментарий:

— Событие, пущенное на самотёк, имеет тенденцию изменяться от плохого к худшему.

Ведущий:

— Для того чтобы ваше будущее стало таким, как вы хотите, станьте хозяином своей жизни! А для этого вам необходимо создать «Я»-ОБРАЗ СЕБЯ СЧАСТЛИВОГО. Представить себя нужно счастливым человеком ярко, сочно, в деталях. Причём вам нужно оказаться внутри этого образа. После того как вами будет создан такой «Я»-образ, вы энергию своей жизни перестанете распылять в неизвестном направлении. Перестанете раздавать её налево и направо, а будете отдавать её себе, в своё будущее.

Прежде чем приступить непосредственно к творчеству и создать «Я»-образ в состоянии устойчивого счастья, вам потребуется написать четыре небольших списка.

Первый — это синонимы счастливого человека. Я перечислю наиболее типичные из них. Если они вам подойдут — оставьте, если нет — впишите свои. Итак.

Счастливый — это **БОГАТЫЙ** (от слова «Бог»). Богатый не только деньгами, но и друзьями, богатый новыми идеями.

Счастливый человек — это **ЗДОРОВЫЙ**, физически и психически.

Счастливый человек — это **ЛЮБЯЩИЙ** и **ЛЮБИМЫЙ**.

Счастливый человек — это **УСПЕШНЫЙ**, **САМОДОСТАТОЧНЫЙ**, живущий **ПОЛНОРАДОСТНОЙ** жизнью. Не правда ли, красивое словосочетание — полнорадостная

жизнь. Оно мне приснилось после традиционного июньского семинара в Гурзуфе, очень насыщенного светлыми, радостными эмоциями.

Второй список:

примерный перечень ваших ипостасей. «Ипостась» — в переводе со староцерковного языка — лицо, особа. В данном случае это одна из ваших ролей, одна из функций, которую вы выполняете. Например, сейчас вы в ипостаси читателя. Общаясь со своей половинкой, вы пребываете в ипостаси мужа (жены).

При общении с родителями вы уже в ипостаси сына (дочери). Какие основные ипостаси человека? Прежде всего, это:

1. Вы — муж (жена) — половинка Пары.

2. Вы — родители своих детей.

3. Вы — дети своих родителей.

4. Вы — родственники.

5. Вы — друзья, единомышленники.

6. Вы — создатели, хранители домашнего очага, то есть вы домовладелец или квартиросъёмщик.

7. Финансы. Вы управляете денежным потоком: умеете привлечь нужное количество денег в свою жизнь и разумно их тратите.

8. Любимое дело. Вы испытываете радость, занимаясь вашим любимым делом. Это может быть всё, что угодно, лишь бы вам нравилось и приносило пользу людям и окружающему миру. Ваше любимое дело приносит серьёзные поступления в ваш бюджет. Ещё древние так и говорили: занимайся любимым делом, а деньги придут.

9. Досуг. Разумное чередование нагрузок и отдыха. Очень часто многие не помнят, когда отдыхали более двух дней подряд.

Следующий список, третий по счёту: это результат деятельности наших пяти органов чувств плюс наши мысли. Ответьте себе на вопрос:

«Как я узнаю, что стал счастливым человеком?»

И следующие вопросы:

1. Что я увижу, когда стану счастливым?

2. Что я услышу при этом от окружающих и от себя?

3. Какие чувства я испытаю, внутренне и наружно?

4. Какие запахи будут окружать меня счастливого?

5. Что я смогу попробовать на вкус?

6. Какие мысли будут у меня счастливого?

И четвёртый коротенький список — временной фактор. Что значит быть счастливым человеком утром, днём, вечером, ночью? В будни и праздники, в горе и в радости? А теперь, после того как вы познакомились с содержанием всех четырёх списков, их нужно соединить в своём воображении. И, представив себя в образе счастливого человека, последовательно ответить себе на вопросы третьего списка:

«Что я увижу, услышу, почувствую, когда стану счастливым человеком утром, днём, вечером и ночью?»

После того как у вас будет готов полный образ счастливого человека, вы начнёте стремиться к соединению с этим образом. Ещё раз повторяю, что в данном случае свою жизненную энергию вы будете передавать самому себе, а не распылять, переживая за кого бы то ни было. Теперь вы научитесь быть хозяином своей жизни, станете её формировать такой, какую хотите, перестанете быть жертвой, зависящей от внешних обстоятельств.

И вот что интересно: своим детям, родителям, друзьям будете подавать пример человека, любящего себя.

Ответьте на такой вопрос: «Какие положительные эмоции у своих детей может вызвать мать или отец, которые себя не любят, которые готовы принести себя в жертву при любом удобном случае и которые «дарят» такую программу поведения своим детям?» Мол, равняйся на «лучшего»!

В этом новом для вас образе вы станете жить собственной жизнью, перестанете

энергетически «вампирить» и себя, и своих близких, переживая за них, то есть проживать их жизнь.

Ответьте, пожалуйста, себе ещё на один вопрос: «Много ли нужно счастливому человеку переживать о своих счастливых детях?» Переживать — это значит жить вместо них. Давайте будем жить вместе с ними, а не вместо них! Где-то живут ваши счастливые дети, занимаются своими счастливыми делами. Они счастливы ещё и потому, что избавлены от чрезмерной родительской опеки. Они живут своей жизнью и радуются тому, что они сами строят жизнь так, как могут. Как себе представляют. Помогайте, если они вас попросят о помощи. Но подумайте сначала: «А будет ли польза от моей помощи? А может, лучше позволить сыну проявить свои мужские качества самостоятельно?»

Этот созданный «Я»-образ счастливого человека будет нам необходим в дальнейшем для целого ряда техник, помогающих научиться взаимодействовать со страхами, обидами и другими разрушительными эмоциями. Обрести уверенность в себе и научиться себя любить. Собственно говоря, создание «Я»-образа является одной из ступенек ЛЕСТНИЦЫ ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Это можно себе представить так: в самом центре души каждого из нас есть такой особенный неприкосновенный запас внутренней энергии любви к себе. Любви к своему телу, к своим мыслям, чувствам, к той божественной составляющей, которая «по образу и подобию» находится в вашем сердце. К сожалению, не у многих людей имеется любовь к себе в нужном объёме и качестве. Я так думаю, что, только накопив определённую массу любви к себе, мы сможем стать по-настоящему гармоничными людьми. Мне представляется, что внутри у каждого из нас находится особая чаша, выполненная из золота наивысшей пробы. Она очень красиво украшена резьбой, покрыта драгоценными камнями. И наполнена эта чаша святой водой ЛЮБВИ к себе, любви к своему БОЖЕСТВЕННОМУ началу.

К огромному сожалению, мы не умеем пополнять эту чашу. Мы заполняем её скорее своими претензиями и обидами, страхами и виной, жалостью и злобой. А потом отдаём это окружающим. Как можно любить кого-то, не любя себя?! Как можно учить любви, если сам не знаешь, что это такое?! Да и не любовь это, а чрезмерное, избыточное внимание.

Ведь как было до сих пор?

Мы своё избыточное внимание уделяли нашим окружающим, переживая за них. При таком положении вещей любовь отсутствует как к себе, так и к тому, кто является объектом нашего пристального внимания. Но если человек начинает уделять больше внимания кому-то в ущерб себе (явно не соблюдая закон чистоты помыслов), то его подсознание создаёт все условия для того, чтобы человек вспомнил о себе, любимом. А способов заставить вспомнить о себе у подсознания более чем достаточно. От лёгкого насморка до более серьёзных расстройств здоровья. А потом мы удивляемся: откуда болячки берутся?!

Очевидно, многие слышали в свой адрес такие фразы от детей: «Мама! Да отстань ты от меня! Займись своими делами, я сам справлюсь». Любви, как правило, мало в наших поступках. Хочется кричать во всё горло: «503!!!» — спасите наши души! Мы не умеем любить, и прежде всего мы не научились любить себя. Нас не научили любить наши родители, которых, в свою очередь, недолюбили их родители... Но в этом нет их вины. Не умели, да и не могли уметь. Время ещё тогда не подошло. Сейчас подходит! Пора менять разрушительные программы, так как наступает время колоссальных перемен в душах людей. Только через любовь к себе и к миру, который сами создаём, можно изменить и себя, и окружающий мир. На мой взгляд, самое главное — научиться быть гармоничным человеком, показывая пример своим близким людям, своим детям, внукам — образ самодостаточного во всех отношениях человека.

Глава 4 О СИЛЕ СЛОВА. АЗБУКА

Ведущий:

— В этой главе мы будем говорить о значении слов. О том, как мы мыслим, и о том, как формируются события нашей жизни. Что мы думаем о себе и об окружающем мире. Перед тем как начать, я хочу рассказать историю из своей жизни, которая имеет, на мой взгляд, непосредственное отношение к предмету повествования.

Около года назад я приехал в один из областных центров России, где не был около

двадцати лет. В перерыве между двумя семинарами в Москве выдалось свободное время, и я решил съездить в этот город, повидать близких мне людей. Я преследовал и ещё одну цель — у человека, к которому я ехал, были определённые нарушения здоровья.

И вот я, гордый тем, что успешно занимаюсь по методике знаменитого автора, провожу семинары и индивидуальный приём, что теперь могу помогать людям изменять их жизнь, начинаю разговаривать с родственниками. И, к своему удивлению, понимаю, что меня не понимают и даже не слышат. Поистине — нет пророка в своём отечестве. «Как же так? — говорю я. — Ведь это дело моей жизни, я шёл к этому долгие годы, накопил достаточно большой опыт. Есть много случаев излечения серьёзных заболеваний по этой методике без применения лекарственных препаратов». В ответ я услышал буквально следующее: «Мы очень рады, Серёжа, что ты приехал, но нет необходимости грузить нас этой ерундой». Я сначала расстроился. Потом, после раздумий, пришёл к выводу, к которому призывал пациентов: нет смысла навязывать кому бы то ни было свои взгляды, тем более что меня не просили об этом. «Ты ещё сам только в начале этого пути, — услышал я свой внутренний голос. — Изменись сам, преобрази свою жизнь, и тогда твои близкие сами придут к тебе и попросят тебя о помощи».

Вот такой урок я получил в результате общения со своими родственниками. Но, кроме этого, они подарили мне книгу Татьяны Толстой «Кысь». Книгу я прочитал и долго не мог понять, для чего мне её подарили. Написана книга красивым литературным языком, но есть в ней одна особенность, поразившая меня. И на тот момент непонятная: все главы в книге озаглавлены буквами славянской АЗБУКИ — АЗ, БУКИ, ВЕДИ, ГЛАГОЛЬ и т. д. Да простит меня Татьяна Толстая, содержание мне не понравилось. Я долго размышлял, какое позитивное намерение заключалось в том, что «Кысь» мне была подарена. Причём подарена в очень настойчивой форме. Я ведь уже знаю, что во всём есть смысл, нужно его только увидеть.

Понимание пришло ночью. Во сне я услышал голос, который сказал мне, что в АЗБУКЕ есть глубокий скрытый смысл.

«Как же я найду этот смысл?» — спрашиваю.

«Расставь запятые, как во фразе «Казнить нельзя помиловать!» — ответил мне голос.

Я, проснувшись, включаю ночничок, выписываю из книги «Кысь» в строчку названия глав — буквы. И с восторгом и внутренним трепетом вижу, что ранее не связанные слова действительно имеют смысл, и какой!!!

Вот что у меня получилось: АЗ БУКИ ВЕДИ, ГЛАГОЛЬ ДОБРО ЕСТЬ (по одной версии, которая пришла много позже, БУКИ — это БОГИ). Я так это понимаю, переводя на современный язык: Я БОГОВ ВЕДАЮ (ПОЗНАЮ), ГЛАГОЛАЯ (ДЕЛАЯ) ДОБРО ЕСТЬ (ПРОЯВЛЯЯ), или Я ПОЗНАЮ БОГОВ ЧЕРЕЗ ДЕЛАНИЕ ДОБРА!

74

Древнерусский язык			Численное значение	Древнерусский язык			Численное значение
Буква	Название	Звучание		Буква	Название	Звучание	
А	Азь	а	1	Х	Херь	Х	600
Б	Буки	б	—		Отъ	от	800
В	Веди	в	2	Ц	ци	ци	900
Г	Глаголь	г	3	Ч	Червь	ч	90
Д	Добро	д	4		Шт	ш	—

Е	Есть	е	5	Щ	Шта	ща	—
Ж	Живете	ж	—	Ъ	Ерь	о- краткое (звучала под ударением)	
З	Зъло	з- мягкое	6	Ы	Еры	ы	—
З	Земля	З	7	Ь	Ерь	с- краткое	—
И	Иже	и- легкое	8	Ъ	Ять	ие	—
И	Ижей	и	1 0	Ю	Ю		—
К	Како	к	2 0	Юс	я		—
Л	Люди	л	3 0		э		—
М	Мысльте	м	4 0	Омег	о- мягкое		—
Н	Наш	н	5 0	а	Юс малы	э- носовое	—
О	Онъ	о	7 0	й	Юс большой	ю- носовое	—
П	Покой	п	8 0		Кси	КС	60
Р	Рцы	р- мягкое	1 00		Пси	ПС	700
С	Слово	с	2 00	в	Фита	Ф	9
Т	Твердо	т	3 00				
У	Укъ	у	4 00				
Ф	Фертъ	Ф	5 00				

Азбука

Дальше — ЖИВИТЕ ЗЕЛО ЗЕМЛЯ. Это можно понимать двояко: либо — ЖИВИТЕ ЗЕЛО (ОЧЕНЬ) ЗЕМЛЁЙ— будьте ближе к земле, либо — ЗЕМЛЯ ЗЕЛО ЖИВАЯ, в принципе оба прочтения имеют значение.

И самое интересное, имеющее непосредственное отношение к тому о чём мы говорим на

семинаре: ИЖЕ (И) КАКО (КАК) ЛЮДИ МЫСЛЕТЕ НАШ ОН ПОКОЙ (МИР) — И КАК вы, ЛЮДИ, МЫСЛИТЕ, таким будет ваш ПОКОЙ (МИР). То есть думай, что делаешь! Вспоминается капитан Врунгель: «Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт!» Или «Что посеешь, то и пожнёшь».

Далее: РЦЫ СЛОВО ТВЁРДО (РЦЫ — от слов «говор», «речь») — СЛОВО, РЕЧЁННОЕ (сказанное) тобой, пусть ТВЁРДЫМ будет.

Спустя какое-то время, на одном из семинаров, когда я рассказывал об этом своём мини-открытии, мне подарили книгу Александра Семёновича Шишкова «СЛАВЯНОРУССКИЙ КОРНЕСЛОВ». С подзаголовком «ЯЗЫК НАШ — ДРЕВО ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ И ОТЕЦ НАРЕЧИЙ ИНЫХ».

В ней я нашёл подтверждение своим мыслям по поводу смысла, изначально заложенного в АЗБУКЕ и утраченного в современной абебегедейке. Вот что писал Шишков: «Только АЗБУКА составляет некоторый полный смысл, содержащий в себе наставления тому, кто начинает произносить буквы, напоминая и твердя юному ученику о важности своей и пользе обучаться языку».

Потом, когда я прочитал эту замечательную книгу и стал интересоваться историей русского языка и вообще историей, мне подарили ещё несколько книг на эту же тему. Это «Пять сенсаций» Александра Дра-гункина, «Системные языки мозга» Н.Н. Вашкевича. Все эти авторы на огромном доказательном материале приходят к одному выводу: русский язык является базой, основным стволом, от которого отпочковались все остальные языки. Существует версия, на основании которой лингвисты пришли к выводу, что «древнеарийский праязык в определённый момент времени разделился на два одинаково широких рукава, одним из которых мог быть русский — индоевропейский, а другим — средиземноморский/семитский вариант». Благодаря этим книгам появился интерес к работам таких авторов, как Г.В. Носовский и А.Т. Фоменко, которые использовали математический подход в изучении истории славян (правда, на очень коротком временном отрезке — с начала X века). В последнее время появилось много работ о значимости славян и ариев в мировом культурном наследии. Возникла настоятельная необходимость пересматривать и заново переписывать историю, которая до сих пор часто подвергалась основательной «перелицовке» и прямой фальсификации в угоду очередному правителю. Очень уж надоело быть Иванами, не помнящими родства! Хочется знать настоящую историю, прийти к истокам и ВЕДАТЬ славянских БОГОВ!

Со своего места встаёт Алексей Павлович:

— Вы затронули сейчас очень большую и важную тему. Я историей ариев и русов увлекаюсь достаточно давно. И в подтверждение ваших слов небольшой рассказ о великом нашем русском учёном — Михаиле Васильевиче Ломоносове. Помимо того, что он занимался естественными науками, огромное значение могло бы сыграть его изучение истории. Но...

В начале XVIII века Пётр I основал Российскую Академию наук. За годы её существования было тридцать три академика. Из этих тридцати трёх академиков только трое были русскими, в том числе и М.В. Ломоносов. Остальные были немцами, голландцами, французами... Они-то и писали историю Древней Руси. Причём некоторые из них вообще не говорили по-русски.

Известно, что М.В. Ломоносов трудился над созданием истории Руси и что у него были постоянные споры с немецкими академиками.

После смерти Ломоносова его архивы бесследно исчезли. Однако были изданы его труды по истории Руси, но под редакцией Миллера. Между тем именно Миллер устраивал настоящую травлю М.В. Ломоносова. Изданные Миллером труды Ломоносова — настоящая фальсификация, как показал компьютерный анализ. От Ломоносова в них мало что осталось.

Однажды горячий и вспыльчивый Михайло Васильевич на заседании Академии наук избил Миллера за неверное трактование истории. За что был арестован, приговорён к смертной казни через повешение и заточен в Петропавловскую крепость до исполнения приговора. Под арестом он пробыл около года, был амнистирован. Странные обстоятельства загадочной смерти великого учёного, которая последовала вскоре после его освобождения, наталкивают на мысль о заказном убийстве. Поистине — нет тела, нет и дела!

Ведущий:

— Да. Это очень интересно! Как хорошо, что мы живём в такое время, когда стало возможным пролить свет на очень многие загадки истории. Вернёмся к теме нашего семинара и поговорим о силе слова и мысли.

Весной 2004 года на семинаре в московском центре «Помоги себе сам» один из участников семинара рассказал весьма занимательную историю. Звали его Франко. Он дипломированный врач-психотерапевт, родом из Колумбии. История была рассказана в тему об огромной силе человеческого слова и мысли.

«У нас в Колумбии, — рассказывал Франко, прекрасно владеющий русским языком, — тоже, как и в России, есть экстремистски настроенные формирования, но называются они почему-то партизаны, а не террористы, например, или попросту — бандиты.

Итак, банда... простите, отряд партизан останавливает рейсовый автобус, курсирующий между несколькими горными посёлками. Вооружённые автоматическим оружием, они ограбили всех пассажиров автобуса, всех... кроме одного пассажира, который сидел на первом сиденье, аккуратно за водителем. Они его попросту не заметили. Представляете, вот не заметили, и всё. Он потом сказал, что молился и за партизан, и за пассажиров автобуса. У нас этого человека называют Святым. Я только сейчас, на семинаре, понял, насколько свят этот человек, насколько сильна его мысль, насколько глубоко он принимает всё то, что есть в окружающем мире».

Вспоминается мне ещё одна история, услышанная на другом семинаре. Участник семинара по имени Александр рассказывает, что давно занимается йогой.

Много лет назад, в Советском Союзе, занятия йогой преследовались блюстителями правопорядка. Молодым людям, которые хотели освоить искусство йогов, приходилось прятаться, проводить свои встречи-занятия чуть ли не подпольно, менять каждый раз адреса и время встреч. Однажды, когда такое занятие продолжалось уже достаточно долго, в квартиру, где оно проходило, ворвалась группа милиционеров. Все участники были схвачены, скручены и отведены «куда следует». Все, кроме главного йога, — его, как и в предыдущем рассказе, не заметили. Не заметили в центре пустой комнаты, сидящего в позе лотоса. Он медитировал, наверное, тоже молился и за тех, и за других. Он тоже был прозрачен для системы. Таких историй множество, я привёл их здесь с целью продемонстрировать силу человеческой мысли, силу слова. В принципе, практически у каждого человека были или могли быть подобные случаи. Часто мы не придаём значения тому, что с нами происходит. Мы не задумываемся о том, что говорим. Каких порой «джиннов выпускаем из бутылок». Привык человек мыслить негативно, проявлять агрессию к себе и окружающим, вот и привлекает к себе всевозможные негативные ситуации. Напоминаю: «И КАКО ЛЮДИ МЫСЛЯТ — НАШ ОН ПОКОЙ». Поэтому так важно задумываться над тем, что мы говорим и какими категориями мыслим.

— Скажите, а какое практическое значение это имеет в жизни? — раздаётся голос из зала.

Ведущий:

— Сила слов, направленная в нужное русло, поможет добиться приятного результата, а так как ожидание ситуации порождает ситуацию, то ожидание приятного разрешения проблемы приведёт именно к такому исходу. Сила слов помогает избавиться от страха, от стресса, от ожидания плохого. Давайте разберём, как это применимо на практике.

Начнём со слова «сила». Попробуйте сосредоточиться на этом слове, повторяя его несколько минут про себя. Мысленно напишите слово «сила» карандашом на листе бумаги.

На этом же листе мысленно напишите его фломастером более крупным шрифтом, чуть ниже карандашной надписи.

Произнесите слово «сила» про себя громко. Обратите внимание на разницу своих ощущений, когда вы разглядываете это слово, написанное и произнесенное по-разному.

Напишите слово «сила» метровыми буквами на воображаемой стене и снова сравните свои ощущения. А теперь напишите это слово гигантскими буквами на склоне горы. Прокричите его внутренним голосом очень громко. Сравните свои ощущения. Почувствуйте, насколько прибавилось у вас сил. Выполнив это, сделайте вперёд несколько шагов, обращая внимание на свою осанку. На то, как распрямились плечи, приподнялся подбородок. Почувствуйте, как ваши мышцы налились новой силой.

А теперь давайте сделаем одно небольшое упражнение. Одним участникам семинара,

сидящим в первом ряду, я дам задание произносить, писать и представлять про себя одно слово. А другим — другое слово. Ваша задача — отгадать, какое слово кто представлял.

Сейчас я попрошу сидящих в первом ряду вытянуть вперёд руку, продолжая повторять это слово. Я при этом подхожу к каждому из вас и пытаюсь опустить вашу руку.

Что же у нас получилось? У половины людей, выполняющих задание, руки опустились очень легко, а у другой половины, несмотря на мои старания, руки остались вытянутыми. Кто уже догадался, какие слова мысленно произносили те, кто выполнял задание? Мужчина в центре зала поднимает руку:

— Я так понимаю, что одно слово было «сила», а другое — прямо противоположное ему, антоним. Очевидно, «бессилие», «слабость».

Ведущий:

— Совершенно верно. Слова были «сила» и «слабость». Те, кто был сконцентрирован на слове «сила», свою мышечную силу в руке приумножили, а те, кто повторял слово «слабость», опустили руку, подчиняясь воздействию моих усилий.

На этом простом примере вы можете убедиться в том, что это только сила слов уменьшила или увеличила мышечную силу в вытянутой руке.

Мужчина:

— Знаете, я давно пользуюсь этим способом, но, может быть, не так часто. Если мне нужно что-либо сделать, а делать не хочется, то я свои действия посвящаю кому-нибудь. Например, не хочется выбивать ковры — я выбивание ковров посвящаю укреплению взаимопонимания со своей женой. А если теперь я буду ещё при этом повторять слово «энергия», то выбивание ковров, полагаю, станет моим любимым делом.

Ведущий:

— Да, выполняя какое-то действие, создайте образ себя, делающего это легко и свободно. Подберите слово, соответствующее этому процессу. Созданный вами образ пусть увеличивается, делается ярким и чётким, при этом вы сосредоточены и на мысленном повторении выбранного вами слова.

Голос Алексея Павловича:

— Скажите, а какими могут быть слова, используемые по этой методике?

Ведущий:

— В принципе, любое слово, соответствующее предстоящему процессу. Например, это могут быть такие слова: «сила», «энергия», «удача», «успех», «спокойствие», «мужество», «эффективность», «творчество». Главное, чтобы за каждым словом был яркий и сильный образ. Проявите фантазию, творчески подойдите к делу, используйте магическую силу слова. И вы сможете преодолеть свою гордыню или свой страх, сможете управлять ситуациями, которые сами себе и создали. Перестанете быть жертвами обстоятельств.

Пониманию значимости силы слова, силы мысли, силы намерения и умению пользоваться этими силами вам поможет притча, которую я хочу вам рассказать. Мне лично эта притча очень нравится, она очень ёмкая и глубокая. Для лучшего понимания прочитайте её несколько раз. Как говорится, умные люди книг не читают... Они их перечитывают.

Виктор ехал на большой скорости по дороге. Его путь лежал на другую сторону долины, и было вполне уместно для просветлённого попросить Бога вместе с ним сотворить эту поездку. Интуитивно он знал, что ему нужно было её сотворить, и он сделал это. Он ехал по дороге, впереди его ждала серьёзная проблема: раньше на другую сторону долины вёл мост, но с недавних пор его не стало. Отдавая себе в этом отчёт, Виктор всё же продолжал мчаться по дороге. Понимаете, Виктор творил чудо доверия ради своего будущего, целиком отдавшись вере.

Неужели Виктор сошёл с ума? О чём бы в это время думал нормальный человек?

Он наверняка бы выстроил логическую цепочку: «Моста нет, следовательно, я разобьюсь. Мост нельзя восстановить в считанные минуты — когда я проезжал здесь вчера вечером, его не было! Значит, его не будет и сегодня». При этом он конечно же представлял бы себе стоящий на прежнем месте мост из бетона и стали. «Моя машина не попадёт на ту сторону, если не будет моста».

Виктор же в первый раз пробовал сотворить своё будущее с помощью новых даров Бога.

Он больше не считал себя игрушкой или жертвой жизненных обстоятельств. Он ощущал себя ответственным за всё, в том числе и за исчезнувший мост, — и чувствовал, что открывает для себя путь, по которому раньше боялся двигаться. Ведь Виктор доверился Богу впервые. Он несся на полной скорости и смотрел на пропасть в том месте, где раньше был мост. Что же знал Виктор, чего не знало большинство людей? Вот несколько рекомендаций, касающихся веры в новую эру.

1. Не подходите с человеческими мерками к Божественному! Думайте, как думал бы Бог. Случается многое, о чём вы и не подозреваете, когда Бог создаёт вместе с вами большие перемены в вашей жизни. Вещи, казалось бы в высшей степени невероятные, причудливым образом могут стать совершенно реальными.

2. Не поддавайтесь страху! Поймите, если вы будете пытаться рассуждать как обычный человек, вы сразу попадёте под власть страха. Ваш разум обернётся против вас, и, пока вы будете нестись к мосту, которого нет, он будет истошно- требовать свернуть направо или налево. Может, вы остановитесь и даже откажетесь от поездки вовсе, потому что страх стальными тисками сожмёт вам сердце.

3. Осознайте себя ответственным за ваше путешествие! Слушайте внимательно, поскольку это очень важный момент. -Если вы думаете как человек, боитесь как человек, у вас не возникнет доверия к Богу и вы обвините Его в создании ситуации, которая может показаться вам безысходной. «Вот я на дороге лечу навстречу смерти! Боже, Ты обманул меня! Боже, Ты предал меня! Я наверняка разобьюсь о дно каньона!» Воображение будет непрерывно пытаться убедить вас в том, что ваши попытки спастись ни к чему не приведут, — такова дуальность, которой вы наделили себя для воплощения на Земле.

Если же вы принимаете на себя ответственность за поездку, тогда Бог ничего не сможет «сделать плохого» с вами. Вы — частица Бога! Вы сами осуществляете акт сотворения на дороге, думая так, как думает Бог, — без страха, зная, что если где-то прежде стоял мост, то непременно будет что-то вместо него, и не строя предположения о том, что это может быть. Подъехав к долине, Виктор внезапно увидел впереди то, что и ожидал: моста не было. Люди не могли восстановить его за один день. Виктора охватил страх: через мгновение его испытание должно было закончиться. Но что это? На дороге стояли люди и указывали, чтобы он ехал в объезд, туда, где он прежде не бывал, — и его глазам открылся совершенно новый мост! Мост, который строили целый год! Мост, который строился задолго до того, как Виктор попросил о нем, и до того, как он ему понадобился! Он шире, чем Виктор ожидал! Он освещен, чтобы по нему можно было ездить ночью, и по нему можно добраться на другую сторону долины намного быстрее, чем по старому. Виктор не видел, как его строили, он «появился» только сейчас — когда стал больше всего нужен.

Виктор остановился на другой стороне долины и совершил короткую молитву. Он вознёс Богу благодарность за способность сотворить. И Бог ответил, поблагодарив Виктора за то, что он повысил частоту своей вибрации, а значит, и частоту вибрации планеты, поверив в «реальность, которая незрима».

Если вы поймёте эту притчу, вы поймёте, что представляет собой та новая энергия, которую дарует вам Бог. Для Бога время не линейно! Всё происходит «сейчас», то есть прошлое, настоящее и будущее не находятся в привычной людям прямолинейной последовательности. Бог готовит ответы ещё до того, как мы зададим вопрос! Как и в случае с мостом, Бог сотворит результат до того, как мы о чём-то попросим. Это абсолютно естественно, поскольку наши возможности были определены ещё до того, как мы пришли в этот мир. Не путайте с предопределением — на нашей планете все обладают свободой выбора. Однако у Бога есть преимущество — он знает «наперёд», что нам понадобится в нашем линейном времени, ЕСЛИ МЫ О ЧЁМ-ТО ПОПРОСИМ. Сегодня готовится то, что мы сотворим и явим миру завтра, — исцеление, богатство, которое придёт в вашу жизнь, партнёрские отношения и помощь в самые трудные минуты жизни. Все эти приготовления были предприняты Богом в ответ на те наши просьбы, о которых мы сами ещё не подозреваем! Вот такие чудеса может творить вера, и вот то, что называется «сотворчеством с Богом».

Возможно, теперь вы увидите, почему доверие (или вера) вообще может приводить к

какому-то результату. Эта притча показывает, что к тому моменту, когда Виктору понадобился мост, он уже год как строился. Не возникает ли у вас порой ощущение, что определённые обстоятельства делают абсолютно невозможными какие-либо перемены в вашей жизни? Например, ваша работа «никогда не будет лучше», а семейные отношения «будут всегда такими же»? Вы чувствуете, что у вас связаны руки из-за недостатка финансовых средств или ваша жизнь лишена всякого смысла? Что же заставит вас почувствовать абсолютную уверенность в том, что решение этих неразрешимых проблем уже готовится и только ждёт того, чтобы вы выразили намерение найти его?

Посмотрите ещё раз на три рекомендации, данные в притче, ибо, если даже ваше имя не Виктор, эта история касается и вас. Не пора ли сделать вашу жизнь лучше?

Лично я постоянно убеждаюсь в истинности того, о чём говорится в этой притче. Когда человек по-настоящему берёт ответственность за всё то, что происходит в его жизни, он говорит себе: «Стоп! Я не хочу больше болеть и считать деньги от полочки к полочке (хорошо, если она вообще бывает — полочка)». Тогда такой человек заявляет всей Вселенной о своём намерении быть богатым человеком (от слова «БОГ») — богатым здоровьем, чистыми мыслями, друзьями, деньгами и всем остальным, что нужно счастливому, богатому человеку. И самое интересное в том, что так и получается. Стоит только сказать и себе и Богу о своём намерении. Занимаясь вот уже несколько лет по системе В.В. Синельникова, я уже перестал удивляться тому обстоятельству, что люди могут сами менять свою жизнь так, как им хочется. Порой приходится удивляться обратному — когда чуда не происходит. Не происходит только потому, что человек проявляет слабость или гордыня побеждает его. И не берёт такой человек ответственность на себя за «свою дорогу». Ведь так удобно перевалить её (ответственность) на других, на погоду, на сложные непредвиденные обстоятельства.

Имея огромную обратную связь с нашими, теперь уже бывшими пациентами и единомышленниками, преподаватели «Школы Здоровья и Радости» воочию убеждаются в действенности силы слова, силы мысли человека. В действенности тех новых даров, которыми Бог наделяет нас в новой эре и о которых так красочно говорится в приведённой притче.

Глава 5 СТРАХ - СТРАЖ

Ведущий:

— Для того чтобы перейти в новую модель сознания, для того чтобы быть настоящим хозяином своей жизни, давайте разберёмся с такой отрицательной эмоцией, как страх, и научимся взаимодействовать со своими страхами.

Страх присутствует во всех отрицательных эмоциях. Иногда вышедший из-под контроля страх может поработить человека, сделать так, что его эмоции станут неуправляемы. Поэтому так важно понимать, что такое страх, и так важно научиться взаимодействовать с ним.

Если вы постоянно о чём-то думаете, то отдаёте объекту мысли свою энергию, поэтому негативные, разрушительные мысли, особенно усиленные страхами, приведут к достаточно быстрой их материализации. Тогда как позитивные мысли создают позитивные события. Любое событие, любая мысль имеет представительство на всех планах бытия. И на плотном — физическом, и на тонком — ментальном плане. Чем больше какая-то мысль крутится в голове, чем ярче создаваемый при этом образ, тем быстрее произойдёт материализация этой мысли. Иногда на семинарах для наглядности постулата о том, что мысль материальна, используется такой приём:

— Я сейчас назову последовательно пять букв, звучащие как знакомое вам слово — Л-И-М-О-Н. Что вы почувствовали? Появилось обильное слюноотделение? А ведь это только одно слово! Представляете, что бывает, когда мы в страхе рисуем на своём ментальном экране целые сцены. Мысленно, а иногда и вслух произносим множество «страшных» слов. При этом на физическом плане вырабатываются комплексы самых разнообразных веществ внутри организма, а они-то и приводят к развитию самых разнообразных заболеваний. Посерьёзнее лимона будет! Поэтому не сама проблема является причиной стресса, а наше отношение к ней. Следовательно, нам необходимо так уметь взаимодействовать со страхами, с нашими негативными мыслями, чтобы создавать такие ситуации, которые научат нас спокойствию и уверенности. Приведу для

примера такой случай.

На приёме молодая женщина двадцати пяти лет от роду, с огромным количеством самых разнообразных страхов. В её «арсенале» имеется страх закрытых и открытых пространств. Она боится остаться одна. Присутствует страх беременности, потому что боится рожать, и многие другие страхи. На приём она пришла за руку с мужем, так как боится перемещаться по городу без постороннего сопровождения, боится ездить в общественном транспорте, в лифте. Мужу приходится, если он едет в командировку, отвозить её в другой город к её родителям, так как она боится оставаться одна дома. Общаясь с её подсознанием, выходим на причину её страхов — чрезмерная опека родителей и страхи родителей за её здоровье.

— Сколько себя помню, страхи постоянно жили со мной рядом. Я не посещала ни ясли, ни детсад, практически не общалась со сверстниками. Родители боялись за моё здоровье, боялись, что подружки могут испортить меня. Я не ходила на дискотеки, на школьные балы: ведь там могли меня обидеть, оскорбить и так далее.

— Простите меня за вопрос, — говорю я, — а как же вы замуж вышли?

— Даже сама не понимаю, но познакомились мы у нас дома. Я так благодарна мужу за его терпение. В последнее время страхи не так сильно донимают меня. И ещё: к вам на приём меня записал мой отец, после того как прочитал первую книгу В. Синельникова. Он говорит, что многое понял, несколько раз просил прощения за то, что неправильно меня воспитывал. Сказал, что своими страхами испортил мою жизнь. Доктор, помогите разобраться во всём этом!

— Во-первых, очень хорошо, что ваш отец стал обращать внимание на свои слова и мысли.

Во-вторых, ваши собственные страхи — это совместная деятельность: и ваша лично, и ваших родителей, и других родственников. Вам необходимо научиться брать ответственность на себя за всё произошедшее с вами!

В процессе общения мы выяснили, что больше всего ей хотелось преодолеть страх закрытых пространств и похожий страх перед лифтами. Однажды в детстве она ехала в лифте с незнакомым взрослым мужчиной, и потом, уже после того, как дверь лифта закрылась, она вспомнила, что мать запрещала ей ездить с незнакомыми мужчинами. Она очень испугалась. И даже не мужчины испугалась, а того, что мать может узнать и наказать её.

После того как было проведено перепрограммирование, она с радостью спросила:

— Доктор, можно я прямо сейчас проеду одна на лифте? Я быстро!

Через полчаса я уже стал волноваться, но успокоился, когда она, раскрасневшаяся от удовольствия, вбежала в кабинет:

— Оказывается, это так здорово — ездить в лифте! Скольких же радостей в жизни я себя лишила?!

Давайте рассмотрим само слово СТРАХ, оно по звучанию и по смыслу соответствует слову СТРАЖ, СТОРОЖ. Сначала функция страха заключается в защите человека. И его мысли — СТРАЖ-ники, проявляя о-СТОРОЖ-ность, охраняют его от неприятностей. Но это только вначале. Потом, когда бояться становится вредной привычкой, страхи оберегают окружающий мир от пагубных, разрушительных мыслей этого человека. О-СТОРОЖ-ность становится СТРАЖ-ем, страх перерастает в фобию. Мы уже неоднократно говорили о позитивном намерении, о том, что за любым словом, любой мыслью любого человека стоит позитивное намерение. Давайте попробуем определить, какое позитивное намерение стоит за страхом. Чему страхи учат людей?

Существуют две разновидности страха. Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей. За осторожностью стоит инстинкт сохранения жизни. Осторожность, её физиологическая составляющая, заставляет человека быть в состоянии готовности к возможным быстрым действиям, в кровь выбрасываются адреналин и другие гормоны, учащается число сердечных сокращений, поднимается артериальное давление, напрягаются мышцы тела. Такой страх помогает держаться подальше от опасности.

Вторая разновидность страха — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира. Но по силе своего воздействия он ничуть не уступает реальному страху. Многим людям очень хорошо знакомо чувство страха, которое

может возникнуть, если вы один дома, и лет вам немного, и за окном гроза, и родители ещё не скоро придут с работы. Малейший шорох, звуки, доносящиеся из-за закрытой входной двери, — всё может повергнуть вас просто в панический ужас. А причиной тому иллюзорный страх, в основе которого лежит ложное восприятие окружающей действительности. Недаром в народе бытует поговорка: «У страха глаза велики!»

Кстати, вспоминается по этому поводу история, рассказанная одной пациенткой, лежавшей в отделении нейрохирургии с обострением жесточайшего радикулита. Обстоятельства, приведшие её на больничную койку, были весьма необычными. Определяющую роль здесь сыграл страх. Вот что она рассказала:

— Возвращалась я с работы домой. Дело было поздним осенним вечером, моросил дождичек, дул холодный ветер. Я вхожу в плохо освещенный двор и вижу картину, которая не добавляет радости в моей душе, — мне нужно пройти мимо разухабистой компании. За столиком, где в летнее время дворовые пенсионеры стучат костяшками домино, расположились выпивать несколько здоровенных парней. Судя по всему, они достаточно разогрелись водкой, орали песни, слышалась брань. Надо сказать, что тогда участились случаи нападения на улицах города на одиноких прохожих. Грабители снимали шапки, отбирали украшения у женщин. Эти мысли мгновенно пронеслись в моей голове. С нарастающим страхом и внутренним напряжением я обвожу глазами пустой двор. Понимаю, что пройти мне нужно достаточно близко от веселящихся парней. И что у них на уме — одному Богу известно. Вряд ли мне стоит рассчитывать на чью-то помощь. По мере того как я сначала приближалась к компании, потом поравнялась, мой страх разросся до невероятных размеров. Прибавьте к этому внутреннее напряжение, нарастающее в геометрической пропорции, тогда вы поймёте, что творилось в моей душе. Я, после того как поравнялась с ними, была уже от напряжения на грани обморока. Парни замолчали на несколько секунд. Мне же эти секунды показались вечностью. Было впечатление, что сердце колотится уже в горле, готовое выпрыгнуть из грудной клетки. Всё кончается, кончились и эти секунды, показавшиеся мне вечностью. Я продолжала своё торопливое путешествие по двору. И как только отошла от них на приличное расстояние, страх начал уменьшаться, и вдруг... Я услышала резкий, властный мужской голос: «Стоять!»

Я — ни жива ни мертва. Начинаю судорожными движениями сдергивать золотые кольца, серьги и запихивать себе в рот. При этом ругаю себя последними словами: «Вот дура, нацепляла на себя» столько украшений, страдай теперь из-за них!»

Пока я производила эти манипуляции, мужской голос уже в непосредственной близости командует: «Лежать!» Я стою без движения. Голос очень строго и требовательно повторяет: «Я кому сказал?! Лежать!» Я растянулась там, где стояла, — в луже, хоть и не очень глубокой. В это время и появилась сильная боль в спине. Лежу в этой луже, мычу от боли, с полным ртом золота. Вдруг слышу быстрые шаги, думаю: «Ну всё! Сейчас начнётся!» Подбегает ко мне мужчина со словами: «Женщина, вам плохо? Смотрю — вы упали! Это вы, тётя Света? Позвольте помочь вам подняться!» В нём я, к своему удивлению и радости, узнаю соседа со второго этажа — Сашу. В лицо меня лижет щенок овчарки, которого упорно тренирует сосед. И до меня доходит, что команды-то он отдавал своему Буяну, что подняться я действительно не могу из-за нарастающей сильной боли в спине (снова прострел!) и уже в ноге. И что разговаривать я тоже не могу из-за золотого запаса, надёжно хранящегося в моей ротовой полости. Выгребла серьги и кольца изо рта, к несказанному удивлению моего спасителя. Кое-как объяснила, что подняться не могу, вызвали «скорую». Вот так я попала в ваше отделение. И смех и грех... И урок — не таскай на себе столько золота! Или бояться перестань!

Иллюзорный страх рождается из неадекватного восприятия самого себя. В основе лежит заниженная самооценка, недоверие к себе, сомнения в успехе. Если человек воспринимает самого себя как неспособного справиться со сложными проблемами современной жизни, то он сразу становится добычей иллюзорного страха. А ошибочное, неадекватное восприятие самого себя — почти всегда результат жёсткого, авторитарного воздействия в детстве на неокрепшее сознание ребёнка. Именно в детском возрасте, когда сознание наиболее восприимчиво к накоплению новой информации, человеческий мозг очень легко обучается. И те представления о мире, которые закладываются в детстве, очень прочно закрепляются в поведении на многие

годы, а иногда и десятилетия. Очень часто, общаясь с пациентами, сталкиваюсь с глубоко запрятанными в подсознание детскими страхами. Они, часто неосознаваемые, подсознательно вмешиваются в поведение давно уже взрослого человека, мешают ему жить. Мы уже говорили, что позитивное намерение есть в любой мысли и любом действии любого человека, так и в страхе есть определённая польза. Она, прежде всего, заключается в том, чтобы обратить внимание человека на сам факт существования страха. Да ещё детского страха, который, с одной стороны, и яйца выеденного не стоит, а с другой — очень сильно отравляет жизнь человеку. А иногда и многим окружающим его людям. Поэтому так важно не бороться, а уметь взаимодействовать со страхами, трансформировать их энергию во что-то доброе. Для того чтобы научиться взаимодействию с любыми эмоциями, необходимо освоить метод общения со своим подсознательным разумом. Нужно будет перепрограммировать себя так, чтобы иллюзорное восприятие перестало быть иллюзорным и вызывало не страх, а позитивные эмоции, которые приведут к повышению самооценки, к уверенности в себе. Естественно, чем больше чувство уверенности в себе, тем меньше необоснованных страхов. Существует достаточно много способов взаимодействия со страхами, но прежде всего необходимо понять, для чего наше подсознание создало нам страх, для чего он нам нужен, чему учит.

Страх является неотъемлемой частью инстинкта самосохранения, страх предупреждает о возможной опасности, указывает нам на то, что тот путь, которым мы идём, может привести к возникновению проблем. Однако иллюзорный, ложный, ненужный страх только мешает, создаёт массу лишних проблем, поработощает сознание. Отсюда следует, что надо уметь различать страхи, задавать себе вопрос: насколько необходим страх, предупреждает ли он о реальной опасности, насколько иллюзорен тот или иной страх?

Не будем также забывать о том, что ожидание ситуации порождает ситуацию. Поэтому важно вовремя остановить поток «страшных» мыслей, поблагодарить своё подсознание за этот страх, как это ни парадоксально звучит, и спросить себя о том, для чего этот страх нужен. Мужчина тянет руку и просит дать ему слово.

— Меня зовут Николай Васильевич. Я из Сибири. Хочу рассказать о моих знакомых и о том, как они материализовали свои страхи. Можно?

Ведущий:

— Да, конечно.

— Мои знакомые, — говорит Николай Васильевич, — постоянно переживали за сына. Сколько их знаю, они в буквальном смысле слова не спускали с него глаз. Начиная с детства. Потом школа, занятия спортом. Родители, как два разведчика, следуют по пятам за отпрыском, контролируя каждый его шаг. Они жили в постоянном страхе: чтобы никуда не попал, не вляпался в какую-нибудь историю. А сын, выполняя их «заказ», постоянно попадал в какие-то истории, переделки. Короче говоря, хлопот доставляли друг другу массу. Временное затишье наступило, когда отправили его в армию. Да и то умудрились несколько раз навещать парня там, где он служил. На турецкой границе. После демобилизации сына поведение родителей осталось таким же. «Так, мать, смотри, уже время позднее, а нашего балбеса ещё нет дома! — говорил отец. — Пойдем искать, а то опять его, пьяного, поколотят дружки!» И так продолжалось до недавних пор. То в больницу с побоями, то с ножевым ранением, то в вытрезвитель. Ситуация стала меняться в последнее время, после того как я подарил им книги Синельникова. Больше всего они понравились сыну, он даже пить бросил. Да и родители поспокойнее стали.

Ведущий:

— Спасибо за ваш замечательный рассказ. Он очень поучительный. Из него чётко следует, как люди своими страхами портят друг другу жизнь.

Для того чтобы научить вас искусству трансформации этого чувства, вам необходимо освоить нижеследующие методики, которые мы обычно разбираем на наших семинарах. Но так как желающих попасть на семинар много, а наши физические возможности ограничены, то родилась идея написать книгу. Книга станет методическим пособием для желающих быть хозяевами своих мыслей, а следовательно, и своей жизни.

Сейчас мы непосредственно поработаем со страхами. Способ этот называется методом превращения образов, или методом взмаха.

Кстати, таких методик достаточно много, вы можете выбрать наиболее понравившуюся или, точнее, наиболее действенную для вас. Вашему вниманию будет предложено несколько таких методик.

МЕТОД ПРЕВРАЩЕНИЯ ОБРАЗОВ 1-й этап

Ведущий:

— Вспомните себя в тот момент, когда вы испытываете чувство страха, и внимательно посмотрите, что запускает эту нежелательную реакцию. Вы можете увидеть себя в какой-то из моментов вашей жизни, когда вы боитесь. Вы испытываете определённый страх. Что в этой ситуации вызывает негативное чувство? Это может быть какой-то предмет, звук, образ человека...

Поднимает руку женщина лет пятидесяти:

— Я из Москвы. Зовут меня Ольга Фёдоровна. У меня такой вопрос: обязательно только свои ситуации рассматривать либо можно для примера взять страхи моей сестры?

Ведущий:

— Давайте научимся сначала взаимодействовать со своими страхами, а потом будем помогать нашим родным и близким.

Ольга Фёдоровна:

— Имеет ли значение то, о чём я беспокоюсь, — страхи о своём здоровье либо беспокойство за сына — он офицер и служит в так называемой горячей точке?

Ведущий:

— Нет, не имеет значения. Вы представляете себя боящейся либо заболеть, либо боящейся за жизнь и здоровье сына. Выберите какой-то один страх. Потом, когда научитесь взаимодействовать с одним страхом, возьмётесь за другие.

Ольга Фёдоровна:

— Я увидела себя со стороны, спешащей к звонящему телефону в страхе, что сообщат какую-то трагическую новость про сына.

Ведущий:

— Получается, что звонящий телефон запускает страх за сына?

— Совершенно верно, — говорит Ольга Фёдоровна, — именно телефонный звонок причина страха. Я пыталась отключать телефон, но это не помогает, а, наоборот, ухудшает состояние, так как начинаешь рисовать ещё более страшные картины.

Ведущий:

— Только что мы с вами определили пусковую картинку. Это звонящий телефон.

2-й этап

Ведущий:

— А теперь такой вопрос: как бы вы избавились от этой негативной картинку? Существует несколько вариантов: картинку на мысленном экране можно отодвинуть подальше от себя. С увеличением расстояния уменьшаются размеры картинку. Вы можете мысленно отодвинуть её вдаль и уменьшить до точки. Можно картинку поместить на экран телевизора. Представьте, что выключили телевизор и вместо изображения появилась светящаяся горизонтальная полоса, которая сократилась до точки. Экран погас.

Такой ещё вариант: мысленно свою «страшную» картинку вы рисуете на стекле цветными мелками, потом берёте мокрую тряпку и стираете всё нарисованное.

Доносится голос из зала:

— Хорошо. А что дальше делать? И для чего это нужно?

Ведущий:

— Сейчас объясню. Переходим к следующему этапу. 3-й этап

Ведущий:

— А теперь нам нужно вспомнить ранее созданный «Я»-образ себя — счастливого человека. Я сейчас обращаюсь к вам, Ольга Фёдоровна. Представьте себя в образе счастливой матери и ответьте на следующие вопросы: «Что я увижу, услышу, почувствую, будучи счастливой матерью?» Представляйте себя ярко, сочно, в деталях и подробностях.

У всех получается? Постарайтесь удержать этот образ подольше, насладитесь образом

счастливого человека. Отвлекитесь на минуту. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Можете и мне улыбнуться.

4-й этап

Ведущий:

— Снова вспомните негативную картинку, в которой вы испытываете ваши страхи. Снова уберите её с вашего ментального экрана и нарисуйте «Я»-образ себя счастливого. Удержите этот образ перед собой несколько минут, наслаждаясь увиденным.

Отвлекитесь. Улыбнитесь. Повторите процесс ещё раз, быстро меняя одну негативную картинку на другую — позитивную. Всего таких циклов необходимо семь—десять. Доведите всё это до автоматизма.

5-й этап

Сидящие в зале увлечённо выполняют задание. Примерно через две минуты девушка в центре зала поднимает руку:

— Вы знаете, я сделала такую замену всего четыре раза. После чего негативную картинку вообще не удавалось вспомнить. Так бывает?

Ведущий:

— В этом и есть смысл всего того, что вы проделали с вашими страхами. Если несколько раз поменять образы с одного на другой и довести этот процесс до автоматизма, то потом негативную картинку приходится, что называется, выдирать из памяти. А она уже вспоминаться не хочет.

Давайте теперь проведём проверку.

Как там поживает телефон, который может принести трагическую весть?

Встаёт Ольга Фёдоровна, переживающая страх за сына-офицера:

— Старая картинка уже не представляется. Сразу вижу себя — спокойную и счастливую. Уже представляется другая картинка: снимаю трубку и слышу родной голос сына и он мне говорит, что с ним всё хорошо и он скоро должен приехать в отпуск.

Ведущий:

— Понятен принцип? Раньше своими страхами вы создавали негативный образ беды, могущей случиться с вашим сыном. На подсознательном уровне вы отсылали этот образ в горячую точку сыну. А теперь вы будете представлять себя счастливой мамой, которая просто уверена, что с её сыном всё всегда в порядке. Запомните: ожидание ситуации порождает саму ситуацию!

Давайте подведём итоги: пришла в вашу голову какая-то негативная мысль, — поймите, что нет смысла бороться с ней. Ведь само наличие этой негативной мысли вас чему-то учит. Например, появилась мысль-страх. Спросите себя: «Чем я создал эту пугающую меня мысль? Для чего мне она нужна?» А понять нужно следующее: подсознательный разум говорит нам, что нет в нас уверенности. Что выражена жертвенность. В этом и есть позитивное намерение негативных обстоятельств. Наше подсознание указывает нам на то, что мы идём по сложному пути, полному страхов, проблем, которые сами себе и создаём. Но оказывается, можно идти другими путями. Можно жить легко и свободно, счастливо. И вообще, все то, что легко и свободно, — это моё. Мне уже не нужно всего того, что получается с натугой, через силу. Не надо напрягать Вселенную. А вот как выйти из этой ситуации? Один из вариантов мы только что разобрали. Это метод превращения образов. Понравилось? Поднимает руку худощавый юноша:

— Меня зовут Владимир. Вы знаете, у меня мало что получилось.

Ведущий:

— Я полагаю, что страх ваш был очень сильным. Скажите, прав ли я?

Лицо парня покрывается пунцовыми пятнами, задрожал подбородок, участилось дыхание. Увлажнились глаза.

— Да, вы правы, несколько лет назад я пережил ситуацию, которую мне больно вспоминать. Эти воспоминания постоянно лезут в мою голову. Я уже пытался по этой методике перенастроить свои мысли, но у меня практически ничего не выходит.

Ведущий:

— Вы можете озвучить то, что с вами случилось? Владимир опять содрогнулся при

воспоминании о

тех событиях, но сумел взять себя в руки и рассказал следующее:

— Три года назад зимой я, опаздывая на работу, буквально ввинтился в переднюю дверь переполненного троллейбуса. На скользкой подножке не удержал равновесие и упал. Водитель, очевидно, меня не увидел и закрыл дверь. Моя левая нога оказалась зажатой в дверях троллейбуса, он тронулся и поволок меня под колёса стоящей рядом маршрутки. Я ударился головой о бордюрный камень, потерял сознание. Что было дальше и как попал в больницу, я уже не помню. Меня оперировали дважды, были сложные переломы костей голеностопного сустава. Но всё это мелочи по сравнению с тем, что меня преследует этот страх — летящее мне в лицо колесо маршрутки. Ощущение тупой безысходности и неотвратимости происходящего.

Ведущий:

— Спасибо вам за ваш рассказ, было видно, насколько тяжело вам говорить об этом. Я надеюсь, что в последний раз так тяжело было вспоминать о произошедших с вами событиях.

А теперь, дорогие читатели, присутствующие на нашем виртуальном семинаре, мы освоим другую методику общения со страхами, но со страхами более серьёзными. Общаясь со своими негативными воспоминаниями, вы можете попробовать на выбор какую-то одну технику.

Я приглашаю вас в воображаемый кинозал, где демонстрируется фильм про каждого из вас. Фильм про ваши страхи.

МЕТОД КИНОЗАЛА 1-й этап

Ведущий:

— Владимир, если вы не возражаете, мы на вашем примере сейчас поучимся взаимодействию со страхами по этому методу. Он так и называется — метод кинозала. Все остальные выполняют это упражнение вместе с Владимиром.

Прежде чем мы начнём, нам необходимо себя обезопасить: воспоминания предстоят достаточно неприятные. Вы это только что увидели, когда Владимир рассказывал о своём страхе. Поэтому настройтесь на них определённым образом: вспомните себя в какой-то ситуации, когда вы были уверены в себе и спокойны. Удержите это воспоминание подольше, обозначьте состояние уверенности каким-то характерным для этой ситуации словом, например «спокойствие». Это слово и соответствующее ему состояние смогут помочь вам пройти через тяжёлые воспоминания в кинозале.

Сейчас мы поинтересуемся у Владимира: удалось войти в спокойное состояние?

— Да, я вспомнил почему-то, как быстро я научился ездить на велосипеде. Это было незабываемое состояние восторга, уверенности в себе, согласованности моих действий. Подскажите, какое слово взять для обозначения этого состояния.

Ведущий:

— Этим ключевым словом пусть будет слово «велосипед». Когда вы его произносите про себя, вы вспоминаете снова своё ощущение восторга?

— Да, действительно, сразу нахлынули приятные воспоминания того времени.

— Продолжаем дальше.

2-й этап

Ведущий:

— Вы приходите в кинотеатр, садитесь на сиденье в первом ряду и начинаете смотреть фильм про себя.

Гаснет верхний свет. На большом экранном полотнище идут титры, вы видите везде свою фамилию. Вы и сценарист, и режиссёр-постановщик, и главное действующее лицо. А иногда вы актёр второго плана. Там же присутствуют все те, кто принимал участие в реальных событиях. Начинается фильм.

Володя, как только дело дойдёт до самого неприятного момента, вспомните своё ключевое слово. Скажите себе: «велосипед». Расскажите, пожалуйста, о своих впечатлениях.

На лице у Владимира появились красные пятна, участилось дыхание. Но это состояние быстро прошло и было менее выражено, чем в первый раз.

— Представляете, — сказал Владимир взволнованно, — такого со мной ещё не происходило! Очень необычные ощущения! Прежде всего я смотрел на себя со стороны, да,

было страшно, но не так остро. А потом я вспомнил себя на велосипеде. Конечно, восторга я не чувствовал, но не было так страшно, как обычно.

3-й этап

Ведущий:

— Мысленно пересядьте в последний ряд зрительских кресел, снова, прокрутите весь фильм. В особенно приятных случаях воспользуйтесь своим «велосипедом».

Владимир, как у вас получилось?

— Да, сейчас всё намного спокойнее — «велосипед» хорошо помогает, хотя небольшой страхок ещё остается. Такое впечатление, что чем картинка дальше, тем спокойнее я могу смотреть на неё.

Ведущий:

— Замечательно, что вы на это обратили своё внимание, в этом весь смысл происходящего. С удалением и уменьшением картинки на мысленном экране уменьшаются негативные впечатления от неё. Для того чтобы полностью трансформировать свой страх, давайте перейдём к следующему этапу.

4-й этап

Ведущий:

— Сейчас вы мысленно встаёте, переходите в будку киномеханика. Ведь киномеханик — это вы. Представьте себя на своём рабочем месте. Вы можете заглянуть в кинозал и увидеть себя сидящим в последнем ряду зрительских кресел или в первом. Из квадратного окошка будки киномеханика вы можете посмотреть на киноэкран. Вы этот фильм крутите себе уже далеко не первый год, и надоел он вам хуже горькой редьки. Володя, как долго вы смотрите этот фильм?

— Более трех лет! Действительно, уже надоело. Смотреть из будки киномеханика намного спокойнее, но нет уверенности, что это спокойствие постоянное.

Ведущий:

— Ещё раз напомним, что вы — киномеханик. Всё происходящее на экране — в ваших руках. Вы можете сделать с кинолентой всё, что захотите, что позволит вам ваша фантазия. Конечно, с соблюдением этических норм. Вы, например, можете вставить в ваш фильм какой-то комический эпизод или любимую музыку. Можно взять в руки мысленные ножницы и вырезать самый неприятный кусок. Или в своём воображении добавить новый эпизод, где вы спокойно проходите все испытания, предложенные вам вашим подсознанием.

Ну как? Получается?

— Да, хорошо получилось. Я озвучил свой фильм любимой музыкой из «Щелкунчика» Чайковского.

5-й этап

Ведущий:

— На этом этапе нам необходимо перенести ситуацию в будущее и проверить, насколько мы сможем управлять своими эмоциями.

Вам необходимо выйти из будки киномеханика и соединиться последовательно с вами, сидящим в заднем ряду кинотеатра, потом в переднем ряду. И снова просмотреть ваш фильм.

Владимир на несколько минут задумался, уйдя в себя, потом оживился:

— Я всё это проделал, как вы сказали. И вдруг увидел себя той зимой, но уже не спешащим и вечно опаздывающим, а спокойно идущим пешком на работу. Я раньше вышел, иду и наслаждаюсь утренним морозцем. А ситуация, которая со мной произошла на самом деле, осталась в памяти на киноплёнке, как будто я видел всё это в кино.

Ведущий:

— Владимир, а что заставляло вас вспомнить события трёхлетней давности?

— Да многое. Например, троллейбусные двери! Да! Троллейбусные двери! Вы знаете, я сейчас специально представил двери того троллейбуса и сказал себе: «Велосипед» — и мысленно, совершенно спокойно, вошёл в троллейбус. Я впервые за эти три года могу спокойно говорить о троллейбусе, меня абсолютно не трясёт при этом, как было до сих пор.

Ведущий:

— Поздравьте себя с успехом, поблагодарите свой подсознательный разум за уроки.—

Пока вы говорили, я всё это уже сделал. Спасибо и вам за помощь. Пока я проделывал всё это, вспомнил анекдот про кинотеатр. Он мне ещё больше поднял настроение.

Ведущий:

— Можете с нами поделиться?

— Анекдот коротенький, точнее, фраза: «Если в последних рядах в кинотеатре принято целоваться, представляю, что происходит в будке киномеханика!»

Люди в зале дружно засмеялись. *Ведущий:*

— Да-а уж! Действительно в тему. Ну а теперь вы стали настоящим хозяином своих мыслей, и в нужное время, в нужном месте вы сумеете взаимодействовать со своими страхами.

У вас в арсенале есть уже несколько методик по общению с вашими страхами. Попробуйте каждую из них применить на практике и посмотрите, какая из них лучше подходит вам. Вы можете, проявив творчество, соединить в одну несколько методик, а можете придумать что-то своё собственное, оригинальное. Самое главное, чтобы вы научились принимать свои страхи. Понимать, чем вы их создали, для чего они вам нужны. Другими словами, что вам необходимо выяснить из самого факта их присутствия в вашей жизни.

Глава 6

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ. МУЖ-ЖЕНА. КОНФЛИКТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ. ПРОЯВЛЕНИЯ КОНФЛИКТА ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО.

РОДИТЕЛИ-ДЕТИ

Ведущий:

— О проблемах, связанных с отношениями между мужчинами и женщинами, написано очень много. Не пытаюсь быть оригинальным, хочу предложить вашему вниманию анализ этих взаимоотношений, основанный на двадцатипятилетнем врачебном стаже. Я вижу причины проблем и семейных конфликтов в глубоком подсознательном дисбалансе между мужским и женским началом у очень большого количества людей. На мой взгляд, это особенно характерно для славянских народностей.

Все мы прекрасно знаем, что каждый человек «двойной», то есть в нём присутствуют и мужские и женские качества. На плотном физическом плане это проявляется в наличии мужских и женских гормонов в каждом человеке. На тонком психическом, ментальном плане — в виде определённых черт характера, которые присущи мужскому или женскому типу поведения. Для мужского типа характерна решительность, предприимчивость, желание держать под контролем различные сферы деятельности: свои и окружающих, стремление к лидерству, инициативность. А вот примерные качества, наиболее присущие женскому типу поведения: гибкость, дипломатичность, обходительность, стремление сглаживать конфликтные ситуации, текучесть. По восточной терминологии это можно охарактеризовать как проявление энергии воды, присущей женскому началу, и проявление энергии огня, свойственной мужскому началу.

В зале появляется некоторое волнение среди женщин (а их большинство), и сразу следует вопрос:

— Так что же такое женственность — это проявление слабости?

Ведущий, обращаясь к залу:

— Ответьте мне на такой вопрос. Что сильнее: огонь или вода?

— Я думаю, — отвечает женщина, сидящая в первом ряду, — это зависит от конкретной ситуации. Вода может потушить огонь, но и огонь может высушить воду.

Ведущий:

— Прекрасно! Как видим, и огонь и вода, и мужчина и- женщина — это две разные силы, обладающие определёнными качествами. Они могут дополнять друг друга, а могут и уничтожить.

На практике мы видим, что у наших славянских (и не только славянских) современников имеется нездоровая диспропорция с перевесом женского начала у мужчин и мужского начала у женщин. Это касается и манеры поведения, и манеры одеваться. Каждый из нас обращал внимание на очень большое количество женщин, одетых в брюки. Женщины, как правило, объясняют этот факт тем, что так, мол, удобно. И зимой тепло, и мода такая. Одна моя пациентка

рассказывала, что, когда ребёнка вынашивала, всё время проходила в джинсах или в комбинезоне: ей так было удобно и внимание обращали меньше. Поймите меня правильно! Я не против ношения женщинами брюк, но хочется, чтобы в гардеробе современных женщин брюки не были преобладающей формой одежды.

Встают одновременно Елена и Светлана и почти в один голос, под хохот зала, говорят: — А я ношу только джинсы! *Ведущий:*

— Хочу обратить внимание, что на такие мероприятия, как балы, встречи на высшем уровне, выпускные вечера, для того, чтобы подчеркнуть свою женственность, женщина никогда не наденет джинсы. В связи с этим возникает вопрос: почему нашим бабушкам и прабабушкам было удобно в платьях и сарафанах? Очевидно, по этому поводу мадам Шанель заявила: «Только женщина в платье ответственна за себя как женщина!»

— Можно мне вмешаться? — поднимается со своего места Маргарита. — Я целиком и полностью согласна! Как говорят в Одессе, это две большие разницы! А если серьёзно, то есть одно, вполне определённое ощущение, когда я одета в бейсболу, спортивную курточку, джинсы и кроссовки. И совершенно другое ощущение, когда я иду по городу в «свистящем» шёлковом платье и в лодочках на высоком каблукке. Меняется всё во мне, начиная от походки и осанки, заканчивая настроением. И тем непередаваемым чувством, когда ты несёшь себя под восхищённые взгляды встречных парней!

Ведущий:

— Спасибо, образ вы нарисовали достаточно яркий. Продолжим нашу тему.

В настоящее время складывается такая тенденция, что женщины подсознательно (неосознанно) не хотят быть женщинами, а некоторые так и говорят: «Мужчиной быть проще!» Они забывают, что любая мысль — это пожелание, и таким образом даёт команду подсознанию развивать внутреннего мужчину.

Так чем же мы, славяне, создали эту нездоровую тенденцию с превращением женщин в мужчин и наоборот? Причин для этого достаточно много.

Мне представляется, что на первый план выходят программы, передающиеся из поколения в поколение. В программах этих славянские женщины традиционно обладают и недюжинной силой, умеют «и коня на скаку остановить, и в горящую избу войти»! Началось это, на мой взгляд, с насильственной христианизации Киевской Руси. Была развязана ужасная гражданская война на рубеже первого и второго тысячелетий, унёсшая, по историческим данным, более двух третей населения. Этим занимались определённые структуры, которым это было необходимо и выгодно. Искоренялась Древняя Русская Религия, религия вольных людей — внуков богов, а не рабов Божьих.

Естественно, что у людей возникал внутренний протест, особенно у мужчин, носителей энергии огня. У мужчины-воина появляется потребность взяться за оружие, чтобы отстаивать традиции своего народа. Одновременно с этим появляется и агрессия к окружающему миру, порождающая, в свою очередь, подсознательное нежелание жить в этом «несправедливом» мире, где на государственном уровне происходит резкая смена вероисповедания.

В последующие годы с определённым постоянством возникают периоды социальной напряжённости, проявляющиеся в революционных ситуациях. Это и многочисленные междоусобицы, и Отечественная война 1812 года, и восстание декабристов, и другие войны и революции. Не последнюю роль в этом деле сыграл Пётр 1, который насильно вводил свои реформы. Переодевал мужчин в платье по западному образцу, брил бороды, часто вместе с головами, надевал парики, сделанные из женских волос и обладающие соответствующей энергетикой, лишая при этом мужчин традиционных проявлений мужественности.

Подсознательное нежелание жить огромного количества людей, не видящих выхода из сложившейся ситуации, приводит к тому, что их жертвенная психология порождает тиранов самого разного уровня. При этом во время массовой гибели мужчин на разнообразных фронтах женщины берут на себя мужские обязанности.

Женщине нужно выносить и родить ребёнка, которого зачал перед войной её муж. Нужно ребёнка вырастить и воспитать. Как говорится — поставить на крыло, вывести в люди. И всё это, как правило, в одиночку. При этом её мужские качества разрастаются всё больше и больше. Она

снимает ответственность со своих детей и перекладывает её на свои «хрупкие» плечи. При этом она лишает инициативности сыновей, стимулирует развитие мужских качеств у дочерей. Подобный образ передаётся из поколения в поколение. В результате подобных многовековых воздействий на подсознательном уровне и сформировался этот дисбаланс, при котором в современной женщине и проглядывается «офицер внутренних войск, вооруженный обоюдоострым копьём».

Пусть не обижаются на меня многоуважаемые читательницы, я пользуюсь вашей же терминологией. Очень часто приходится слышать от наших пациенток буквально следующее: я и лошадь, я и бык, я и баба и мужик.

Просит слова Елена:

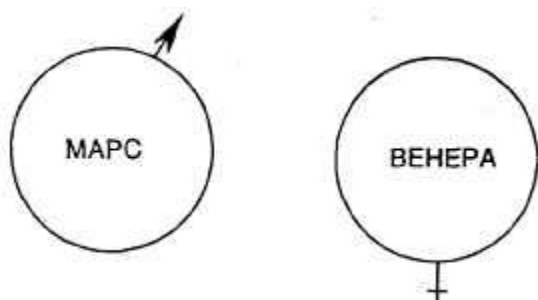
— То, о чём вы говорите, напрямую касается меня. Я себя представляю внутренне в сапогах... со шпорами... с шашкой наголо... верхом на танке...

Ведущий:

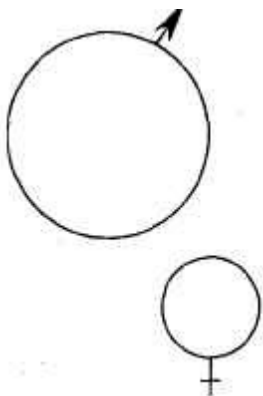
— Однажды на индивидуальный приём записалась женщина, у которой возникли серьёзные проблемы на службе. По её словам, мужской коллектив, которым она руководила в течение ряда лет, сплотился против неё с целью «свержения с трона». «С каждым по отдельности я бы справилась шутя. Но коллективу противостоять трудно», — рассказывала она.

Потом состоялся следующий разговор. «Я чувствую себя солдатом в юбке!» — говорит шестидесятилетняя женщина. «Тогда вы настоящий полковник», — отвечаю. «Обижаете, доктор! Какой же я полковник?! — с горечью произнесла моя пациентка. — Что же вы меня в звании понижаете? Я — генерал! И отец у меня был генерал-лейтенантом, но командовала всем этим «генералитетом» моя мать».

Давайте попробуем разобраться в происходящем. В норме у полностью проявленного гармоничного мужчины имеется преобладание мужских черт характера над женскими, соответственно у женщин преобладать должна женственность.



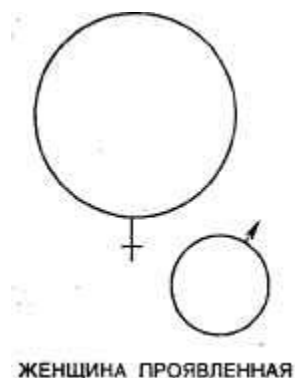
Графически это изображается знаками Марса и Венеры. Но так принято в римской мифологии, в славянской мифологии мужскому началу соответствует бог Сварог, а женскому началу — богиня Лада (богиня Весны, Любви, Гармонии). Полностью проявленного мужчину изобразим так.



МУЖЧИНА ПРОЯВЛЕННЫЙ

Диаметр знака Сварога преобладает. Полностью проявленная женщина изображена со

знаком Лады, большим по размерам.



В такой семье царит любовь, радость и взаимопонимание, богиня Лада живёт в гармонии со Сварогом. Представьте, какие чистые и добрые образы будут переданы детям такими вот родителями! Какими красивыми будут примеры для подражания!

Вы теперь уже знаете, что многие наши проблемы мы создавали себе сами тем, что понятия не имели, куда стремиться, как будет выглядеть наше Счастье. Это порождало внутреннюю дисгармонию, перекос между женским и мужским началом.

Давайте на этом остановимся более подробно, так как в этом перекосе я нахожу причины тех проблем, которые мешают жить многим из нас. Проблемы эти настолько разнообразны, из таких обширных областей жизни, что, честно говоря, удивляюсь, почему до сих пор они не рассматривались в таком ракурсе. Мне кажется, что решение этих задач лежит на поверхности.

Представьте себе некую юную особу, которая решила выйти замуж, создать брачные отношения с таким же, как она, «полуфабрикатом». Зачастую они «убегают» от чрезмерной опеки родителей либо от тяжёлых условий жизни в их семьях со скандалящими родителями, перегруженной заботами матерью, с вечно пьяным отцом (отчимом). В результате у этой юной особы развивается внутренний гипертрофированный мужчина. Потому что она всю жизнь видела перед собой свою маму с преобладанием мужского поведения. Этот её внутренний «мужчина» выполняет для неё функции отца. Он заботится, оберегает, создаёт уют и комфорт, учит зарабатывать деньги. Это он, её внутренний мужчина, учит женщину рассчитывать только на себя. Быть рассудительной, предприимчивой, инициативной. Поэтому и привлекается в её жизнь молодой человек, обладающий качествами ей недостающими. В нём по закону соответствия преобладают женские качества.

В нём гипертрофирована женщина, выполняющая роль внутренней матери: это нежность, ласковость, дипломатичность в отношениях, гибкость. Его жена отражает в своём поведении мать, как правило властную, жёсткую, иногда жестокую. В свою очередь, её супруг своим поведением напоминает своего отца — человека мягкого, вялого, безынициативного, бесхребетного. Вспомните образы, созданные непревзойдённой Фаиной Раневской и её коллегой, с этой знаменитой фразой: «Муля! Не нервируй меня!» Типичная картина внутреннего мужско-женского перекоса, который проявляется и на внешнем плане!

Итак, молодой человек выбирает себе жену, внутренне, а иногда и внешне похожую на свою мать. По поведению. Такие мужчины и жён своих называют мамочками.

Часто приходится слышать, как женщина говорит, что у неё два ребёнка — трёх и тридцати трёх лет от роду, имея в виду мужа и сына.

А вот пример из практики, ярко иллюстрирующий вышесказанное.

На приёме двадцатипятилетняя женщина хрупкого телосложения описывает свою, полную приключений и впечатлений жизнь — у неё две работы днём, третью она берет на дом, заканчивает заочно институт (второй).

— А моя медуза, — говорит она, — дома лежит «на диванке с журналкой» в руках!

Я даже несколько опешил.

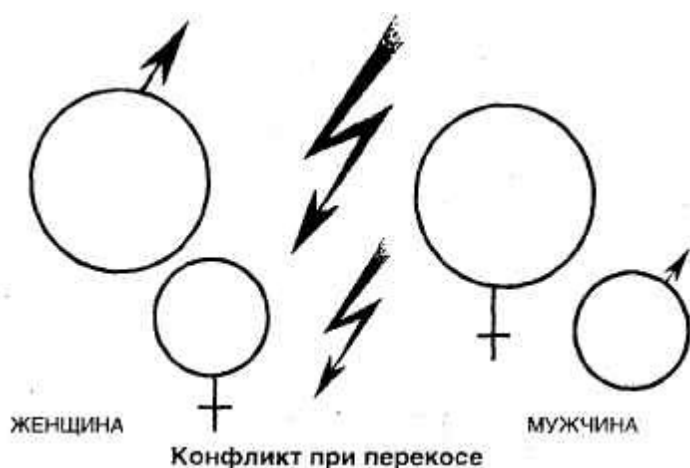
— Какая медуза?! — спрашиваю. — Девяностокilограммовая, почти двух метров длиной! Ну, муж мой! — отвечает она с грустной улыбкой. — Я говорю про длину потому, что привыкла видеть его в основном в горизонтальном положении. Зато он встречает меня с борщом и

котлетами. При этом у него светлая голова — закончил «бауманку»! Вот только работать не хочет, но меня это вполне устраивает. Пока...

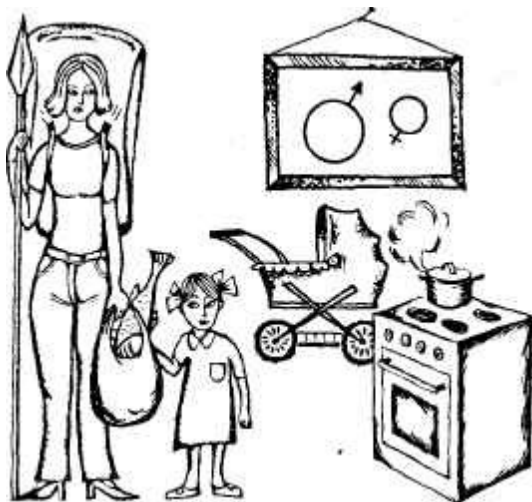
Итак, какое-то время такая пара вполне счастливо живёт. Иногда несколько лет, иногда несколько дней. Пятидесятилетний капитан дальнего плавания с горечью вспоминал свою семейную жизнь. «Мне, — говорил он, — было тридцать шесть, ей — двадцать четыре, наш медовый месяц длился четыре дня, потом она показала всё своё боевое мастерство. Не развожусь только из-за детей». Как правило, домашняя война, ссоры, скандалы возникают после рождения ребёнка. Молодые родители, которых не научили любить ни себя, ни друг друга, жили в дефиците любви. А после рождения первенца этот дефицит увеличивается ещё больше.

Женское избыточное внимание переключается на ребёнка, мужчина чувствует себя обделённым. Обратите внимание, что любви здесь очень мало, но много избыточного внимания. Молодой муж находится, как под микроскопом, под пристальным вниманием своей юной супруги. Такой манере взаимоотношений она научилась у своей мамы, у бабушки. А поэтому и возникают многочисленные конфликты, которые понравиться никому не могут. И люди пытаются найти пути выхода из сложившейся ситуации.

Интересно, что с нарастанием бытовых проблем происходит нарастание мужских черт характера, как у мужчин, так и у женщин. Женщина берет на себя больше ответственности и за ребёнка, и за мужа, и за себя. При этом она лишает инициативы своего супруга, обижаясь на него и забывая, что именно такого мужа привлекла в свою жизнь по образу и подобию своего отца. Постепенно она становится более решительной, более жёсткой, более властной. И дома, и на работе, а иногда и на работе мужа.



На рисунке изображена ситуация с преобладанием мужских черт характера у женщин и преобладанием женских черт у мужчин, это отражено в символах Сварога и Лады разных диаметров. Вспомните внимательнее в этот рисунок: у неё рюкзак с многочисленными проблемами, в правой руке — боевое копьё, в левой руке — сетка с продуктами. При ней же её отпрыски.

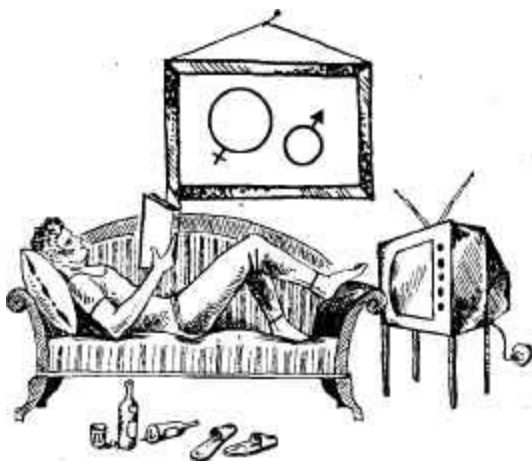


Нина Петровна поднимает руку:

— Я так всю свою супружескую жизнь про себя и говорила: «Я — семиделиха! Семь дел одновременно могу делать. Я так себя представляю — в одной руке сетка, в другой руке Светка, спереди пьяный Иван, сзади пятилетний план!»

Ведущий:

— Спасибо за такой красочный комментарий. Продолжаем.



На рисунке у мужчины изображены типичные мужские игрушки: «диванка с журналкой», бутылка с рюмкой, ну и, конечно, телевизор. Кстати, телевизор на рисунке появился после того, как на приёме побывал очаровательный молодой человек шести с половиной лет, со своей мамой и бабушкой. Не по возрасту смыслённый, он очень деловым тоном заявил маме: «Так! Я всё понял, мама! Когда ты меня наказываешь, ты ведь не меня, а себя наказываешь!» Он внимательно выслушал мои рассуждения и пояснения к рисунку, потом таким же очень деловым тоном сообщил следующее: «Дядя доктор! Я всё понял! Нарисуй, пожалуйста, здесь телевизор — папа любит мультики смотреть!» Вернёмся к самому рисунку. Наличие копы, как оружия для защиты и нападения, объясняет наличие воинственности, агрессии в поведении конфликтующих сторон. И муж и жена подсознательно, а иногда сознательно ищут выход из сложившейся тяжёлой ситуации. Давайте проанализируем возможные пути выхода из домашних конфликтов.

Алкоголизм и наркомания являются самыми частыми способами ухода от конфликтов в семье. В такой семье, где сложные, противоречивые отношения между родителями, у детей возникает потребность выпивать, курить, колоться.

Эту же модель поведения молодые люди переносят и в свою новую семью. Здесь в результате внутреннего мужско-женского перекаса они начинают находить выход из проблем в рюмке, в шприце. Мы уже говорили о том, что любое событие в нашей жизни — это коллективное творчество. Так и алкоголизм, наркоманию супруги создают вместе. Подсознательно алкоголизм создаётся как самим алкоголиком, так и его родными. Женщине на подсознательном уровне даже бывает нужно, чтобы её муж пил (как это ни парадоксально

звучит). Ещё раз повторю — на подсознательном уровне. Ведь на сознательном — вряд ли кому-то понравится муж-алкоголик. Уже давно психологами выделен такой женский психотип — жена алкоголика. Будучи женой алкоголика, такая женщина создаёт вместе со своим мужем программу алкоголизма. Таким образом она повышает свою самооценку, свою значимость на фоне пьющего мужа.

Часто женщины возражают и говорят при этом: «Он мне достался уже практически готовым алкоголиком!» Они забывают, что привлекли друг друга в свои жизни исключительно собственными внутренними программами, которые на внешнем плане проявляются пьянством мужа. А посему гораздо большего эффекта мы добиваемся при лечении алкоголизма, проводя работу не только с алкоголиками-мужчинами, но и с их матерями, жёнами, сестрами. Те же самые причины приводят и к возникновению женского алкоголизма. За ним стоит тот же колоссальный дефицит любви.

Со своего места приподнимается Нина Петровна:

— Ой! Так это всё про меня! И «семиделихой» я себя называла, и гордость чувствовала внутри себя. Муж-то пьёт, а я сама всю семью тяну. Как-то я надумала отучить его от бутылки. Соседка, которая в церковь ходит, слышала, что батюшка может приехать и освятить квартиру. Может, думаю, муж пить бросит. Пошла я к батюшке. Договорились о встрече. В урочное время сижу жду его. Насилу дождалась... Батюшку привезли в стельку пьяного. У нас его совсем развезло, так что пришлось вызвать «скорую». Освящение не состоялось.

Ведущий:

— Я так понимаю, что вы на батюшку хотели переложить ответственность за пьянство вашего мужа?

Нина Петровна:

— Ну да! Это я только сейчас понимаю, что его пьянство нам обоим было нужно. Поэтому и не состоялось освящение. Но мы этого не осознали тогда.

Ведущий:

— Продолжаем. Следующий путь ухода от проблем домашних — *трудоголизм* как мужской, так и женский. Трудоголики находят любые предлоги, чтобы как можно меньше находиться дома, меньше попадаться на глаза жене (мужу). Зачастую трудоголизм сочетается с бытовым пьянством.

Уходом от межличностного конфликта можно объяснить и огромное количество *супружеских измен, а потом и разводов*. В этом нет ничьей вины, а есть ответственность каждой стороны. Просто такой мужчина и такая женщина с внутренним перекосом пытаются найти себе нового партнера, чтобы изменить ситуацию.

Крайней степенью несоответствия между проявленными половыми признаками и поведением человека являются такие *расстройства сексуального влечения*, как гомосексуализм, бисексуализм, транстегицизм, вплоть до желания хирургическим путем сменить пол. В основе таких глубоких внутриличностных изменений лежит всё тот же мужско-женский перекося. Как правило, юноши с гомосексуальными наклонностями вырастают в семьях, где мать — жёсткая, властная, с преобладанием мужских черт характера.

Одним из путей ухода от конфликтных ситуаций в семье, вызванных внутренней дисгармонией, является возрастающая «мода» на *религиозность*, в которой явно прослеживается скрытое желание переложить бремя своей ответственности на церковь. Мол, после согрешений раскаюсь, буду правильно поститься, качественно молиться — мне грехи и простят. Давайте наконец-то научимся брать целиком ответственность за свои мысли на себя, давайте не будем забывать, что любая мысль — это пожелание. А сила человеческой мысли просто колоссальна...

— По поводу силы мысли можно я вставлю пару слов? — обращается к ведущему Елена.

Ведущий:

— Вставляйте, мы с интересом вас послушаем. Елена:

— Когда мы с мужем слишком бурно выясняли наши отношения, то в квартире взрывались лампочки.

Я устала постоянно покупать их и брала побольше впрок. А бывало и так, что гас свет в многоквартирном доме, когда я только лишь протягивала руку к выключателю. После того как я

это поняла, мы с мужем намного терпимее стали относиться друг к другу. А если уже накопилось сверх меры — уезжаем из города и на свежем воздухе выясняем отношения.

— Лена, скажите, а не из-за ваших ли выяснений на свежем воздухе этой зимой грозы были?! — под общий смех подаёт голос Аркадий.

Ведущий:

— Прекрасно! Посмеялись, разрядились. Продолжаем. Мы разобрали примерные причины, приводящие к межличностным конфликтам. Я полагаю, что тот же внутренний дисбаланс приводит и к серьёзным внутренним проблемам многих людей, то есть к целому ряду самых разнообразных заболеваний. У женщин это, прежде всего, гинекологические болезни. Внутренний гипертрофированный (переразвитый) мужчина заставляет женщину буквально забыть о своём женском естестве. Женщина перестаёт любить себя как женщину, а многие этого никогда и не умели. Для того чтобы обратить женское внимание на существование этой проблемы, её подсознание и создаёт ей именно гинекологические болезни. Подсознание как бы говорит ей: «Ты не гармонична, не целостна! Твоя внутренняя женщина находится в самом печальном виде, её задавил твой внутренний офицер спецназа! А поэтому пусть будет у тебя гинекологическая болячка до тех пор, пока не научишься любить себя всю целиком!» Вот и возникают «такие болезни буквально с самого раннего возраста.

Поднимает руку Маргарита:

— По специальности я дерматолог. Достаточно часто мне приходится сотрудничать с детскими гинекологами. Так вот, они выделяют отдельный синдром, объясняющий возникновение воспалительных процессов половых органов у годовалых девочек. При этом воспаление есть, а возбудителя не существует — идет аутоиммунный процесс.

Ведущий:

— Эта малышка отражает дисгармонию своей мамы — неприятие своего женского естества. Какое-то время девочка продолжает отражать мамины программы — примерно до двенадцати—четырнадцатилетнего возраста. До периода полового созревания. После чего включаются её собственные программы, которые, как правило, идентичны маминому поведению. И всё повторяется вновь, но на другом уровне и с углублением процесса развития внутреннего мужчины.

Следующим этапом являются нарушения менструального цикла, так называемые дисменореи. Затем следуют снижение полового влечения, отсутствие оргазма при сексуальных контактах. Это те ситуации, которые подсознание создаёт женщине для того, чтобы она обратила внимание на себя, чтобы она поняла, что её женское начало буквально задавлено «настоящим полковником», который сидит в ней. Если эта женщина и дальше не понимает сути происходящего, если продолжает игнорировать подсказки подсознания, то божественное начало, живущее в каждом из нас, усиливает эти знаки и появляются более серьёзные проблемы со здоровьем.

Сначала это воспалительная гинекология — многочисленные молочницы, кольпиты, аднекситы и прочие «-иты». В дальнейшем при углублении процесса неприятия своей женственности следует появление болезней посерьёзнее.

Обиды на мужчин, неприятие мужчин появляются как на тонком плане — ментальном, астральном, так и на плотном, физическом — в виде воспалений или онкогинекологии. Мне представляется женская обида на мужчин в виде песчинки, которая попадает в раковину-жемчужницу. Раковина своей плотью обволакивает эту песчинку, которая для раковины является инородным телом. Так и обида на мужчину для женщины является таким энергоинформационным вирусом.

Непрощёная обида загоняется глубоко внутрь — в женское естество — в матку, молочные железы, где, как песчинка в раковине, обволакивается тканью матки, молочной железы, становясь опухолью.

Так возникают мастопатии, фибромы, фибромиомы. Если же обиды накапливаются всё больше и больше, если присоединяется огромная агрессия к мужчине и резкое неприятие своего женского естества, если подключается гордыня и нежелание жить, то доброкачественные опухоли перерождаются и становятся раковыми.

Те же процессы происходят в мужском организме, если в его поведении преобладает внутренняя женщина, то она берет на себя функции матери: она нежная, заботливая, сентиментальная. Как правило, преобладание этих женских качеств мужчины прячут за маской агрессии, грубости в поведении, в пьянстве. Внутри такого мужчины огромное пространство занимает пушистая дама, которая буквально сидит на мужском естестве — на «втором сердце» мужчины — на простате. На физическом плане это проявляется нарушениями потенции, различного вида простатитами, уретритами, другими воспалениями. Если такой мужчина и дальше не обращает внимания на себя, если он находится в конфликте со своей мужской сущностью, то ситуация ухудшается. Нарастающие обиды на женщин способствуют возникновению у него аденомы предстательной железы, а затем и рака простаты.

На внешнем уровне имеется явное неприятие женщин. Причём многие наши пациенты восклицают: «Наоборот! Я очень люблю женщин! Их столько у меня было...» Лично я это понимаю как неприятие женщин мужчиной. Ведь это не любовь к своей половинке, а элементарное удовлетворение похоти. И точно так же не верю женщинам, которые говорят о любви к мужчинам, но на самом деле держат их на известном расстоянии, на расстоянии вытянутого копыя.

Мы разобрали причины конфликтов, которые возникают между мужчиной и женщиной по схеме муж-жена, теперь рассмотрим варианты развития негативных отношений по другим схемам.

Мать—сын

Ведущий:

— Действия матери и сына в этой схеме примерно идентичны взаимоотношениям, рассмотренным выше. У такой женщины-матери преобладает мужское поведение, поэтому её жизнь построена по правилам энергии огня, энергии воина. Она привыкла к командованию, к безоговорочному подчинению как со стороны мужа, так и со стороны сыновей, вне зависимости от их возраста. Она даже не представляет возможности существования других форм взаимоотношений. Она активно вмешивается во все события жизни её мужчин. Совершенно искренне полагает, что только она знает, как правильно нужно действовать в тех или иных ситуациях. Она говорит себе и окружающим: «Я ведь глубоко переживаю за судьбу, за жизнь своих мальчиков. Только я смогу качественно справиться со всеми трудностями в их жизни, только я смогу разрулить все их проблемы». Когда слышишь подобные речи, сразу возникает целый ряд соображений по этому поводу.

Во-первых: если женщина говорит, что переживает за кого-то, — это значит, что она проживает жизнь другого человека — живёт чужой жизнью. Другими словами, является энергетическим вампиром: не живёт своей жизнью и не даёт жить другим.

Во-вторых: в подобных случаях мамы испытывают очень много страхов за сыновей, а мы уже знаем, что любая мысль — это пожелание. Своими страхами мамы подсознательно материализуют «страшные» ситуации. Подобные ситуации им нужны ещё и для того, чтобы устранять потом проблемы своих сыновей, испытывая ощущение своей важности. Подобные действия со стороны мамы, которая слишком активно вмешивается в жизнь своего сына, нельзя назвать любовью, хотя именно так говорит такая мама: «Ужасно люблю своих детей!!!» Согласитесь, образы возникают совсем не красивые, а действительно ужасные. Не любовь это, а избыточное внимание к ребёнку, которое ему совсем не нравится, сколько бы ему ни было лет. Поэтому дети и говорят своим родителям: «Не лезьте в мою жизнь, дайте мне самому пожить спокойно, раз вы сами не хотите спокойно жить». Кстати, просматривая как-то свою записную книжку, нашёл на эту тему такую фразу двухлетнего Славика, обращенную к своей маме — нашей пациентке: «Хотела ругать — не надо было породить!»

В-третьих: лишая инициативы сына, родители лишают его возможности самому справляться с жизненными трудностями. Отсюда столь распространённое понятие «маменькин сыночек».

В одном из крупных городов за Уралом я проводил семинар весной прошлого года. Организатор семинара попросила меня проконсультировать её хорошую знакомую, тем более что знакомая сыграла не последнюю роль в организации самого семинара. Мне было сказано, что

Валентина (так зовут знакомую) обследуется у онколога по поводу опухоли молочной железы и состояние её заметно ухудшилось за последние день—два. Я, как хирург в прошлом, естественно, соглашаюсь. При осмотре у женщины шестидесятилетнего возраста вижу все признаки воспаления молочной железы — острый мастит. Сразу возникает вопрос:

— Валентина, кого это вы вскармливаете грудью в вашем-то возрасте?

— Ну как «кого»? Конечно, сына и его дочерей от многочисленных жен!

— Вы понимаете, что острым воспалением молочной железы ваше подсознание учит вас правильному отношению к вашим материнским обязанностям? Может быть, хватит кормить грудью великовозрастного оболтуса? Может, ему пора самому нести ответственность за свою жизнь?

— Да, теперь я понимаю, что своими мыслями создала и себе и сыну массу проблем.

Вот на что хочется обратить ваше внимание, уважаемые читатели! Пусть не возникнет у вас чувство вины, если что-то подобное было в вашей жизни. Лучше возьмите на себя ответственность и начните обустраивать свою жизнь.

Я так понимаю, что само понятие «материнство» можно приравнять к слову «матерость». Матерая, значит, мудрая. Получается, что матриархат нужно понимать как мудриархат, а мудрости очень часто нам и не хватает, к огромному сожалению.

Для иллюстрации вышесказанного приведу ещё одну историю из практики.

На приём приходит молодая женщина — часто и подолгу болеет её четырехлетний сын.

— Нам даже на карточке в поликлинике написали «ЧДБ», — говорит она. — Я испугалась было, но потом меня «успокоили». Сказали, что «ЧДБ» — это значит часто и длительно болеющий ребёнок. В процессе общения, с её подсознанием выясняется, что у неё есть очень жёсткая программа неприятия мужчин, начиная с её деда и отца.

— Они оба вели достаточно разгульный образ жизни, — с грустью и болью в голосе вспоминает она. — Все женщины нашей семьи сильно на них обижались. Я всё сделала, чтобы родители разошлись. Присутствуют обиды и на брата. Брат говорит, что жить можно где угодно, с кем угодно, но не под одной крышей со мной.

— Ну а личная жизнь как складывается?

— Да какая там личная жизнь! Отец ребёнка приезжает раз в месяц проведать сына на пару дней, правда, материально помогает. Вот и вся личная жизнь!

После того как она поняла, что причины её проблемных ситуаций находятся глубоко в подсознании, что она сама их создаёт, она в ужасе схватилась за голову:

— Так что же получается? Я всех своих мужчин выталкиваю из своей жизни: и деда, и отца, и брата, и женихов?! А кто же следующий на очереди? Ведь это мой сын!!!

— Ну конечно, поэтому он так часто болеет. Он буквально приносит себя в жертву вашей непомерной гордыне, которая проявляется у вас в неприятии мужчин.

Спустя месяц она позвонила и с радостью сообщила, что сын за месяц не болел ни разу и наметились позитивные перемены в личной жизни.

Несколько слов хочется сказать о сексуальном воспитании мальчиков, растущих в семьях, где главенствует внутренний гипертрофированный мужчина в маме этого мальчика. В этой женщине преобладание мужских качеств, приводит к неприятию своего внутреннего женского естества и соответственно к выдавливанию мужских качеств, в том числе и сексуальных, из её сына. Ей становится ненужным физически проявленный мужчина, у неё уже есть мужчина — внутри её самой. Поэтому все проявления мужественности в её сыне подсознательно искореняются. Со всеми вытекающими отсюда последствиями, вплоть до гомосексуализма.

Хочу обратить ваше внимание на то, что делается это на подсознательном уровне, так как вряд ли нормальная мама сознательно пожелает всё это своему ребёнку.

Для иллюстрации вышеизложенного приведу достаточно характерный пример.

На приёме симпатичный девятнадцатилетний молодой человек с серьёзными проблемами в сексуальной сфере. У него уже сформировался стойкий страх перед сексуальным контактом. Страх оказаться несостоятельным и, как следствие, страх быть осмеянным. И не столько подружкой, сколько друзьями, если они, не дай бог, узнают о происшедшем.

Семья была неполной. Его мама, с виду женщина мягкая, на самом деле занимала жёсткую

позицию главы семьи. Когда речь заходила о сексуальных отношениях, она разговаривала с сыном на эту тему в иронической, насмешливой манере. Первые сексуальные опыты были нужны ему больше не для него самого, а для того, чтобы объявить об этом своим приятелям, чтобы похвастаться перед ними. Практически весь его небогатый сексуальный опыт лежал в сфере общения с девушками в общем ему не приятными, но легкодоступными.

В итоге развилось достаточно стойкое неприятие женщин, сопровождающееся нарушением потенции, воспалительными заболеваниями половой сферы.

Ещё в качестве примера вспоминается история, рассказанная моим приятелем — практикующим урологом.

В урологический кабинет врывается заплаканная молодая женщина и, рыдая, взывает о помощи:

— Доктор! Ради бога, помогите! С моим мальчиком случилось что-то страшное — болит его пися! Только, пожалуйста, ничего не скрывайте, называйте вещи своими именами — говорите всё как есть! Доктор уходит в процедурный кабинет, осматривает пациента. Женщина в крайней степени волнения ожидает в коридоре результата осмотра, и, как только появляется доктор, она бросается ему навстречу и, заламывая руки, вновь повторяет:

— Только ничего не скрывайте, скажите правду!

— Хорошо, я буду называть вещи своими именами. Во-первых, ваш «мальчик» давно живёт половой жизнью.

Во-вторых, это давно не пися, а... В-третьих, у него гонорея!

Мать—дочь

Ведущий:

— Выше мы уже связывали поведение человека с определёнными программами, передающимися из поколения в поколение. Я так понимаю, что программы каждого ребёнка чётко соответствуют программам его родителей. Уже неоднократно общаясь с пациентами, с теми, кто посещает наши семинары, приходилось слышать о том, что душа ещё не рождённого ребёнка перед приходом на Землю выбирает место, время и тело, в котором предстоит жить. Выбираются, естественно, и родовые, родительские программы, соответствующие программам этого человека. Родительские программы и являются отправной точкой, трамплином, отталкиваясь от которых мы меняем отношение к себе и к окружающему миру. Осознав уроки этих программ, пройдя по всем уровням трудностей, человек приобретает опыт, вырабатывает определённый иммунитет к неудачам, закаляет дух. Нет никакого смысла обижаться ни на себя, ни на окружающих, ни на родителей, ни на детей. Это все равно что обижаться на учителей, пусть даже эти уроки порой достаточно жёстки, а тогда жестоки. Мы же сами выбрали дорогу, по которой теперь идём. В этом и есть основной смысл жизни каждого человека — используя программы родителей, родовую память, научиться быть хозяином своей жизни, самому создавать своё счастье.

До сих пор у многих получалось с точностью до наоборот: люди копили обиды на себя и на весь мир, привлекая для своего же обучения в свою жизнь массу негативных ситуаций, болезней. Одна из ведущих ролей в этих процессах принадлежит внутреннему мужско-женскому перекошу. Преобладание внутреннего мужчины в женщине приводит к тому, что реальный мужчина выдавливается ею из жизни.

Так, например, создаётся ситуация, когда возникает сугубо женская семья, где несколько поколений женщин разного возраста живут без своих мужских половинок. Для иллюстрации приведу достаточно типичный пример.

Сорокалетняя Александра несколько раз посещала наши семинары, неоднократно была на индивидуальном приёме, поэтому история её взаимоотношений с окружающими мне хорошо известна.

— Одна, и основная, из моих многочисленных проблем, — рассказывает она, — заключается в том, что я не могла найти общий язык с мамой и взрослой дочерью. Мы живём под одной крышей втроем, но покоя и нормальных отношений в нашей семье нет. Затяжная домашняя война длится много лет. И как на любой войне, у нас нет победителей, но есть

сплошная череда поражений. Вторая проблема присуща всем нам троим — отсутствие всякой личной жизни: мужчины попадают либо проходимцы-жиголо, либо пьяницы да маменькины сынки.

После того как она научилась общаться со своим подсознанием, получила несколько неожиданный ответ, даже озадачивший её.

— Доктор! Представляете, моё подсознание говорит, что нужно купить женский халат! А ведь действительно, ни одной женской вещи в доме нет, за исключением нижнего белья. В квартире проживают три дамы: нет ни халатов, ни платьев — сплошной унисекс — кроссовки, джинсы, куртки.

Спустя месяц она пришла на приём сияющая.

— Знаете, я действительно произвела настоящий фурор в доме. Купила красивейший шёлковый китайский халат, бутылочку винца и созвала совет стаи. Мои девочки чуть в обморок не попадали, увидев меня в этом шикарном халате. После мирных переговоров жизнь значительно изменилась, отношения в семье ещё нельзя назвать прекрасными, но уже наметились значительные шаги к сближению.

Говоря о взаимоотношениях мамы и дочери, будет уместно вспомнить достаточно типичный конфликт между свекровью и невесткой. Здесь, как правило, имеет место та же домашняя война, разной степени выраженности: от легких недовольств друг другом до серьёзных боевых действий. В украинском фольклоре существует масса анекдотов, красочно описывающих отношения свекрови с невесткой.

Причина столь сложных отношений всё та же — преобладание у обеих женщин внутреннего мужчины, снижение, вплоть до отсутствия, чисто женских качеств — мудрости, текучести, гибкости в поведении. К этому можно добавить следующее: в сложные взаимоотношения невестки и свекрови вплетаются такие чувства, как ревность и чувство ущемлённой собственности со стороны свекрови. Мне думается, что более выраженные конфликтные ситуации возникают между свекровью и невесткой, нежели тётчей и зятем. Причина всё та же — внутренний мужско-женский перекося у свекрови и невестки приводит к преобладанию у обеих женщин более выраженных "боевых" качеств, а поэтому возникают столь разнообразные конфликты, столкновения, в которых используется внутреннее копьё каждой из них.

Взаимоотношения тётчи и зятя, как правило, основаны на тех же принципах внутреннего перекося. Здесь серьёзные конфликты — достаточно редкое явление, потому что жена этого молодого человека отражает свою маму, её более мужское поведение, и мужчина подбирается в её жизнь с преобладанием внутренней дамы. Он уже «подготовлен» для семейной жизни своей мамой, потом невестой и женой — мужские качества из мальчика, из юноши, из мужчины выдавливаются в результате неусыпного контроля, избыточного внимания, мол, как бы чего плохого не вышло, не сорвался бы, не покатылся бы по наклонной плоскости. И часто срываются, потому что не выработался иммунитет перед трудностями. Потому что привык рассчитывать на мамину поддержку. Потому что материализовались мамы страхи — ожидание ситуации порождает ситуацию.

В качестве примера вспоминается передача, виденная мною по телевидению. Достоверность ситуации на совести режиссёров, хотя, как говорят, дыма без огня не бывает.

На улице перед подъездом многоэтажки встретились две соседки лёт примерно тридцати.

— Привет! Как поживаешь? Что-то грустная.

— Здравствуй! Всё было бы хорошо, да вот ноги домой не идут — муж просто опостылел!

— Странно, а мне он нравится. Солидный такой. Неужели пьёт?

— Если бы пил, хоть понятно было бы. Лежит целыми днями на диване, делать ничего не хочет. Как от него избавиться — не знаю. Я бы даже заплатила кому-нибудь, если б его забрали.

— Ты это серьёзно? Я тебе сама денег дам за такого парня!

— А сколько дашь?

Честно говоря, я не помню, о какой сумме шла речь, примерно за двести условных единиц одна избавилась от опостылевшего мужа, а другая приобрела себе нового диванного жителя, который ей самой достаточно быстро надоел.

И вот на ток-шоу разбиралась эта ситуация, где все трое присутствовали.

Вдруг раздаётся голос из зала:

— Девочки! А что это вы так дешево парня оценили? Я бы больше дала за такого красавца!

— А сколько дашь?

В итоге этот «телок» (по-другому не скажешь) меняет дислокацию — переходит с одного дивана на другой, проявляя полное равнодушие к судьбе. За этим равнодушием стоит явное нежелание жить — он не видит смысла в жизни. Поэтому ему всё равно, на чьем диване лежать.

Отец—сын

Ведущий:

— При рассмотрении этой схемы взаимоотношений поколений отцов и детей обращает на себя внимание такая особенность мужчины-отца, как стремление к своей целостности. Иногда это стремление приобретает достаточно уродливые формы. Имеется в виду мужско-женский перекося с преобладанием у мужчины женских моделей поведения. Такой мужчина с внутренними подавленными мужскими качествами старается компенсировать их недостаток. Обычно это проявляется через агрессию, а если он ещё и выпивает, то становится настоящим домашним тираном, деспотом. Отец подсознательно чувствует, что уродливое воспитание с внутренним перекося делает из сына настоящего потребителя, энергетического вампира. Отца в своё время самого не научили любить его родители. Так что же он может передать сыну? Своим резким, поведением, часто граничащим с грубостью, он подсознательно, а иногда и сознательно создаёт сыну обучающие ситуации для того, чтобы жизнь ему не казалась приторно сладкой. Но жизнь расставляет всё по своим местам. Такие действия отца принимаются в штыки. Пропасть, возникшая между ними, углубляется и расширяется. К сожалению, взаимоотношения катастрофически ухудшаются и дело доходит до серьёзных конфликтов и многолетних обид. Возможен и другой, прямо противоположный рассмотренному вариант развития отношений сына и родителей. В этом случае мать занимает позицию жёстко требовательную, отец же потакает мальчику во всём, выполняется неукоснительно любая прихоть, любое требование. Вот и вырастает из сына «евин» в семье, где нет гармонии во взаимоотношениях, где нет любви. А есть чрезмерное внимание, от которого сыну хочется поскорее избавиться и убежать.

И избавляются, уходя в алкоголь, наркотики или вообще уходя из жизни. Потому что в основе наркомании, алкоголизма лежит огромный дефицит любви, а за ним — скрытое нежелание жить. А нежелание жить появляется из внутреннего конфликта, из огромного дефицита любви, и прежде всего к самому себе.

Многие читатели могут возразить мне: как же так? Ведь настоящий потребитель, коим является наркоман или алкоголик, любит только себя.

Уважаемые читатели! Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: разве наркомания — это любовь к себе? Разве не «убивает» себя наркоман или алкоголик, уходя от конфликта в себе самом, от конфликта в семье?

Поднимает руку и просит слова миловидная женщина средних лет.

— Меня зовут Лариса Николаевна. Я из Санкт-Петербурга. Я врач. По роду своей деятельности мне часто приходилось сталкиваться с наркоманами. В подтверждение вышесказанного хочу рассказать о юноше-наркомане, почти мальчике. Начал он употреблять наркотики в четырнадцатилетнем возрасте после очередного скандала с отцом. В нашей беседе с ним выяснилось, что отец всегда давил на него. Подавлял его человеческое и просыпающееся мужское достоинство, что вызывало глубокую неуверенность в самом себе. Отец говорил, что прожил долгую жизнь и лучше знает, как жить правильно. А за это требовал к себе уважения. На вопрос о том, что мальчик получил от первой пробы наркотика, последовал ответ — чувство уверенности. Однако оказалось, что одного раза было мало, поэтому последовали многие другие пробы. Потом перешёл с курения «травки» на сильнодействующие наркотики. В результате было четыре реанимационные передозировки, не говоря уже о большом количестве «простых». Как специалист, могу сказать, что обычно наркоманы редко переживают одну-две передозировки. Теперь я понимаю, насколько сильна была подсознательная борьба между желанием и нежеланием жить. Представляете, до чего может довести такой авторитарный способ воспитания?!

Ведущий:

— Представляю! В рассказанном вами случае прослеживается тот же дефицит любви, который порождает пресловутый конфликт отцов и детей. Ни один, ни второй не умеют по-настоящему любить себя. Потому что их не научили и сами они не хотели учиться или не знали как... Я вижу одно из основных предназначений человека в том, что нам всем необходимо научиться ЛЮБВИ. Сначала к себе. Потом, когда человек научится любить себя, он сможет подарить ЛЮБОВЬ и окружающему миру. Лично я за разумный эгоизм, когда соблюдается закон чистоты помыслов. Напомню, что помыслы чисты у человека, любящего себя, живущего в гармонии с собой и с окружающим миром.

Отец—дочь

Ведущий:

— Давайте сейчас рассмотрим взаимоотношения между отцом и дочерью, когда у главы семейства имеется перекося в сторону развития женских черт характера. Здесь возникают аналогичные варианты, что и в предыдущей схеме. Иногда отец девочки выступает в роли деспота, пряча за своим грубым поведением этот перекося. Либо он по-женски слишком мягок и податлив. Приведу для примера случай из практики. Лет пятнадцать назад у меня была пациентка с целым букетом заболеваний. Однажды, когда я проводил ей очередной сеанс мануальной терапии по поводу сильных болей в травмированном позвоночнике, неожиданно воскликнул:

— Надежда! Знаете, почему моё лечение малоэффективно?

— И почему?

— Вы просто не любите себя!

Надежда буквально подпрыгнула на месте:

— Как вы это поняли? Я настолько не люблю себя, что даже в зеркало плюю. «Ну и рожа!» — говорю. А дело в том, — продолжала она, — что я с детства хотела быть похожей на отца. Я его очень любила, потому что, в отличие от мамы, он был очень ласков со мной, потакал любым капризам, баловал. С детства у меня в душе несоответствие: я видела перед собой образ мамы, жёсткой и властной женщины, привыкшей повелевать. С другой стороны — нежный, обаятельный отец, в котором я души не чаяла. По мере того как я росла, внутренний дискомфорт усиливался всё больше. Отец был кумиром — стройным, высоким. Мне очень хотелось быть во всём на него ' похожей, но родилась-то я девочкой и пошла в материнскую породу — полненькая, кругленькая. Вот поэтому и не люблю себя.

— Вот поэтому и нажила себе целую кучу болячек, которые так тяжело лечатся! — в тон ей ответил я.

— И я бы хотела рассказать о своих отношениях с отцом. Может быть, кому-то моя история поможет! — По проходу между стульев, как по подиуму, идет молодая, очень эффектная женщина — участница семинара. — Сначала я представляюсь. Меня зовут Валентина. Я из Днепропетровска. Мой рассказ прямо противоположен предыдущему. Но он тоже о внутреннем перекося.

Сколько себя помню, столько обижаюсь на отца! Он очень хотел рождения сына, но, на беду, родилась я. Для него рождение девочки явилось прямо-таки серьёзной психотравмой. Он даже «упал в запой» на целый месяц.

Когда я стала подрастать, то он воспитывал меня как мальчика: до шести лет называл сынулей и мужским именем. Одевал и стриг, как мальчика. Росла я преимущественно в мужской среде, и воспитывал отец меня как сына. Я играла в футбол, ездила на лошади, стреляла из рогатки. Даже, простите, писать пыталась стоя. А в результате первые месячные появились, когда мне было около двадцати лет. Первый сексуальный контакт произошёл с женщиной — подвыпившей соседкой. Я просто балдела от вида обнажённой женской груди!

Мои внешние данные даже позволили мне успешно заниматься модельным бизнесом. Слава богу, муж попался мне старше и опытнее. Постепенно делает из меня настоящую женщину, но обида на отца ещё очень сильна. Пожалуйста, помогите мне понять его и простить...

Ведущий:

— Знаете, слово *простить* всё-таки идет от гордыни. Мол, я вижу твою вину, но так и быть, я тебя прощаю! Прощаю — от слова *проще*. Намного лучше, глубже будет, если вы научитесь не только *прощать*, но и *благодарить* отца. Благодарить за уроки. Он не умел любить вас по-другому, его в своё время не научили этому искусству родители. Вы же умеете быть благодарной школьным учителям, вот и научитесь быть благодарной своему отцу. А с другой стороны, в таком жёстком воспитании есть глубокий для вас смысл. Может быть, именно такое воспитание помогло вам дожить до этих дней и встретить того мужчину, с которым вы живёте.

Я ещё раз хочу обратить ваше внимание на то, что здесь мы рассматриваем только варианты конфликтных отношений в семьях. Причины возникновения разнообразных проблемных ситуаций в семье и внутри каждого участника такой ситуации я усматриваю в отсутствии гармонии между мужским и женским составляющими во многих людях. К сожалению, мы или непонимали причин происходящего, или не хотели ничего предпринимать для исправления положения, когда внутренняя дисгармония мешает жить не только одному человеку, но и его родным и близким.

Итак, мы рассмотрели примерную схему возникновения целого ряда самых разнообразных заболеваний и проблемных ситуаций как у мужчин, так и у женщин. Повторяю, что это всего лишь схема, в жизни всё гораздо сложнее и в то же время проще.

Кто-то из вас скажет: «Ух, как здорово! Это же про меня и про мои отношения с окружающими!» А у кого-то мои рассуждения вызовут негодование: мол, какую ерунду несёт доктор. Давайте научимся принимать спокойно и смиренно (то есть с миром) всё, что есть в окружающей действительности. Необходимо везде видеть рациональное зерно. У писателя — короля ужасов — Стивена Кинга есть по этому поводу такая фраза: «Я найду вам ужас в пригоршне пыли!» Но это ему нравится искать ужас. Мы же будем искать и находить везде ЛЮБОВЬ и РАДОСТЬ! Даже в пригоршне пыли!

Таким образом, мы с вами только что ответили на один из магических вопросов:

«ЧЕМ? Чем вы создали ваши проблемные ситуации?»

И ответ вот какой — внутренней дисгармонией женских и мужских энергий. Это те наследственные программы, которые передаются из поколения в поколение. Не хочется называть их родовыми программами. Потому что наш славянский бог Род вряд ли захотел бы, чтобы его именем назывались разрушительные программы, приводящие к вырождению нации. Хотя родовые программы есть и другого рода — созидательные. Они приводят к ладу и гармонии в семье.

Теперь я и уже многие наши пациенты понимаем, что эти программы каждый из нас в силах остановить и изменить сам здесь и сейчас. Собственно, в этом и заключается основной смысл жизни каждого из нас. Мы приходим в этот мир для того, чтобы использовать родительские программы и, отталкиваясь от них, как от отправной точки, научиться любить себя. Научиться жить в гармонии с собой, с окружающим миром, понимая, что всё в мире создано для нас.

Давайте попробуем ответить на второй магический вопрос:

«ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне нужна проблема с внутренним мужско-женским перекосом?»

Или другими словами: «Что мне нужно понять из ситуации, в которой чётко прослеживается этот перекося в поведении?» Или: «Чему учит меня эта ситуация?» И от подсознания приходит такой ответ:

«Для того чтобы обратить внимание на то, что вообще существует эта проблема».

«Для того чтобы научиться быть гармоничным человеком, то есть любить оба своих начала — и мужское и женское».

Продолжим эту цепочку и зададим себе тот же вопрос ещё раз: «А для чего необходимо быть гармоничным человеком? Что я получу от ощущения гармонии между мужским и женским началом?»

«Из этих отношений рождается ощущение счастья, к которому стремится любой человек. Рождается сама жизнь!»

Отвечая на вопрос: «КАК? Как решить для себя проблему мужско-женского перекося? Как стать гармоничным человеком?» — могу предложить вашему вниманию следующую методику.

Протяните перед собой обе руки ладонями вверх. Мысленно поместите на каждую ладонь свои внутренние начала — на правую руку, например, мужское начало, а на левую руку — женское, хотя это непринципиально. Мужское начало выполняет функцию внутреннего отца. Оно способствует проявлению таких черт характера, как инициатива, решительность, предприимчивость, настойчивость в достижении цели, прямолинейность.

Женскому началу более присущи такие черты, как плавность, гибкость, умение сглаживать острые углы взаимоотношений, нежная забота и ласка. Вы прекрасно понимаете, что все вышеперечисленные качества присущи как мужчине, так и женщине. Здесь идёт речь о мудром преобладании мужских черт характера у мужчин и, соответственно, женских черт — у женщин. И те и другие качества необходимы каждому человеку. Просто у этих черт характера разные задачи. В любом случае они ведут только к счастью. При гармоничном их сочетании.

После того как вы представили всё это, обратитесь мысленно к своим внутренним началам. Скажите им:

«Я знаю, что вы выполняете для меня только позитивные намерения. Вы ведёте меня к гармонии и процветанию, каждый своим способом. Теперь объединитесь и выработайте такие модели поведения, которые будут благоприятными для обоих начал. Живите в единстве и гармонии».

С этими мыслями вы соединяете ладони обеих рук.

И спустя минуту-другую вы прижимаете обе ладони к груди... Появилось необычное, несколько странное ощущение внутреннего единения? Почувствовали?

Позвольте этому произойти. Побудьте наедине со своими ощущениями. Если вы физически проявленный мужчина, то позвольте проявиться своим мужским качествам. Тогда вам не нужно будет постоянно это доказывать себе и другим. Если вы физически проявленная женщина, то позвольте проявиться вашей внутренней женщине.

Дети—родители

Поднимает руку женщина с заплаканным лицом, просит дать ей слово.

— Меня зовут Виктория. Я хочу рассказать свою историю о том, как я стала гармоничным человеком, по крайней мере, сделала очень много на этом пути. Может быть, этот рассказ поможет кому-нибудь разобраться в своей жизни и научиться ЛЮБВИ. А заплакала я сейчас оттого, что очень свежи воспоминания о том кошмаре, куда сама себя загоняла в течение нескольких лет. Когда я выполняла это упражнение, воспоминания снова нахлынули на меня. Очень захотелось поделиться со всеми вами.

Основной моей проблемой был гнев, который кипел внутри меня практически постоянно. Иногда мне удавалось сдерживать приступы гнева, затолкать его глубоко внутрь. А иногда гнев вырывался наружу, дело доходило до бешенства, до иступления. Потом наступало опустошение, настроение падало до нуля, возникали мысли о смерти, о том, что я недостойна жить.

Вспышки ярости появлялись в основном при общении с мужчинами. Отношения с мужчинами были настоящей пыткой. Как я ни пыталась сдержаться, мне редко удавалось победить в себе приступ глухой ненависти к мужчине вне зависимости от того, кто передо мной. Когда это стало серьёзно мешать, я стала искать выход. И нашла его для себя, когда мне подарили книги Синельникова. Прочитав их, я поняла, что причиной моего гнева было то, что случилось в двенадцатилетнем возрасте, и то, что я так тщательно пыталась забыть. Я подвергалась насилию со стороны отца. Невозможно было простить то, что он вытворял в пьяном виде. Как только я достигла совершеннолетия, убежала из дома и с тех пор его не видела. Об одном только жалею, что не объяснила матери, почему убежала из дома. Теперь уже не объяснишь — мама умерла несколько лет тому назад. Я переживала и злилась ещё и поэтому.

И вот когда я научилась общению со своим подсознанием, то получила чёткий ответ на свой вопрос о том, что же мне теперь делать. . «Найди отца и прости его!» — сказала мне подсознание. Я чуть не задохнулась от гнева и изумления от самой этой мысли. Весь этот ужас снова и снова проплывал у меня в памяти. Черный страх опять нахлынул на меня.

А потом я подумала: «А что, если он всё-таки изменился и сам страдает от таких же воспоминаний? Получается, что я единственная, кто может помочь ему перестать мучиться и

изводить себя! Я должна встретиться с ним!» Конечно, не обошлось без сомнений — снова придётся вспоминать весь этот ужас! А что, если он остался прежним и мои прощения ему не нужны? Тогда я решила, что сделаю всё это для себя. А потом пусть сам выбирает: принимать или не принимать моё прощение.

Сначала хотела как-то унижить его, высказать всё, что накопилось в моей душе. Что он разрушил мою жизнь и разлучил меня с мамой, изувечил моё детство. Что из-за него я не могла встречаться с другими мужчинами. А потом я подумала о том, что каким-то образом я тоже создавала эту ситуацию, что у меня была жертвенность и я этой жертвенностью провоцировала его на столь зверское поведение. Что же получается? Да он меня *так* учил жить! Вот тогда я решила простить его!

И вы знаете, я его нашла!

Он открыл мне дверь трезвый. Заметно постаревший. На его лице я увидела страх, когда он узнал меня. Я довольно долго стояла молча, пока не справилась со своим волнением. Потом пересохшим языком всё-таки сумела выдавить из себя застревающие в горле слова: «Папа... Я люблю тебя! Я искренне благодарна за всё то, что было. Я тебе прощаю всё! И говорю тебе об этом для того, чтобы покой наконец-то наступил и в твоей и в моей душе!»

По выражению его глаз я поняла, как сильно он страдал оттого, что сделал много лет назад. И как же тепло стало у меня в душе! Потом я разрыдалась так же, как и сейчас. Но это, похоже, в последний раз.

Ведущий:

— Да. Действительно, ваша история поможет многим женщинам разобраться в своих отношениях с отцами. Часто приходится слышать подобные истории. Главное — понять, что ситуацию создавали вместе, и научиться искреннему прощению и благодарению.

Прежде чем мы продолжим столь важную тему взаимоотношений детей и родителей, хочется рассказать вам притчу. Притча о такой же ненависти длиною в жизнь — одним из самых тяжких испытаний для человеческой природы. Она в какой-то мере объединит предыдущие рассказы. Я расскажу историю об отце и сыне. О любви и ненависти. Ненависть — это сжатая пружина. Однако немногие знают, что она обладает способностью, распрямившись, превратиться в любовь. Пусть любовь проникает во все клеточки вашего тела по мере того, как перед вами будет раскрываться истина этой невыдуманной истории.

Итак. Жил-был однажды отец. Он пока ещё не был отцом, но готовился скоро им стать, ибо у него должен был родиться ребёнок. Он очень хотел, чтобы родился мальчик, и строил в отношении будущего сына грандиозные планы. Отец был плотником и хотел обучить его плотницкому ремеслу. «Мне так многому нужно его научить, — часто говорил он. — Я открою ему все тайны профессии, и уверен, ему понравится. Он продолжит наше семейное дело». И когда появился ребёнок и оказался мальчиком, отец был на седьмом небе от счастья. «Это мой сын! — кричал он всем. — Вот кто продолжит славное дело нашей семьи. Вот кто будет носить моё имя. Вот новый великий плотник, ибо я научу его всему, что знаю сам. Мы с сыном славно заживём».

Ребенок рос, становился старше. Он любил своего отца. И отец души не чаял в нём, то и дело он брал сына на руки, приговаривая: «Погоди, сынок, я тебя всему научу! Тебе понравится! Ты продолжишь нашу династию и наше ремесло. Люди будут гордиться тобой и после моей смерти». Но произошло неожиданное. Сыну постепенно стало докучать отношение отца. Он начал чувствовать, что у него собственный путь в жизни, пусть даже он и не мог облечь свои чувства в слова.

Понемногу он начал бунтовать. Когда стал подростком, его уже совсем не интересовали ни ремесло плотника, ни династия.

Он уважительно обратился к отцу: «Отец, пожалуйста, услышь меня! У меня собственные мысли и желания. Есть то, что меня интересует, и это не ремесло плотника».

Отец не поверил своим ушам и сказал: «Но, сынок, ты ничего не понимаешь! У меня больше жизненного опыта, и я лучше знаю, что тебе нужно. Дай мне быть для тебя тем, кем я должен быть, — твоим наставником, и увидишь, как здорово мы заживём».

«У меня другое мнение на этот счёт, отец. Я не желаю быть плотником, как и не желаю

обидеть твои чувства. Но у меня свой путь в жизни, и я хочу последовать ему». Это был последний раз, когда сын разговаривал с отцом уважительно, ибо их взаимное уважение постепенно разрушалось и исчезало. В сердцах появилась пустота.

Став ещё старше, сын понял, что отец по-прежнему пытается сделать из него того, кем он быть не хотел. И он, даже не попрощавшись, ушёл из дома, написав записку: «Пожалуйста, оставь меня в покое»

Отец был потрясён. «Я двадцать лет ждал, — думал он. — А мой сын? Он должен был стать плотником. Великим мастером своего дела, носящим моё имя. Какой позор! Он разрушил мою жизнь!»

А сын думал: «Этот человек испоганил мне детство и старался превратить меня в того, кем я вовсе быть не хотел. И я не хочу, чтобы нас связывали какие-либо чувства». И на всю дальнейшую жизнь, кроме гнева и ненависти, между сыном и отцом ничего не осталось. И когда у самого сына родился ребёнок — прекрасная девочка, сын подумал: «Возможно, только по этому случаю мне стоит пригласить отца, чтобы он увидел продолжение своего рода». Но затем он изменил своё мнение: «Нет, именно отец испортил мне детство, он ненавидит меня. Я не хочу иметь с ним ничего общего». Таким образом, отец так никогда не увидел свою внучку.

А на восемьдесят третьем году отец умер. На смертном одре он оглянулся на свою жизнь и произнес: «Наверное, сейчас, когда моя смерть близка, я должен позвать моего сына». И в этот миг прозрения, чувствуя приближение смерти, он послал за сыном.

В ответ сын послал ему следующее сообщение: «Мне безразлично, что с тобой происходит, ибо ты разрушил мою жизнь. Я ничего не хочу о тебе знать». И добавил: «Я даже буду рад, если ты умрешь!» О, какой же ненавистью кипели чувства отца! Он испустил последний вздох, думая, как же его угораздило родить столь презренного сына.

Сын прожил счастливую жизнь. Он умер в окружении любящей семьи, которая оплакала его душу, покинувшую Землю. Именно с этого момента и начинается наш рассказ. Ибо сын после смерти проследовал в пещеру творения. В трёхдневном путешествии он снова обрёл свою сущность и своё имя и отправился в зал славы. Там ему устроили бурное чествование на арене, размеры которой даже трудно себе вообразить. Буквально миллионы существ в восхищении аплодировали ему за то, что он прошёл, живя на Земле.

Сын получил почести. И когда закончилось торжество, сын, уже в настоящем облике вселенского существа, которым он и был, попал в одну из областей, где сразу встретил своего лучшего Друга, с которым расстался, когда отправлялся на планету Земля. Он увидел Друга сквозь разделявшую их пустоту и воскликнул: «Это ты! Я так по тебе соскучился!» И они, можно сказать, обнялись, переплетя свои энергии. С огромной радостью они вспоминали о былых временах Вселенной, до того как они отправились на Землю.

Весело порхая во Вселенной, однажды он сказал своему Другу:

— А знаешь, Друг, ты был прекрасным отцом на Земле.

— Дружище, а ты был прекрасным сыном, — ответил он. — Разве не было прекрасно то, через что мы прошли на Земле?! Как же мощно работает дуальность, она разделила нас на Земле и заставила забыть, что мы друзья.

— Как вообще может быть что-то подобное? — спросил бывший сын.

— Завеса была очень плотна, так что мы не знали, кто мы на самом деле, — ответил бывший отец.

— Но то, что мы планировали, прекрасно получилось, не так ли? — спросил бывший сын. — Да, так, — ответил Друг, — ибо у нас не возникло и проблеска понимания того, кто мы на самом деле!

Итак, мы оставим этих двух существ, когда они направляются на встречу, где будут планировать следующее воплощение на Земле. И можно слышать: «Давай повторим! Только на этот раз я буду матерью, а ты — дочерью! И доведём дело до конца — через трудности, жестокость нужно научиться видеть Любовь во всех её проявлениях!»

Только представьте себе, какую любовь должны были проявить эти существа для того, чтобы пройти через подобную драму! Эта история показывает нам, что гнев и ненависть всего лишь проявления страха, который *необходимо преодолеть*. Должен сказать, что если бы кто-то

из них, сын или отец, в течение жизни распознал бы, кто он такой, он испугался бы своей ненависти и гнева и обрёл бы любовь. Другой не смог бы ему сопротивляться, и тогда бы всё было у них по-другому. Это главный урок новой веры. Независимо от того, чем вам представляется некое явление, оно может обернуться всего лишь пустячным испытанием, которое не так уж и сложно пройти и обратить в ЛЮБОВЬ и согласие.

Вы всё ещё на кого-то гневаетесь? Это урок, который надлежит вам пройти, ибо вы знаете, сколько энергии тратится на этот гнев, который уже существует как будто сам по себе, независимо от вас. Не пора ли его отпустить?

ЛЮБОВЬ — это величайшая сила Вселенной. Энергия ЛЮБВИ не только приносит нам мир и вдохновение. Она также даёт силу промолчать в ответ на обвинения, которые бросают вам в лицо, дарит мудрость и возможность осознать, что вы сами помогали спланировать всё происходящее вокруг вас.

ЛЮБОВЬ — царица всего, чему определено произойти... Она таится в ожидании момента, когда, преодолев страх, вы откроете её для себя. Она — материальна. Ей присуща логика и здравый смысл. ЛЮБОВЬ — сущность Вселенной.

Глава 7

О ЛЮБВИ К СЕБЕ. СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Ведущий:

— Говоря о любви к себе, часто приходится слышать следующее: «Как же так? Это чистейшей воды эгоизм. Это плохо, это разрушает жизнь человека. И в конечном итоге — это одно из проявлений той гордыни, от которой вы нас же и предостерегаете!»

Я за такую любовь к себе, которая исключает эгоцентризм. Я за любовь без фанатизма. Настоящая любовь к себе подразумевает отсутствие осуждения своего тела, своих мыслей, своих поступков.

Эгоцентризм — это яркое проявление «раковой» психологии потребителя, паразита, когда один человек живёт за счёт других, не давая ничего взамен. Так и раковая клетка живёт за счёт организма, только к себе притягивая всю жизненную энергию, отравляя продуктами своей жизнедеятельности весь организм. А это приводит неизбежно к гибели организма, в том числе и раковой опухоли, которая стала причиной смерти.

Поэтому я за любовь к себе, а точнее, за любовь к той частице Бога, которая есть в каждом из нас.

Я против того, чтобы меня считали «рабом Божиим». Я свободен от таких мыслей:

— «никто не достоин»,

— «вы рождены в грехе»,

— «вам не дано»,

— «если у вас всё замечательно, то это не ваша заслуга». Как я могу быть «рабом Божиим» или «овцой закланной», если во мне часть Бога?! Все Высшие Силы находятся внутри каждого из нас! И, только познавая себя, можно познать эти силы. По этому поводу ещё древние греки говорили следующее: поиски Бога вне себя приводят к дьяволу! Вспомните русские народные сказки с их знаменитым предложением «Пойди туда, не знаю куда! Принеси то, не знаю что!».

Вы когда-нибудь задумывались, о чём идёт здесь речь? Да! О любви к себе. Пойди в себя и принеси себе то, чего ты до сих пор не знал, — ЛЮБОВЬ к себе!

Если мы все поймём это, если каждый из нас возьмёт ответственность на себя за всё то, что, происходит в жизни каждого из нас, то вся жизнь изменится чудесным образом!

Самое главное, что отличает любовь к себе от эгоцентризма, — это соблюдение чистоты помыслов. Я верю в то, что каждый человек есть прежде всего духовное существо, обладающее всей силой Бога. И эта сила ждёт внутри, когда духовное понимание человека вырастет до определённого уровня, который позволит её использовать. Пусть каждый человек несёт ответственность за собственную жизнь и собственную силу. Передать свою жизнь Богу — это значит взять контроль в свои руки, используя мудрость других людей, используя учения пророков. Это значит научиться пользоваться внутренней силой с учетом огромных возможностей, которые всегда были внутри нас. Христос пришёл не для того, чтобы делать из

людей «овец заклянных». Такая трактовка его учения необходима была одним людям (тиранам) для манипуляции другими людьми (жертвами). Он пришёл дать своему еврейскому народу наставления, как научиться использовать внутреннюю силу для жизни в новой модели, как пробудить Учителя в каждом из нас.

Любое беспокойство, любые обиды, страхи, ревность — всё это убивает в нас Любовь. Вспомните, как вы относитесь к себе, к своим родным и близким, к стране, в которой вы живёте. Чем больше вы думаете со страхами об объекте вашей Любви, тем больше разрушительной энергии вы ему посылаете. У вас же подсознание будет стремиться убрать из вашей жизни источник негативных мыслей, то есть раздражитель. Одновременно с этим подсознание вашего объекта Любви тоже достаточно активно реагирует на ситуацию. Никому не хочется быть убранным из жизни любимого человека, поэтому совместно (подсознательно) создаётся ситуация, которая заставляет человека обратить внимание на себя. Перестань, мол, страхами отравлять жизнь и себе и окружающим, займись собой. А способов заставить обратить внимание человека на себя у подсознания великое множество: от лёгкого недомогания до серьёзных расстройств здоровья. Значит, поскорее нужно произвести «инвентаризацию» своих мыслей и определить, как много у вас негативных, разрушительных образов. И сколько имеется созидательных и позитивных образов, которые рисует ваше подсознание.

Поднимает руку Ольга Фёдоровна:

— Ну хорошо. Допустим, пересмотрю я все свои внутренние образы. Но как мне разрушительные картинки перевести в созидательные?

Ведущий:

— Да очень просто! Представьте себя в будущем счастливой. И в разных ипостасях. Помните, мы уже делали это? Вы — счастливая женщина, жена. У вас теперь ответьте на вопрос: «Когда женщина счастлива?»

— Когда рядом с ней любящий, здоровый и счастливый мужчина, — отвечает Ольга Фёдоровна.

— Верно! А теперь представьте себя счастливой матерью. И ответьте на вопрос: «Когда мать счастлива?»

— Когда счастливы её дети. Когда они любят свою мать, когда они здоровы.

Я поняла! — воскликнула радостно Ольга Фёдоровна. — Дальше я также представляю себя в ипостаси дочери, сестры, племянницы, подруги, гражданки своей страны, родины. Просто Человеком с планеты Земля. И так до частички всей Вселенной. И, отвечая на вопросы, я создаю новые прекрасные образы.

— Прекрасно. Вот так вы через призму своего мировоззрения создаёте свой прекрасный мир, в котором вы живёте. И самое главное, вы правильно перераспределяете свою энергию. Научившись любить себя, вы эту энергию любви теперь будете передавать в своё будущее всему окружающему миру.

Войдите в этот образ! Соединитесь с ним. Напитайте его энергией своей ЛЮБВИ! И уже из этой точки, любя себя, дарите ЛЮБОВЬ близким вам людям. Только в таком случае ваша любовь будет настоящей. Только сейчас начинается созидание. Представляя себя счастливым человеком, вы будете посылать вашим родным новые светлые образы и чувства. Вместо разрушительных «страшных» образов вы будете дарить себе и окружающим РАДОСТЬ И ЛЮБОВЬ!

Ольга Фёдоровна, вы удовлетворены ответом?

— Да, спасибо! Но возник следующий вопрос: так как же всё-таки научиться любить себя? Какие конкретные действия нужно для этого совершить?

В зале слышится недовольное мужское бормотание:

— Сколько уже говорили об этом, а она не поняла.

— Если вы такой умный, — вспыхнула как спичка Ольга Фёдоровна, обращаясь к недовольному мужчине, — тогда и объясните мне, такой тупой.

Ведущий:

— Первое правило, Ольга Фёдоровна, — это, прежде всего, никогда не называть себя тупой!

В зале слышится дружный смех.

— А если серьёзно, — продолжает *ведущий*, обращаясь уже к залу, — любить себя — это принимать себя таким, какой ты есть. Что бы вы ни сделали, какой бы результат вы ни получили, вы всегда поступаете правильно, исходя из закона наилучшего подсознательного выбора. Очень часто люди себя корят потому, что бывают излишне требовательны к себе, получив результат, который не принёс им удовлетворения. Они забывают, что невозможно предвидеть всех последствий их поступков, что необходимый опыт получен уже потом, после того как было совершено то действие, за которое человек себя начинает в душе ругать. Ещё раз повторю, что в этом осуждении себя нет никакого смысла. Дело уже сделано, примите этот результат с благодарностью к себе и участникам всех этих событий, а потом идите дальше. Одобряйте свои действия, мысли. И всегда помните о чистоте помыслов. Любить себя — это думать и действовать с чистыми помыслами.

Любить себя — это принимать и любить своё тело таким, каким оно создано Всевышним, вашими родителями-богами и вами. Это значит ухаживать за вместилищем вашей души — своим телом. Заниматься физическими упражнениями, исходя из ваших возможностей. Это могут быть посещение спортивного клуба, бассейна, теннисного корта, или вы дома займётесь своим физическим совершенствованием. Выбор за вами! Любить себя — это кормить себя свежей, качественной пищей, насыщенной не только витаминами и микроэлементами, но, самое главное, любовью. Ниже мы поговорим о рациональном питании. Добавьте сюда разумное отношение к алкоголю, вплоть до отказа от употребления алкоголя, табака и других наркотиков.

Любить себя — это научиться хвалить себя и делать себе хоть небольшие подарки. Хвалить себя по любому поводу, независимо от полученного результата. Сразу возникает вопрос: «А не гордыня ли это?» Нет! Потому что, хваля себя за любое действие, мы позитивно принимаем всё существующее в этом мире, в том числе и себя. В данном случае мы уже не мыслим старыми категориями: ХУЖЕ — ЛУЧШЕ. Мы смиренно, то есть с миром, принимаем всё существующее во Вселенной. Тогда не будет разделения людей на хороших и плохих, тогда все люди станут для вас хорошими и приятными.

Второе правило. Любить себя — это научиться хвалить окружающих вас людей. За всё! Мы на Земле для того, чтобы научиться ЛЮБВИ и нести этот свет дальше во Вселенную. Хвалить другого человека — это значит принимать его таким, какой он есть, независимо от того, нравится он вам или нет. В любом случае слова и дела окружающих нас — это отражение наших мыслей. Окружающие своими словами и поступками «озвучивают и экранизируют» наши собственные мысли. Подумайте о невидимых Нитях Сопричастности! Каждый человек связан этими нитями со всем человечеством. Поэтому любое событие — это коллективное творчество!

Я не только свидетель любого события, какое предстаёт перед моими глазами и ушами, но я и участник этого события. Я являюсь также и создателем этого события, на которое обращает моё внимание моё подсознание. Поэтому так важно благодарить и себя и окружающих за эти ситуации, за эти уроки.

Научиться Любви можно, только проходя через определённые события своей жизни без осуждения, без агрессии.

Любить себя — это значит принимать своих родителей и своих детей такими, какие они есть. Ваши родители — это как бы ваше прошлое, ваши дети — ваше будущее. Вспомните, мы уже говорили, что настоящее создаётся прошлыми событиями, а будущее начинается уже сию секунду. Отказываясь от прошлого, вы не будете полноценной жизнью жить в настоящем. Не признавая изменчивости ваших детей, вы, таким образом, не принимаете своего будущего. Перестаньте осуждать и обижаться на своих родителей. Поблагодарите их за уроки. Они любили вас так, как могли, как научили любить их родители, их бабушки и дедушки. Радуйтесь! Здесь и сейчас остановятся все негативные родовые программы, когда вы научитесь ЛЮБВИ! Тогда вы сможете своим детям передать новые образы людей, любящих себя. Как было до сих пор? У ваших детей перед глазами стоял образ мамы или папы — одновременно и тирана и жертвы, а теперь — это новый пример для подражания. Мама и папа, любящие себя и принимающие всё в этом мире. Чувствуете, какая огромная разница?! Поднимает руку и просит слова Светлана.

— Я большая любительница посещать разнообразные курсы, семинары. Была на каких-то

курсах, которые проводили два преподавателя, внешне очень отличавшиеся друг от друга. Как оказалось, не только внешне, но и своим поведением и отношением к себе и к окружающему миру.

Один из них был небольшого роста, лысоватый, с большим носом, похожим на баклажан. Другой — высокий красавец блондин атлетического телосложения. Но самое парадоксальное было в том, что он практически не пользовался популярностью у многочисленных девушек и женщин, посещающих эти курсы. Тогда как за низеньким преподавателем поклонницы ходили буквально по пятам. Совершенно случайно я стала свидетельницей поразившей меня сцены. Так получилось, что я невольно подслушала их разговор. Они меня не видели, а мне уже поздно было покинуть своё убежище. Начал разговор атлет: «Как же так?! Ты пользуешься такой славой у наших девочек, а на меня они практически не обращают внимания! За что ты любим?» — «Ты это серьёзно? Сам не видишь?!» — сказал лысоватый, имея в виду свою «неотразимую» внешность и обаяние.

Ведущий:

— Спасибо, Светлана. Замечательный пример! Красота человека — это не только внешняя красота, но и глубокое принятие себя таким, какой ты есть. Вот это называется любить себя по-настоящему! Поэтому женщины подсознательно чувствовали в нём настоящего мужчину и стремились к «лысоватому баклажану».

Глава 8 АВТОМОБИЛЬНАЯ ТЕМА

Ведущий:

— Мы с вами уже говорили о колоссальной силе слов и мыслей. К сожалению, только в последнее время учёные стали обращать внимание на этот аспект умственной деятельности человека. И к счастью, потому что лучше поздно, чем никогда. Именно своими мыслями, а потом и словами мы организуем пространство своего мира. Своими мыслями мы задаём программу жизни своему подсознанию. И то, каким образом (в прямом смысле слова — образом) мы общаемся со своим внутренним разумом, имеет первостепенное значение. Подсознание не понимает шутку, а воспринимает любые мысли как программу к действиям. Как приказ к выполнению. Например, водитель за рулём своего автомобиля имеет вредную привычку ругаться, посылать «далеко» всех участников дорожного движения, а потом почему-то удивляется, что попадает в ДТП.

Мужчина лет пятидесяти просит слова.

— То, о чём вы сейчас говорите, — это про меня! Это очень близкая мне тема. Я вожу машину лет с пятнадцати, очень люблю технику, особенно автомобили. В последнее время стал замечать, что часто попадаю в мелкие неприятности на дороге. Аварий больших не было (тьфу! тьфу!), но то дверцу поцарапал, то камень в лобовое стекло попал, трещина появилась. Это на новой машине. А перед этим около года пришлось пешком ходить — продал «старого верного друга». Я по вашей методике, когда общался с подсознанием, задавал себе этот вопрос. Мол, почему без «коня» остался и почему мелкие неприятности часто случаться стали?

Мужчина задумался, снова переживая диалог с самим собой на столь животрепещущую для него тему.

Ведущий:

— И что же подсознание вам отвечает? Мужчина:

— Понимаете, я уже пытался анализировать ситуацию. У меня и раньше были подобные мысли. В общем, нового я мало услышал. Просто ещё раз убедился в том, насколько важно позитивно мыслить. И сидя за рулём в том числе. От подсознания я получил такой ответ: «Прежнюю машину пришлось продать потому, что стал очень агрессивно себя вести, управляя автомобилем. И создавал себе такие негативные ситуации для того, чтобы обратить внимание на свою манеру езды, а продав машину, ты сохранил себе здоровье, а может быть, и саму жизнь».

Как будто понял, стал терпимо относиться ко всему, что происходит на дороге. Знаете, какая мысль мне помогала? Если человек так ведёт себя на дороге, нарушает правила, подрезает, выскакивает на полосу встречного движения, значит, это ему так надо. Во всех смыслах слова: возможно, куда-то торопится (всякое в жизни бывает), а может, он таким способом ищет

приключений на свою... голову. Так он себе их быстро найдёт с помощью ему подобных. За что борешься, то и получаешь.

Правда, в последнее время как-то позабылись уроки прошлого и появились те мелкие неприятности, о которых я говорил. Нужно снова пересмотреть своё поведение и свои мысли.

Ведущий:

— Это хорошо, что вы вовремя понимаете подсказки вашего подсознания и пытаетесь реагировать на них.

Со своего места поднимается Алексей Павлович:

— Я тут долго сидел молча и слушал. Но коль у нас возникла такая автомобильная тема, приведу вам небольшую историю, произошедшую со мной. Останавливает меня как-то инспектор ГАИ за мелкое нарушение правил. Говорит, глядя в права: «Что, Алексей Павлович, вы, как наша молодежь, тупо не замечаете знаков?»

Услышав это, я говорю себе: «Стоп, это каких знаков я тупо не замечаю?» Тут же приходит ответ от подсознания и перечисляются «тупо незамеченные знаки» в моей личной жизни. Я искренне благодарю инспектора, к его глубокому изумлению, за своевременную подсказку. Проблема, по поводу которой были знаки, достаточно быстро разрешилась после того, как на неё было обращено внимание. Так что знаки появляются всегда, нужно только быть чуточку внимательнее.

Поднимает руку миловидная, средних лет женщина:

— Можно мне продолжить автомобильную тему? *Ведущий:*

— Это связано с получением информации в виде знаков Вселенной?

— Да, конечно. Со мной вот такая история произошла. Представьте себе, пожалуйста, Москву в жаркий августовский полдень. Многополосное движение в обе стороны. Я сижу за рулём своего автомобиля в самом центре огромной пробки, лично мной созданной. Слава богу, обошлось без жертв и серьёзных повреждений. А создала аварийную ситуацию тем, что глубоко задумалась над целым клубком проблем, которые сама себе создала. Создала эти проблемы, а выхода не вижу, хоть тресни. Сижу, плачу от безысходности. Вдруг слышу в открытое окно обращенную ко мне тираду, густо пересыпанную идиоматическими выражениями. Если их отбросить, то получится нечто такое: «Куда ты прёшь, дура... Разувай... глаза...»

И тут до меня доходит, что я действительно дура и я действительно могла бы сказать в свой адрес всё то, что сейчас услышала. И самое главное — я, разув глаза, увидела, что пру не туда. И поняла, как найти выход из этих проблем. Поэтому я сердечно его благодарю: «Миленький мой, спасибо тебе огромное! Я теперь счастливая буду!!!» Парень покрутил пальцем у виска: «Одно слово, дура!»

Но я нисколько на него не обиделась.

Ведущий:

— Я благодарен за ваш рассказ и в свою очередь хотел бы рассказать не менее поучительную историю, произошедшую зимой, около года назад. Проводился семинар в Москве. Для индивидуального приёма мне любезно предоставили пустующую однокомнатную квартиру в пятиэтажном доме, подлежащем сносу. На приём одновременно пришли сразу несколько человек, родственников и друзей родственников. Так получилось, что я общался с пациенткой в комнате, а моя жена варила нам на обед шикарный украинский борщ в компании четырёх человек на кухне, размером в шесть квадратных метров. Моя пациентка, не в обиду ей будет сказано, с некоторым снобизмом обвела взглядом комнату и высказала своё отношение к увиденному: «Старший преподаватель школы Синельникова мог бы принимать в кабинете более достойном». На что я, подстраиваясь к ней, говорю: «Вы пришли сюда для того, чтобы обсудить обстановку или решить какие-то свои проблемы?» Мой ответ она парировала...

Короче говоря, несколько минут мы потратили на выяснение отношений, на подстройку и на выход из несколько напряжённой беседы. К моменту, когда страсти улеглись, мы уже сидели у стола возле окна, за которым развёртывались события также достаточно бурно. Я обращаюсь к пациентке: «Маша, обратите внимание на эту аварию за окном. Мы с вами не только свидетели, но и участники этой аварии. Не зря моё и ваше подсознание обратило внимание на эту аварию». — «Я не понимаю, о чём вы говорите». — «Знаете, Маша, любое событие в жизни каждого

человека — это коллективное творчество. В этой аварии помимо непосредственных участников, которые расколотили машины у нас на глазах, есть ещё много создателей этой ситуации. В том числе и мы с вами. Понимаете?» — «Кажется, догадываюсь. Получается, что наша небольшая размолвка послужила причиной их аварии?» — «Не совсем так, хотя доля истины в ваших словах есть. Причиной послужила их собственная гордыня и агрессия, поэтому и произошла эта авария. А вот выплеск нашей негативной энергии привёл к тому, что это ДТП произошло под нашими окнами. Мол, обратите внимание на собственную гордыню. Значит, мы не только свидетели и участники, но и создатели любой ситуации, на какую обращает внимание наше подсознание для нашего же обучения». — «Неужели всё настолько серьёзно? Это и слова не скажи, десять раз не подумав перед этим?» — «Об этом мы и говорим постоянно».

Пока мы с Машей разбирали все эти события, на кухне совместными усилиями варили борщ и обсуждали ту же аварию за окном. Мне потом рассказывала моя жена о том, что Машин приятель Олег, со скучающим видом глядя в окно, -вдруг оживился. Показывая на разбившиеся машины и водителей, громко ругающихся, он сказал: «Посмотрите, Сергей Олегович из Машки бесов выгоняет. Я знаю в этом толк, много лет с православным батюшкой общаюсь».

Отрицательную энергию, которая выделяется в разных конфликтных ситуациях, можно называть в том числе и бесами. Важно понять, что все мы тесно связаны друг с другом и что огромное значение имеют наши слова и мысли. Может быть, и не стукнулись бы те две машины, если бы не пришлось выгонять из Машки её «бесов». Или нашли бы эти парни друг друга там, где мы бы их не видели. Но произошло то, что произошло, для того чтобы мы сделали соответствующие выводы, обратили внимание на собственную гордыню и смирили её.

Не правда ли, поучительная история? Сказка — ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок...

Глава 9 ЕЩЁ РАЗ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ

Ведущий:

— Ну а теперь от автомобильной темы перейдём, наконец-то, к здоровью. Хотя в принципе о здоровье можно и не говорить, мы только и делали до сих пор, что говорили о здоровье. О здоровых внутрисемейных отношениях, об эмоциональном здоровье, о том, как мы создаём его и как теряем.

На наших семинарах часто говорится, что болезнь — это сигнал о том, что человек остановился в своём развитии, а остановка — это начало медленного умирания. Мне как-то пришла мысль о том, что болезнь — это лекарство от наших, извините, больных мозгов, от больных мыслей. Наш подсознательный разум создаёт болезнь там, где у человека наметился застой в мыслях, где появилась дисгармония. Давайте вспомним пример, который мы уже упоминали: у мамы есть страхи за своих детей и переживает она за них, то есть переживает их жизнь. Это значит, что живёт не своей собственной жизнью, а жизнью детей. Тогда для того, чтобы она обратила внимание на себя, её подсознание вместе с подсознанием её детей и создаёт ей гипертонию, сердечные приступы. Мол, обрати внимание на саму себя! Свою сердечную энергию ты разбазариваешь без пользы, а часто и во вред своим детям, мешая им жить.

Мы уже говорили, что любое событие в жизни любого человека — это коллективное творчество. В том числе и болезнь. В создании болезни любого человека принимают участие не только сам больной и его окружение, но и все те, кто знает о заболевании этого человека, в том числе его лечащий врач. Как создаётся заболевание, мы уже говорили. Позволю себе напомнить основные механизмы появления болезней.

1. Скрытая мотивация. Подсознание с помощью болезни осуществляет какое-то позитивное намерение.

Чаще всего за болезнью стоит огромный дефицит любви. И для компенсации этого дефицита человек придумывает способ обратить на себя внимание, коим и является болезнь. Возможно и прямо противоположное позитивное намерение, стоящее за болезнью: отвратить от себя избыточное, по мнению пациента, внимание.

Просит слова женщина средних лет.

— Хочу привести пример того, как я сегодня общалась с подсознанием и поняла причину

заболевания своей щитовидной железы.

Во время семинара я научилась понимать ответы своего подсознания. Вот как это получилось: я задала вопрос о том, чем создала ощущения кома в горле и другие сопутствующие неприятные симптомы. Вдруг с улицы я услышала какой-то странный плачущий звук, тихий, но достаточно отчётливый для того, чтобы обратить на него внимание. Я задаю себе вопрос: «Что я должна из этого понять? Дай мне более понятный ответ».

И сразу же слышу резкие удары, как будто молотком стучат по железу. Спрашиваю: «О чём мне говорит этот стук? Ты не можешь до меня достучаться?»

Я почувствовала внутреннее согласие, понимаю, что это ответ «ДА», и спрашиваю ещё раз: «Дай мне более понятный ответ о причине моего заболевания!» И тут же слышу как будто с улицы тихий голос ребёнка: «А-а-а-а». Приходит мысль о том, что причина кома в горле — это сдавленный крик о боли в моём детстве. Сразу вспоминаются многочисленные обиды на несправедливое отношение ко мне со стороны родителей. За окном раздаётся громкий перезвон колоколов. Спрашиваю себя: «Что значит эта подсказка Вселенной?» Я понимаю, что подсознание трезвонит во все колокола, чтобы я поняла, что стою практически у последней черты. Сразу доходит до меня значение и других подсказок Вселенной — многочисленная похоронная атрибутика, попадающаяся на глаза в последнее время. Я понимаю, что болезнь — это способ обратить внимание на себя, на то, что я забыла о себе, перестала обращать на себя внимание.

2. Действие разрушительных мыслей: болезнь — это внешнее отражение наших мыслей и нашего поведения.

Уже в глубокой древности учёные-медики обращали внимание на то, что неполадки в конкретном органе связаны с эмоциональным поведением или ситуацией, которые отражают функционирование органа. Плохая работа тонкого кишечника, который усваивает питательные вещества, попадающие в пищеварительную систему, связана с неспособностью человека улаживать свои дела. Люди, которые слишком много думают и излишне беспокоятся, сталкиваются с проблемами желудочно-кишечного тракта.

Современные научные исследования также указывают на то, что определённые эмоциональные и психические модели поведения связаны с болезнью в конкретных органах. Например, сексуальные домогательства в ранней юности могут стать причиной хронических заболеваний половых органов и мочеиспускательного канала.

Самой мощной разрушающей негативной эмоцией, как мы уже говорили, является страх. Сначала это проявление инстинкта самосохранения, а потом бояться становится вредной привычкой. Причём страхи вредят не только самому больному, но и его окружению. Боясь за него, родные и близкие «дарят» сначала страхи, посылая их на подсознательном уровне больному. А потом происходит материализация того, чего боялись все вместе в виде конкретной болезни. Отсюда мысль о важности того, что мы думаем о себе и о своих родных. Напрашивается вопрос: кто же тогда больше болен — тот, кто заболел, или тот, кто неосознанно, а иногда сознательно «пожелал» другому болезней? И следующий вопрос: кого тогда лечить в первую очередь — самого больного либо его родных и близких, общество или тех, кто пытается лечить, называя себя врачами?

3. Болезненный опыт прошлого — пережитое эмоциональное потрясение.

Стресс является одним из мощнейших способов создания человеку серьёзных заболеваний. Основным разрушающим моментом любой стрессовой ситуации служит страх. За свою жизнь или за жизнь другого человека.

Алексей Павлович, я вижу вашу поднятую руку! Вы чем-то хотите с нами поделиться?

Алексей Павлович медленно проходит вперёд и рассказывает:

— В моей жизни около года назад случилась история, подтверждающая правоту ваших слов о силе стресса как принципа возникновения болезни.

Я уже рассказывал о том, что отношения с сыном у меня были достаточно сложными. Поэтому я возлагал большие надежды на миссию, возложенную на меня. Так получилось, что сын с невесткой должны были уехать на несколько дней из города. А мне была поручена транспортировка чересчур шустрого четырёхлетнего наследника в детсад утром и домой

вечером. Дома вдвоём с супругой справляться с ним было намного легче. Представляете ту меру ответственности, которую я ощущал при одной мысли, что с мальчишкой может что-нибудь случиться?! Страх было более чем достаточно. Как вы говорите? Ожидание ситуации порождает ситуацию? Так и получилось. Пока я закрывал калитку и на секунду выпустил внука из поля зрения, он, перебегая через дорогу, был сбит автомобилем. Слава богу, что с ним всё обошлось достаточно удачно, если вообще уместно здесь говорить об удаче. Намного серьёзнее было со мной. Так прострелил меня застарелый радикулит, что я не мог сдвинуться ни на сантиметр от той калитки. Пришлось вызывать «скорую». Я долго потом лечился. Правда, больше переживал за внука. К счастью, он отделался, что называется, лёгким испугом. Зато у меня испуг был далеко не лёгким. Даже сейчас, когда рассказываю об этом, начинается боль и онемение в ноге. *Ведущий:*

— Скажите, Алексей Павлович, как сложились дальнейшие отношения с сыном и его женой?

— Как я и предполагал, этот инцидент не способствовал нашему сближению. В Одессе так бы сказали: «Я имел что слушать!»

Кстати, только здесь, на семинаре, до меня дошло, что ситуацию я создал сам своими страхами.

Ведущий:

— Спасибо вам за рассказ, а мы тем временем продолжаем.

4. Эффект внушения — создание болезни путём внушения.

В этом случае речь идёт и о внушении со стороны, и о самовнушении.

Живёт, живёт себе человек спокойно и вдруг (а вдруг ли?) слышит по ТВ, что идёт по стране волна супер нового гриппа, — тут же появляется страх заболеть, а из страха рождается паника. Запускается механизм материализации мыслей. И КАКО ЛЮДИ МЫСЛЯТЕ — НАШ ОН ПОКОЙ.

Вспоминается анекдот о том, как маршал Смерть принимает доклад от генерала Чумы.

«— В результате успешных действий вверенных мне подразделений населению страны нанесён существенный урон. Погибло двадцать тысяч человек.

— Отлично, но я, зная твои способности, планировал только пять тысяч. Как же удалось достичь такого успеха?— Господин маршал, остальные погибли от страха!»

Говоря о негативном внушении со стороны, подразумевается неосознанное внушение. Достаточно редко бывает так, что заболевание внушается сознательно. Как правило, такие примеры осознанного внушения можно найти на страницах детективных романов и жёлтой прессы. Хотя внушение со стороны возможно только тогда, когда сам пациент подсознательно желает поддаться внушению. Как говорится: «Я сам обманываться рад...»

Есть такой закон — **закон неприкосновенности воли**, гласящий:

«Всё в моей жизни происходит только по моей воле! Без моей воли никто со мной ничего сделать не сможет, и наоборот, я смогу быть подвергнут воздействию извне, если у меня будет желание (сознательное или подсознательное) быть подвергнутым какому-либо воздействию».

Типичным случаем внушения заболевания является ятрогения (заболевание, возникшее в результате неосторожно сказанного врачом слова в присутствии пациента). Такие заболевания возникают, как правило, у людей мнительных, с неустойчивой психикой.

5. Частое употребление фраз с двойным смыслом.

Очень часто людьми произносятся фразы типа: «Да это сплошная головная боль»; «Чует моё сердце»; «Эта проблема у меня уже в печёнках сидит», «Меня уже тошнит от всего этого». Эти выражения и им подобные настолько плотно входят в лексикон, что человек, произносящий подобные фразы, не замечает, что их использует. Всё, что мы думаем, чувствуем, видим и слышим, постоянно влияет на наш организм и на окружающий мир. Вышеприведёнными фразами, особенно при постоянном их употреблении, мы даём команду нашему подсознанию выполнить то, о чём так часто говорим или думаем. Объект или явление окружающего мира обязаны появиться в поле нашего внимания, после того как мы подумаем о них, и тем быстрее, чем чаще и сосредоточеннее мы будем об этом думать. Отсюда так важна мысль о чистоте помыслов и так важно обращать внимание на то, что мы говорим и какими категориями мыслим.

Привыкает человек употреблять в своей речи слова-паразиты, а потом удивляется тому, что мысль и слова на самом деле материализовались.

6. Наследственный фактор — родовые программы.

Нередко задаётся такой вопрос: «А как быть с наследственностью? С такими понятиями, как родовые проклятия?» Я так понимаю, что у каждого человека есть свои программы, которые в какой-то мере соответствуют программам его родителей. Любой ребёнок отражает родительские программы до периода полового созревания, и примерно с двенадцатилетнего возраста его собственные программы начинают наиболее активно работать. Основным смыслом и конечной целью жизни любого человека является накопление любви к себе, к своим родителям, к окружающим его людям. Конечно, условия жизни в некоторых семьях бывают просто нечеловеческими. В этом и состоит смысл происходящего: ребёнку, живущему в таких невыносимых условиях, нужно научиться любить и себя, и своих родителей, какими бы они ни были.

Пройти этот путь и научиться прощать, научиться благодарить родителей за уроки и преумножать любовь — вот основное предназначение каждого из нас! Пусть иногда уроки бывают жёсткие, а иногда жестокие. Но ведь это уроки любви!

Я считаю, что самым серьёзным и самым часто встречающимся наследственным «заболеванием» является синдром дефицита любви. По сути, этот синдром никогда не бывает врождённым — ребёнок в любой семье рождается с безусловной любовью к своим родителям и к миру вокруг него. Родители, как только ребёнок начинает хоть что-то замечать, сразу начинают учить его любви условной: мол, я тебя буду любить, если ты будешь хорошим, послушным, добрым и так далее. Так вот, задача любого человека заключается в том, чтобы снова обрести безусловную любовь и к себе (к своему телу, к своим мыслям), и к родителям, таким, какие они есть. И ко всему окружающему миру. **МЫ ВСЕ КОГДА-ТО ЛЮБИЛИ ДРУГ ДРУГА, ТОЛЬКО ЗАБЫЛИ ОБ ЭТОМ!**

Отсюда мысль о родовых программах: наших родителей, за редким исключением, не учили любви ни их родители, ни родители их родителей. Все родовые проклятия, негативные родовые программы закончатся, отпадут за ненужностью в тот момент, когда ты это поймем. И все наши многочисленные предки с нетерпением смотрят сейчас на нас и с волнением ждут, чтобы мы поскорее научились **ЛЮБВИ!**

Из вышеперечисленного напрашивается несколько выводов:

1. Сила человеческой мысли просто колоссальна. Если силой мысли человек может создать себе какую-то проблему, в том числе болезнь, значит, он в состоянии сам её убрать, изменив свои мысли и поведение. О силе человеческой мысли мы уже с вами подробно говорили ранее.

2. Причины заболеваний находятся в нас самих, а не вовне. Они следующие:

- а) непонимание целей, смысла и предназначения своей жизни;
- б) непонимание и несоблюдение законов Вселенной;
- в) наличие в сознании пагубных мыслей, чувств и эмоций.

3. Болезнь — это сигнал о нарушении равновесия, гармонии внутри себя и при взаимодействии с окружающим миром. Это и подсказка со стороны подсознания, и лекарство от пагубных, разрушающих мыслей и эмоций.

Следует отметить, что болезнь возникает для нашего обучения именно там, где у человека уже произошёл застой в мыслях. Подсознание подсказывает, на какую сферу жизнедеятельности следует обратить первоочередное внимание. Если мы вовремя реагируем, то болезнь либо не возникает, либо протекает в легкой, стёртой форме. В том случае, когда до человека не доходят эти подсказки, придуманные подсознанием, тогда оно (подсознание) воплощает в жизнь всё более тяжёлые формы болезней. Если и это не служит уроком, тогда возникают ситуации злокачественные, вплоть до смерти.

Болезнь возникает для обучения.

В то же время, это и врачу-психотерапевту подсказка. Наличие болезненного процесса в определённой области человеческого тела показывает, в каком направлении искать негативные эмоции — страхи, обиды, жертвенность и так далее.

Например, у женщины есть обиды на отца, на мужа. Значит, она не принимает полностью

мужчин в своей жизни, следовательно, возникает неприятие её женского естества. Поэтому ей нужно обратить внимание на свои мысли, эмоции, связанные с принятием своей женственности. Стойкие, глубокие негативные мысли в отношении мужчин приводят к возникновению гинекологических проблем и параллельно — к сложным межличностным отношениям.

О том же пишет Н.Н. Вашкевич в одной из своих замечательных книг о языкознании «Системные языки мозга»: «...Язык являет собой кибернетическое устройство, организующее мир и управляющее им. Язык организует мир и управляет им в целом, не только человеком и даже жизнью.

Современная медицина, к сожалению, смысл жизни оставляет за скобками и рассматривает человека либо как мешок, набитый костями и мясом, либо как химическую фабрику по переработке еды в органические удобрения. По этой причине в качестве главного инструмента лечения она использует либо ножик, либо химию. Между тем болеет не организм, а личность. Это было известно ещё в древности. Китайские лекари говорили: «Если у вас болит печень, следует подумать о чистоте ваших мыслей». Похоже, что современная медицина далека от этой китайской мудрости. Может быть, потому все её потуги, по оценке самих медиков, в частности всемирно известного хирурга Амосова, прибавляют к жизни человека всего лишь 2 года. Скромные результаты».

Хочется воскликнуть, обращаясь к многоуважаемому автору: «Дорогой Николай Николаевич! Не всё так уж плохо; используя опыт психосоматики и филологии, мы уже учим наших пациентов самим справляться со своими болезнями. Учим, как очистить свои мысли, как, используя силу намерения, стремиться к счастью».

Просит слова женщина лет сорока. Обращает на себя внимание её лицо. А точнее, воспалённая*, красного цвета кожа носа и щёк — такая красная полумаска.

— Меня зовут Натальей. Многие, очевидно, поняли, в чём заключается моя проблема. Она, как говорится, написана на лице.

Это воспаление на лице сопровождает меня в течение вот уже двадцати восьми лет моей жизни.

Началось всё это в период полового созревания, когда с первыми месячными появились высыпания на лице. Врачи сказали, что это юношеские угри, и пройдут они после того, как закончится период полового созревания. Как я их только не лечила! Период полового созревания давно кончился и у меня, и у моих детей. А высыпания как были, так и остались. Я задавала себе вопрос, общаясь с подсознанием по методике Синельникова, в чём причина воспалённой кожи лица. Получила чёткий ответ: кожные высыпания напрямую связаны с моим неприятием мужчин.

Да, я анализировала свою жизнь и поняла, что и в этой сфере у меня действительно много проблем накопилось.

Ведущий:

— Наталья, ответьте, а как у вас складывались взаимоотношения с мужчинами?

— Мужья — их было двое — уходили от меня практически сразу после того, как появлялись на свет сыновья. Сыновей двое. Они уже выросли. Тоже разбежались кто куда, и носу не кажут. Младший так и сказал: «Мать, ты своим поведением и на женщину не похожа!» А я ведь так старалась для них...

Я понимаю, что это как-то связано — моё проблемное лицо и моя семейная жизнь. Но как разобраться в этом и как развязать этот узел — я не понимаю. Помогите мне, пожалуйста!

Ведущий:

— Хорошо, но давайте последовательно. Как вы воспринимаете ответы вашего подсознания?

— В виде зрительных образов-воспоминаний или образов-представлений, иногда приходят слова, но разложить всё по полочкам не удаётся.

Ведущий:

— Итак, мы имеем некое заболевание кожи лица, которое вас беспокоит вот уже двадцать восемь лет.

Как вы узнаете о своём заболевании?

— Я не поняла, что значит: как я узнаю? Я просто знаю, что у меня появляются гнойнички на лице, а вокруг воспалённая кожа. Это воспаление очень плохо поддаётся лечению.

Ведущий:

— «Как вы узнаете?» — это значит: что вы видите, слышите, чувствуете, когда есть воспаление на лице?

— Я поняла. Я, если скосить глаза, вижу красную кожу носа. Всё хорошо видно, если подойти к зеркалу или посмотреть в зеркальце из косметички.

Что я слышу? Слова, обращенные ко мне по поводу этих воспалений, — слова сочувствия, жалости. Иногда в них звучат нотки неприязни.

Что я чувствую? Наружно — боль, кожа лица становится горячей на ощупь. А внутренне чувствую свою ненормальность и жалость к себе со стороны других людей. Я думаю, что им неприятно смотреть на меня.

Ведущий:

— Вы действительно это чувствуете или только предполагаете, что окружающим неприятно смотреть на вас? — Я так думаю, хотя многие говорили, что при общении даже не замечают моего красного лица, но я им не верю.

Ведущий:

— Итак, мы определили проблему. Представьте, пожалуйста, как могла бы выглядеть та часть подсознания, которая создала вам эту проблему.

Или, другими словами, представьте какой-то неодушевлённый предмет, который соответствует той части подсознания, что создала вам проблему. Получается?

— Получается. Это воздушный шарик. Он наполовину наполнен воздухом, сморщился. Шарик размером примерно сантиметров тридцать на пятнадцать.

Ведущий:

— Ваш шарик мы пока оставим в покое, мы к нему вернёмся позже. А теперь такой вопрос: как вы чувствуете, видите, ощущаете такие понятия, как «ДА» и «НЕТ»?

— «ДА» я вижу как солнечный свет, «НЕТ» — это вечерние сумерки.

Ведущий:

— Хорошо, следующий вопрос вашему подсознанию будет о готовности общаться по поводу вашей проблемы.

— Я получила ответ — «ДА». *Ведущий:*

— Готово ли ваше подсознание ответить: чем вы могли привлечь в свою жизнь эту проблему?

— Я уже спрашивала и получала ответ — «ДА», оно готово. Спрашивала и дальше: «Скажи конкретно, чем, какими своими негативными мыслями и поведением я создала себе эту проблему?» После этого я вспомнила ссоры со своими мужьями, но на этом остановилась, и что делать дальше — не знаю.

Ведущий:

— Ваша картинка, воспоминание — это и есть ответ вашего подсознания на заданный вопрос. Вы задаёте какой-то вопрос самой себе, и то, о чём вы подумали, — и есть ответ вашего подсознания. Глядя в картинку ссор с мужем, спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа, какая мысль живёт в этой картинке, какое слово?» Наталья воскликнула:

— Обиды! Обиды на мужчин! *Ведущий:*

— Вот видите, вы выяснили одну достаточно вескую причину для возникновения ряда проблем. Спросите себя: чем ещё создано ваше заболевание? Ведь воспаление появилось до того, как вы начали ссориться с мужьями.

— Да, сначала это были так называемые юношеские угри, и появились они, как я уже говорила, вместе с первыми месячными. Врачи сказали, что они пройдут после того, как замуж выйду. Замуж выходила даже дважды, а они не прошли.

Ведущий:

— Спросите себя: чем, какими мыслями, эмоциями, поведением вы вызвали эти угри?

— Неприятием себя как женщины, у меня было достаточно сильное желание оставаться ребёнком, я не хотела становиться взрослой женщиной.

Ведущий:

— Обратитесь к самой себе в детстве до начала полового созревания: было ли в вашей жизни какое-то событие, могущее вызвать отвращение к своему женскому естеству?

— Я получила ответ — страх! И вспомнила соседей. Мы с мамой тогда жили в коммунальной квартире, мне было лет пять-шесть. Наш сосед очень много пил, часто бывали запои, избивал свою жену. Однажды и я попала под горячую руку. Он, пьяный, наорал на меня, больно ударил. Я очень испугалась тогда, долго боялась выходить из нашей комнаты. С тех пор терпеть не могу пьяных и вообще с опаской отношусь к мужчинам.

Ведущий:

— А какая связь с тем, что начались месячные, и вашей проблемой?

— Я не хотела взрослеть, не хотела такой семейной жизни, а другой я не знала, так как родители разошлись, когда мне было около года. Вот и придумала способ, чтобы мальчики из нашего класса не обращали на меня внимания. Представляете, я только сейчас вспомнила, как я радовалась этим воспалениям на лице. Потом это забылось и мне стала мешать моя воспалённая кожа. Сколько себя помню, я пытаюсь вылечить своё лицо, а оказывается, причина проблемы лежит намного глубже. Да, действительно, это страх перед мужчиной. И страх этот я затолкала так глубоко внутрь себя! *Ведущий:*

— Наталья, теперь вы понимаете, что тот страх, который вы не осознавали, но он глубоко сидел в вашем подсознании с двенадцатилетнего возраста, вылез наружу и так разукрасил ваше лицо? Разукрасил для того, чтобы представители противоположного пола не обратили внимания, что вы становитесь женщиной. Мне приходит в голову мысль о том, что своим поведением вы отражали отношение вашей матушки к мужчинам и к семейной жизни. Вы говорите, что росли без отца?

— Да, вы правы. Я росла без отца, он трагически погиб, разбился на машине. Мама ещё раз вышла замуж, но прожили они недолго. Я сейчас поняла, почему у меня столь неприятное отношение к сексу: я случайно застала маму и отчима в постели. Мне показалось, что отчим, который был сверху, душит мою маму. Я испугалась, мне стало очень жаль её, появилась обида на отчима. Кстати, у матери было негативное отношение к сексу, это была запретная тема, и у меня в итоге сложилось впечатление о сексе как о чём-то неприятном, грязном и постыдном.

Ведущий:

— Мы только что достаточно подробно разобрали первый магический вопрос, задаваемый своему подсознанию, — ЧЕМ? Чем создана проблема? Поэтому переходим к рассмотрению следующего магического вопроса: ДЛЯ ЧЕГО? Для чего нам нужна эта проблема? Или другими словами: «Какое позитивное намерение выполняет эта проблема, чему она меня учит? Что мне нужно понять из самого факта наличия этой проблемы?»

— Я понимаю теперь, что меня моё подсознание учит обращать внимание на свою женственность. Я понимаю теперь, что, оказывается, полна страхов и обид. И знаю, наконец-то, откуда такое неприятие секса. Да, есть над чем поработать.

Ведущий:

— Прекрасно. Наталья, вот вы всё это поняли, а что это вам даёт?

— Мне эти знания нужны для перемен, для того, чтобы перестать быть зависимой от детских страхов, предрассудков.

Ведущий:

— А для чего вам нужно быть свободной от страхов и обид?

— Для того, чтобы жить новой, счастливой жизнью! Получается, что воспалённой кожей лица я себя учила счастью?

Ведущий:

— Все ситуации, в которые мы попадаем, созданы нашим подсознанием для обучения. Необходима только настойчивость и последовательность в выполнении методики общения с подсознанием, тогда Многое станет вам ясно и вы избежите лишних трудностей. Жить станет намного приятнее и спокойнее.

Теперь мы переходим к рассмотрению третьего магического вопроса: КАК? Как разрешить

эту проблему? Что необходимо сделать, чтобы болезнь, которая у вас была много лет и даже десятилетий, просто исчезла за ненадобностью, ушла в небытие?

Дайте задание своему подсознательному разуму разработать и показать вам первую новую модель поведения, которая приведёт вас к новой, гармоничной жизни.

Наталья:

— Знаете, пока вы это говорили, я представила три новые модели поведения. Во-первых, мне нужно научиться быть спокойной. По поводу моих страхов я могу сказать, что уже наметился определённый прогресс. Я научилась с ними взаимодействовать, быстро меняя образы. В результате я стала намного спокойнее.

Во-вторых, мне необходимо обратить внимание на себя как на женщину. Это и новая, более женская одежда, и занятия аэробикой, и вообще больше себе уделять внимания. Кстати, я уже не помню, когда в последний раз была в отпуске.

В-третьих, это духовный рост. Я подумала о том, что нужно продолжать читать литературу, подобную вашей. Может быть, у себя в городе организовать семинар с вашим участием. Приедете?

Ведущий:

— Конечно, набирайте группу желающих поучаствовать в подобном семинаре, поставим вас в график проведения семинаров, и мы обязательно встретимся в вашем городе.

Ну а теперь продолжим. Задайте себе такой вопрос: все части вашего подсознания согласны с этими новыми моделями поведения?

— Да, да! — подпрыгнула Наталья на стуле и захлопала в ладоши. — Всё внутри запрыгало и с радостью закричало, что все части меня согласны жить по-новому, новыми моделями поведения.

Ведущий:

— Возьмёт ли ваш внутренний разум на себя ответственность за то, чтобы новые модели вашего поведения реализовались в вашей жизни в нужное время, в нужном месте?

— Да, с радостью! *Ведущий:*

— Прекрасно, а вот сейчас вернёмся к самому началу нашего разговора и вспомним, на что похожа та часть подсознания, которая создала вам эту проблему.

— Это был наполовину сдувшийся, дряблый воздушный шарик. Зато сейчас он выглядит совсем по-другому. Если раньше он безвольно висел, то теперь он ярко-красный, в форме сердечка. Он рвётся вверх, если бы не алая ленточка, за которую привязан, давно бы взмыл в небо. *Ведущий:*

— Значит, с этой минуты та часть вашего подсознания, которая отвечает за ваше здоровье, и в том числе за чистую кожу вашего лица, будет ассоциироваться с этим праздничным шариком, ему будет поручена забота о вашем лице.

Спасибо вам за то, что своим примером помогли понять, как общаться со своим внутренним «Я».

Я знаю, что здесь есть люди, которые уже неоднократно были на наших семинарах. Кто хочет поделиться своими успехами?

Поднимает руку мужчина средних лет:

— Моё имя Иван. Я хочу сказать, что каких-то успехов мне удалось достичь, используя ваши методики, но не всё у меня выходит гладко, как хотелось бы.

О том, как у меня получается использовать в повседневной жизни знания, полученные из книг и семинаров, хочу предложить вашему вниманию два небольших рассказа. Я обратил внимание на то, что вы приводите множество таких маленьких историй. Они бывают более содержательны, чем тома витиеватых рассуждений.

Итак, рассказ первый о том, насколько бывает полезным обращать внимание на подсказки Вселенной.

По службе мне довольно часто приходится ездить железнодорожным транспортом. Однажды, возвращаясь из очередной командировки, я на привокзальной площади пытался поймать такси. На стоянке такси была небольшая очередь, ждать не хотелось, решил остановить частника. После двух-трёх неудачных попыток остановить машину подъезжает ко мне таксист.

Пока через открытое окно мы с ним договаривались о том, куда мне ехать и сколько это будет стоить, подбегает к машине бойкий парень, отодвинув меня, он начинает громко возмущаться действиями сидящего за рулём. Оказывается, существует конкуренция и ко мне подъехал «нарушитель конвенции», это, мол, не его район обслуживания, и сам он водитель никуда не годный, и машина у него никуда не годится.

Выслушав этот монолог, я стал действовать, как вы говорите, в старой модели поведения и включился в перебранку («Как это так, — всё возмущалось внутри, — меня локтем отодвинули! Меня!»). Высказав всё, что я думал в отношении парня, который мешал мне ехать на этом такси, я сел в машину. С водителем мы обсудили манеры поведения этого человека, естественно с употреблением идиоматической лексики. Но наша поездка длилась недолго. Проехав буквально полтора квартала до ближайшего светофора, наша машина заглохла точно в центре перекрёстка. Водитель обескураженно заявил, что будет вызывать техпомощь, а мне нужно искать другую машину. И вот выезжаю из такси, с несколькими сумками, свёртками, меня объезжает, громко гудя клаксонами, городской транспорт — час пик. Я взмокший, злой, тащу свой груз и думаю, чем же я создал эту ситуацию. Ответ приходит моментально: «Только что поругался с тем шустрым пареньком, не послушав его. А он ведь русским языком сказал, что не нужно садиться в это авто, так как оно никуда не годится. В следующий раз более внимательно относись к тому, что говорят тебе окружающие, и гордыню-то смири...»

Когда я ехал на ваш семинар, со мной произошёл ещё один интересный случай — это как раз имеет отношение к разбираемой теме здоровья. Ночью очень сильно заболела шея. Я расстроился, так как знал, что это затянется минимум дня на три-четыре — уже имелся печальный опыт таких шейных прострелов. Три-четыре дня — это если лечить. А в поезде кто же мне снимет эту боль? Я было запаниковал, но вовремя остановился и сказал себе: «Погоди паниковать, давай-ка по методике доктора Синельникова попробуем разобраться, чем я создал эту боль себе». И сразу пришёл ответ: «Ты же обиделся на попутчика, соседа по купе, и на его родственников, которые его провожали. Они шумной гурьбой ввалились в вагон, расселись на купейных диванчиках. Громко галдя, передавали приветы, достаточно бесцеремонно укладывали пожитки и тому подобное. Вместо того чтобы спокойно отреагировать на эту в принципе безобидную суету, ты разворчался. Только себе испортил настроение. А сейчас получи боль в шее! Она, кстати, символизирует отсутствие гибкости поведения, и подумай о новых моделях поведения». Проанализировал я таким образом ситуацию. Поблагодарил попутчика за урок, коим он поучил меня выдержке и терпению, и как-то незаметно для себя заснул. Проснулся бодрым, отдохнувшим, без малейших признаков боли в шее. Познакомился с попутчиком, он оказался интересным рассказчиком, к тому же коллега. Даже, как это ни странно, нашли общих знакомых.

Я в какой-то мере научился обращать внимание на подсказки со стороны окружающего мира. Мне бы хотелось понять, как избежать различных болезней в будущем, как научиться общаться со своим телом, вести здоровый образ жизни, используя силу своего намерения.

Ведущий:

— Прекрасно! Вот вы и выходите к нашему «горячему» стулу. Присаживайтесь. Освоим сейчас упражнение, которое называется САМОИСЦЕЛЕНИЕ.

Иван, прежде всего вам необходимо решить, какое заболевание вы хотите излечить автоматически.

Иван после паузы, тщательно всё взвесив, сообщает:

— Меня очень беспокоит хронический насморк. Вот уже около пяти лет у меня периодически весной и осенью обостряется это заболевание.

Ведущий:

— Для выполнения этого упражнения нам понадобятся две серии картинок из вашей жизни.

Итак, первая серия состоит из трёх последовательных образов. Вспомните сейчас какое-либо заболевание, которое прошло быстро, без применения дополнительных методов лечения.

Разместите этот случай по трём последовательным картинкам. В первой — начало болезни, во второй — процесс выздоровления, в третьей — увидите себя здоровым человеком.

Иван:

— Подойдёт такой случай? Помню, как порезал палец, когда шинковал капусту для засолки на зиму. Палец я перевязал, но тогда отметил для себя, что рана зажила достаточно быстро.

Ведущий:

— Да. Это подходящий случай. Повторяю ещё раз — разместите это воспоминание по трём последовательным картинкам: начало, середина процесса и выздоровление.

Иван:

— Погодите несколько минут, я сосредоточусь. Я привык всё делать обстоятельно.

Через некоторое время он встряхнул головой, выходя из глубокой задумчивости.

— Я чётко вижу себя в первой картинке с капустой в одной руке и шинковкой в другой. Рука соскальзывает, и я поранил палец об острый нож шинковки. Прибежала моя жена и перевязала рану. «Друг спас друга!»

Вторая картинка — через день я снимаю повязку. Вижу рану под корочкой. Я даже забываю о ней на какое-то время.

И третья картинка — я вспоминаю о ране через несколько дней и вижу розовый рубец от зажившей раны. Я тогда удивился, что рана зажила так быстро.

Ведущий:

— Запомните эти образы и ощущения. А теперь вам нужно будет проделать следующее. Разместите по трём картинкам то заболевание, от которого вам необходимо излечиться. В вашем случае это хронический насморк.

В первой картинке в черно-белом варианте вы видите непосредственные проявления насморка. Во второй — вам стало намного лучше дышать через нос. Но полного выздоровления ещё не наступило.

А в третьей вы видите себя здоровым в ярком цветном изображении. И сильно удивляетесь, как это вам удалось так быстро исцелиться. Вам сейчас необходимо войти в этот образ и ответить себе на следующие вопросы: «Что я увижу, услышу, почувствую, понюхаю, когда стану здоровым человеком?»

Иван:

— Да, у меня всё получилось. Я последовательно представил себя сначала больным, затем выздоравливающим. И в третьей картинке увидел себя на велосипеде, едущим по дорожке через цветущий луг. Услышал пение птиц. Почувствовал, как свежий, насыщенный разнообразными ароматами воздух свободно проникает через мой нос. Упоительное ощущение!

Что же мне дальше делать с этими картинками? *Ведущий:*

— А сделать нужно вот что. У вас есть опыт быстрого автоматического самоисцеления. Теперь наложите вторую серию картинок на первую так, чтобы совпали номера. Дайте команду своему подсознанию использовать опыт быстрого самоизлечения для того, чтобы прошёл ваш хронический насморк.

Иван снова погрузился в глубокую задумчивость и спустя минут пять обрадованно сообщил:

— Представляете, после того как я всё это проделал, у меня высох нос. Появилось более-менее свободное дыхание. А то я был как наркоман — везде с собой таскал флакончики с нафтизином.

Ведущий:

— Мы искренне рады за вас! Прodelайте совмещение картинок раз семь—десять. Доведите процесс до автоматизма.

И ещё один немаловажный момент. Спросите своё подсознание: «Что я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?» Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы, ощущения или мысли.

Иван:

— Пока вы это говорили, я вспомнил, как мой приятель, который давно занимается йогой, советовал мне каждое утро промывать нос теплой подсоленной водой. А я проигнорировал его совет. Теперь я понимаю, что зря.

Ведущий:

— Да, я тоже знаю такой способ очищения и лечения носовых кодов. Сам давно им пользуюсь.

Ещё хочу обратить ваше внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы помочь процессу выздоровления. Когда речь идет о каких-то серьезных заболеваниях, этот шаг полезно повторять ежедневно до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет.

Иван:

— Мне недаром представился велосипед. Я уже несколько раз подумывал, что пора заняться спортом. Значит, это уже были подсказки Вселенной. Благодарю вас!

Ведущий:

— Спасибо вам за активное участие в семинаре. А мы уже переходим к следующей теме. Поговорим о питании.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Слово берёт женщина, представляется как Антонина и, обращаясь к ведущему, просит ответить на её вопрос, касающийся питания.

— Можно я начну со стихов? Помните, у Леонида Филатова:

Вызывает интерес

Ваш питательный процесс.

Как едят у вас там брюкву —

С кожурою али без?

— Йес!!!

Так и у меня питательный процесс в последнее время вызывает интерес достаточно сильный. Я посещала семинар по ведической культуре. Там говорилось о том, что человек, употребляющий в пищу мясо, рыбу, яйца, получает страх животного и его агрессию, направленную на человека. Не имеет значения, кто убил это животное. Получается так, что тот, кто ест мясо, косвенно участвует в убийстве этой овцы или свиньи. Накопившаяся агрессия и страх изменяет нашу психику, поведение, прорываясь в виде каких-то эмоциональных вспышек, стрессов, депрессий и тому подобного. Скажите, пожалуйста, как вы к этому относитесь?

Ведущий:

— Я так отвечу на ваш вопрос — корни ведической культуры лежат в глубокой древности. Это огромный многовековой пласт истории, которая только-только начинает открываться нам. В последнее время появилось много научных работ, доказывающих, что наши предки, создавшие ведическую культуру, жили в районе Северного полюса. Но климат там был субтропический. Поэтому система мировоззрения и сложилась таким образом, что они спокойно обходились без пищи животного происхождения. После резкого изменения климатических условий на Крайнем Севере арии и славяне рассеялись по Евразийскому континенту, неся культуру, в том числе и культуру питания, другим народам. Прошли тысячи лет, за это время многое переменилось.

Но оставим историю в покое, давайте попробуем разобраться с тем, что есть на данный момент. Вопрос не в том, употреблять мясо в пищу или нет. Всё дело в ваших мыслях. И в тех образах, которые стоят за пищей, приготовленной из мяса. Если вы, ужиная, съедаете отбивную и думаете о...

Другое дело, если в тарелке с едой вы видите способ восполнения энергетических затрат, то с пищей вы получите соответствующие образы.

Если говорить о вегетарианстве, то должны быть какие-то разумные пределы. Например, переведите коренного жителя Приполярья на растительную пищу, которая там произрастает, и он... — Он оленем станет! — раздаётся смешливый голос из зала.

Ведущий:

— По крайней мере, на ягеле и лишайниках долго не протянешь. В принципе это возможно, но должна пройти не одна сотня лет, чтобы организм такого человека смог генетически перестроиться на новую пищу, чтобы извлекать из неё всё, что необходимо организму. Тем более, что солнечных дней там очень мало. Поэтому говорить представителям северных народностей «не ешь мясо, не ешь рыбу» по крайней мере абсурдно.

Важен ещё такой аспект: человек, живущий, например, на Украине или в России и

питающийся сугубо вегетарианской пищей, очень часто употребляет в своём рационе растительные продукты, не произрастающие в его регионе. Например, бананы, апельсины. Как правило, они не растут в вашем огороде.

Если отрицать мясную пищу, исходя из того, что вы закладываете образ убийства в кусок мяса, купленный на рынке, то вы сами создаёте этот образ разрушения. И сами порождаете агрессию в отношении тех, кто употребляет мясо в пищу. Вот и получается, что вегетарианец, осуждающий «трупоедение», сам достаточно активно участвует в убийстве животных, на подсознательном уровне. Вы говорите: «Я не ем мяса, я такой хороший!» — а образ убийства животных уже начинает работать.

Поэтому нужно быть очень внимательным к своим мыслям, чувствам. И когда начнёт меняться ваше мировоззрение, с переходом в новую модель поведения, вы сможете легко и естественно, без агрессии перейти на растительную пищу. Но намного лучше, если эта пища будет выращена вашими руками в вашем родовом поместье. Вы заложите в ваши растения определённый смысл, определённую позитивную энергетику.

Вот тогда и будет достаточно, как говорит Анастасия из книг Владимира Мегре, небольшого количества еды для того, чтобы человек утолил голод, потому что питание осуществляется уже на более тонком плане.

Просит слова мужчина с пушистой окладистой бородой.

— Меня зовут Георгий. Несколько лет назад я с женой попал на лекцию Галины Шаталовой. Очень хорошая лекция, и Шаталова — замечательный человек. Она на своём примере показывает, как можно жить по-другому. Мы, вдохновленные её идеями, стали пробовать, как она советует жить: посты соблюдали, питались по её системе оздоровления. Полностью исключили из рациона белки животного происхождения. Перед тем как перейти на её систему, я весил семьдесят два килограмма. И в результате постройнел на семь килограммов за один месяц. Нельзя сказать, что «сквозняком в форточку выносило», но часто была слабость и головокружение. Вид был явно нездоровый. Потом я понял, что это не моё, не мой способ оздоровления.

То, о чём пишет Шаталова, — правильно, прежде всего, для самой Шаталовой. У каждого человека должен быть свой путь и своя оздоровительная и питательная система. Я понял, что нужно себя слушать. Хочется съесть кусок мяса — я его ем. Не хочется мне, к примеру, пить вино или пиво — я не выпиваю вот уже несколько лет.

Ведущий: — Спасибо! Очень ценное дополнение.

Руку поднимает немного полноватая женщина бальзаковского возраста:

— Хотелось бы услышать несколько слов о причинах лишнего веса и конкретные рекомендации по избавлению от этой проблемы.

Ведущий:

— Давайте попробуем систематизировать всё то, о чём мы только что говорили. Отвечая на вопрос о причинах избыточного веса, можно говорить о многих вещах, но обращают на себя внимание только три основных момента. 1. Чаще всего люди переедают при дефиците любви или когда они находятся в состоянии стресса. В данном случае пища становится источником удовольствия, суррогатом любви к себе. Поэтому когда вы научитесь преодолевать свою жертвенность и любить себя не через тарелку, а многими другими способами, тогда отпадёт за ненужностью необходимость переедать. Тогда можно будет из еды получать только то, что там есть, — источник восполнения энергетических затрат, в том числе и духовную энергию.

2. Многие питаются в разумных пределах, но из-за занятости, из-за лени ведут малоподвижный образ жизни. Не нагружают свой организм в нужной мере физическими упражнениями, чтобы поддерживать желаемый вес.

3. Иногда избыточный вес становится своеобразной формой защиты от окружающего мира. Оболочкой, за которой можно спрятать слишком ранимую и обидчивую душу. А также способом избежать сексуальных домогательств. Когда такой человек узнаёт, как можно правильно реагировать на флирт и как в случае необходимости твёрдо сказать «нет», необходимость в полноте отпадает сама собой.

Многие люди, склонные к перееданию, не умеют разграничивать разные ощущения. Они

путают чувство одиночества, пустоты внутри себя и чувство голода. Попробуйте разобраться в этих ощущениях и ответить себе, чего вы больше хотите — пообедать или побыть в окружении приятных вам людей.

Конечно, факторов, заставляющих человека переедать, много. Столько, сколько людей, страдающих от полноты. Используя принципы подхода к приёму пищи, о которых мы будем говорить ниже, каждый сможет для себя составить свою программу рационального питания.

Если вы хотите иметь стройную фигуру, пропорциональный вес, для этого вам нужно уметь правильно выбирать продукты и блюда для рационального питания. Вашему вниманию предлагаются несколько последовательных действий, помогающих вам стать стройными, реагировать на пищу так, как это делают естественно стройные люди.

1. Ответьте на вопрос: «Как вы узнаете о том, что пора есть?» Вы посмотрели на часы, или почувствовали голод, или вас позвали обедать — обратите на это внимание.

2. Подумайте о своих внутренних ощущениях, подумайте о том, насколько вы голодны.

3. Представьте какое-то доступное блюдо, которое вы могли бы съесть, почувствуйте во рту его вкус. Затем подумайте о возможных ощущениях, когда это блюдо, которое вы представляете, попадёт в ваш желудок.

4. Сравните эти ощущения. Ощущения внутри себя до и после того, как вы представите выбранное блюдо в вашем желудке. Ответьте себе, что вам больше нравится? Будете ли вы себя лучше чувствовать после того, как съедите это блюдо? Или вам съесть что-то другое? Или вообще пока не есть?

5. Вы можете представить какое-то другое блюдо и точно так же сосредоточиться на нём.

Сравните ощущения, могущие быть после того, как вы съели одно или другое блюдо. То же проделайте с несколькими возможными блюдами.

Выберите наиболее оптимальный вариант.

Также продумайте и количество той пищи, которую вы предполагаете съесть. Теперь представьте, что вы съедаете это блюдо и получаете удовольствие от съеденного и в течение длительного времени чувствуете себя хорошо.

6. Ну и конечно съешьте с удовольствием это блюдо, не забывая подумать, что ваш организм возьмёт из этого количества съеденной вами пищи всё самое нужное. Самое ценное, что только есть в этой тарелке, стоящей перед вами для восполнения ваших энергетических затрат.

Просит слова высокий молодой человек: — Меня зовут Андрей. После прочтения книг Мегре мне захотелось отказаться от спиртного, от мясной пищи. Я действительно стал вегетарианцем. Моя семья и мои сослуживцы пошли мне навстречу, с одобрением отнеслись к моим убеждениям. Прошло несколько месяцев. Я стал отмечать, что во мне появилась агрессия к тем людям, которые едят мясное, пьют пиво. Надо сказать, что я раньше пиво тоже любил выпить — немножко, но с удовольствием. А теперь дело доходит чуть ли не до ненависти. Я стал обращать внимание на людей вокруг себя, которые вкусно едят мясо и выпивают. До сих пор я этого не замечал. Тогда я спрашиваю себя, мол, в чём дело? И получаю такой ответ от подсознания: «Ты отказался от привычной еды, но ничего нового не создал. У тебя нет ещё своего родового поместья, как это описано в книгах Мегре. Менять свой образ жизни нужно на всех уровнях. Нельзя, чтобы это ограничивалось только едой. Нужно менять ещё и свои мысли, чувства. Необходимо взять гектар земли и обустроить своё пространство любви. А пока эти изменения происходят, ешь то, что ты хочешь, соблюдая чувство меры во всём! В противном случае ты порождаешь никому не нужную агрессию». Знаете, мне ваша методика нравится тем, что вы ни к чему не привязываете людей. Мы живём каждый в своём уголке страны, мы не можем сразу коренным образом измениться, и я понимаю, что этого и не нужно.

Ведущий:

— Ну хорошо. Закрывая эту тему, я хочу сказать вам, что важно не от чего-то отказаться — от сигареты, утренней чашки кофе, от употребления мяса. А важно создать что-то новое. Новое своё состояние, мироощущение. Создать свой образ питания, оздоровления, который будет соответствовать вашим новым представлениям о себе самом, о том состоянии, в котором будет находиться ваш дух, ваше тело. Поэтому будьте внимательны, прислушивайтесь к себе.

Прислушивайтесь к тому, о чём говорят окружающие, но не забывайте, что они говорят и советуют так, как сами это понимают.

Спросите себя: «Будет ли способствовать моему развитию и здоровью то, что мне советуют?» Если получаете внутреннее согласие от всех частей подсознания, то, пожалуйста, принимайте эту модель питания. А если нет, то не нужно насиловать своё тело, отравляя жизнь себе и своим родным и близким. Выясните причины этого неприятия. Откорректируйте их с учётом своих потребностей. Относитесь к себе с любовью и доверием. Каждый пусть прислушивается к себе, к своему организму. Образ питания должен соответствовать образу вашего духа, состоянию вашей души на данный момент.

В жизни всё меняется очень быстро. Через месяц, через год в вашей жизни могут наступить значительные перемены, могут измениться ваши вкусы, изменится образ вашего питания. Будьте готовы к переменам.

Глава 10

ПРО ДЕНЬГИ. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. ПОДАРКИ

Ведущий:

— Тема финансов достаточно подробно описана в книге Валерия Синельникова «Путь к богатству». Поэтому я хочу остановиться лишь на некоторых аспектах этой обширной и интересной темы.

Начнём мы с того, что я дам домашнее задание всем присутствующим на нашем виртуальном семинаре.

Суть задания заключается в следующем. Вам нужно будет подойти к абсолютно незнакомым людям и, используя весь ваш творческий потенциал, ваше очарование, фантазию, выдержку, а может быть, и чувство юмора, попросить у них деньги. Естественно, вам необходимо будет вразумительно объяснить, для чего вам столь необходима та сумма, о которой вы просите этого человека. Причём люди должны быть разного уровня достатка. Это первая часть задания.

Вторая часть заключается в том, чтобы троим абсолютно незнакомым людям дать деньги. И вразумительно обосновать ваш жест так, чтобы у людей возникло желание взять у вас эти деньги.. Соответственно люди, которым вы будете предлагать энную сумму, будут также разного уровня достатка.

Для чего это вам будет нужно, я поясню после того, как о результатах расскажут участники предыдущих семинаров, уже выполнявших подобные задания.

— Я из Молдовы, — говорит участница семинара, которая на занятиях уже третий раз. — В прошлом году, после того как задание было получено, я поехала на вокзал за билетом домой и, уже будучи на вокзале, вспомнила про домашнее задание. Начала я с того, что стала раздавать деньги. Благо, что на вокзалах всегда есть желающие их получить. Я несколько увлеклась и не заметила, что уже использовала значительную сумму из того, что полагалось отложить на билет.

Знаете, я даже обрадовалась, когда поняла, что денег для приобретения билета не хватает. Это значит, есть убедительный повод обратиться к кому-нибудь с просьбой дать денег на билет. Практически сразу обратила внимание на одного солидного гражданина. Он стоял последним в очереди к билетной кассе. Я обратилась к нему с просьбой дать денег на обратную дорогу.

«Тебе точно деньги нужны на билет?» — спросил солидный гражданин. «Конечно!» — отвечаю. «Нет, денег я тебе давать не буду, а сам куплю билет», — говорит он. ' Билет был куплен, к удовольствию обеих сторон.

Я искренне поблагодарила его. А себя — за находчивость и выполненное задание. У меня появилась полная уверенность, что в нужное время нужная сумма обязательно появится.

Ведущий:

— Благодарю вас за рассказ. Я вижу, что ваша соседка настойчиво просит слова. Прошу вас выйти на середину.

— Я из Москвы. Подобного задания ни разу не выполняла. Я вспомнила очень поучительную историю, которую рассказала моя тётушка. События, о которых пойдет речь,

действительно произошли в её жизни.

Она рассказывала о своём очень хорошем знакомом.

Жили они когда-то в московской коммуналке. Несмотря на тесноту, жили дружно. Потом разъехались кто куда, а тётя Шура так и осталась жить в этой квартире. Бывшие соседи нет-нет да и заглядывали на огонек по старой памяти. Как-то зашёл и Володя. В своё время тётя Шура нянчила его. И он к тёте Шуре относился с особой нежностью и теплотой, испытывая скорее сыновние чувства.

«Теть Шур! А я ведь за советом!» — сказал он, безуспешно пытаясь придать лицу более радостное выражение.

«Дорогой мой, какой же совет я могу дать тебе, такому, как сейчас говорят, крутому банкиру?!» — «В том-то и дело, что можешь. А что до моей «крутизны», то ты, что называется, как в воду смотришь. Я именно из-за этого и пришёл. Да, стал я богатым, скорее, не богатым, а финансово обеспеченным. Я думаю, что по-настоящему богатый человек спокоен и счастлив, а я далеко не спокоен. Меня в последнее время занимает мысль о том, что если, не дай бог, случится какое-нибудь ЧП: дефолт очередной, или банк обанкротится, или ещё что-то подобное, то как же я смогу на жизнь зарабатывать? И крутятся эти мысли в моей голове постоянно, житья нет уже от этих страхов, такие картины в голове накручиваю, не передать!» — «Володя, знаешь, о чём я только что подумала?! Мне на работе недавно рассказывали, что на Курском вокзале золотая молодежь развлекается таким образом: они переодеваются в нищих, бомжей и живут их жизнью какое-то время — ролевой тренинг называется. Почему бы и тебе не попробовать?»

Володя отнёсся к делу со смекалкой и хваткой настоящего банкира. Тётя Шура нашла в чулане старую дедушкину шинель. Володя зажигалкой основательно припалил её в нескольких местах. Вживаясь в образ погорельца, качественно осмолил и свою холеную бороду. В подвале дома был изловлен для полного антуража одноглазый котёнок-подросток, злой как чертёнок. В момент знакомства с банкиром он основательно расцарапал последнему руки и физиономию.

На следующий вечер Владимир снова появился у тёти Шуры со своим новым хвостатым другом и огромным букетом. Его было не узнать. Он с восторгом рассказывал, как ходил по электричкам и просил подаяния для двух жалких погорельцев. «Помогите, пожалуйста, люди добрые! У меня никого не осталось, кроме этого кота!» — говорил он.

В конечном итоге сумма его дневного заработка оказалась столь значимой, что от его страхов не осталось и следа.

Все заработанные деньги он роздал бабушкам возле церкви с радостной мыслью, что теперь сможет себя обеспечить в любом случае.

Ведущий:

— При выполнении «денежного» домашнего задания не обходилось и без курьёзов: вот что поведала участница традиционного семинара в Москве.

«Я выполнила все пункты домашнего задания. Дарила и принимала в дар деньги, осталось сделать последнее — попросить деньги у человека побогаче.

Смотрю, останавливается квадратный «мерседес». Из него выходит типичный представитель богатого сословия — парень в длинном чёрном кожаном плаще. Я решительной походкой подхожу к нему и говорю следующее (при этом одна из частей моего внутреннего «Я» просто в шоке от того, что я произношу): «Молодой человек! Я вижу, что вы человек обеспеченный и вам, очевидно, не накладно будет оказать материальную помощь. Мне срочно нужны деньги!»

Парень тут же лезет в карман плаща, достаёт увесистый кошелёк, раскрывает его и только потом спрашивает: «Хорошо, а сколько и для чего?»

Откуда, из каких глубин подсознания вылезла следующая мысль — я не знаю.

«Дело в том, — говорю ему, — что я недавно работаю в одной частной коммерческой фирме и нахожусь в некоторой зависимости от директора. А сегодня он во второй уже раз вызывает меня на ковер». — «Ну и при чём здесь денежная помощь?» — «Просто может сложиться пикантная ситуация, а у меня бельё хоть и свежее, но не очень новое». — «Так тебе нужны деньги на новые трусы?! Ха-ха!» — «Ну да!» — «А сколько?» — говорит парень, доставая из кошелька довольно толстую пачку купюр. И тут я всё испортила, сказав, что мне

нужно только пятьдесят рублей.

«Что-то ты сочиняешь, подруга, хорошее бельё дорого стоит. Минимум пятьдесят баксов, а то и больше! Ну раз просишь пятьдесят рублей, вот их и получай, спасибо, что рассмешила. Бывай!»

Мне вспоминается ещё одна интересная история, услышанная мною на двухдневном семинаре в Симферополе. Из небольшого курортного городка на западном побережье Крыма приехала семейная пара. Получив домашнее задание, они решили, что не будут его выполнять. И как они потом признались, посчитали выполнение такого домашнего задания ниже их собственного достоинства. Но жизнь или судьба, как хотите назовите, распоряжается по-своему. А получилось вот что.

«Сели мы в маршрутку. Кроме нас, в машине никого пока не было. Приготовили по десять гривен за проезд, сидим и ждем. Заходит в маршрутку парень. Озабоченно поправил занавески, что-то пробурчал по поводу мусора на полу. Спросил нас, куда мы едем, и взял наши деньги. Ушёл. Подошли ещё другие пассажиры, за руль сел другой водитель и стал обилечивать пассажиров. Дошла очередь и до нас. Объясняем, что уже отдали деньги его напарнику. Водитель заявляет, что никогда не ездит с напарником, и требует оплату проезда. Мы с ужасом понимаем, что стали жертвой мошенника. Денег у нас только на обратную дорогу. Вот и пришлось смирить гордыню и просить о том, чтобы провёз бесплатно. Водитель наотрез отказался, тогда пришлось просить у пассажиров маршрутки финансовой помощи. Собрали чуть больше половины стоимости проезда, после чего водитель смягчился, и мы поехали. Правда, прочитал нотацию о том, что всё-таки не стоит доверяться первому встречному. Но мыто понимали, что нас «полечили» от гордыни и зацепки за деньги. В итоге получилось, что задание как ни крути, а выполнить пришлось».

Я хочу вам представить Елену: она почти постоянная участница наших семинаров. Насколько я знаю, у неё имеется достаточно большой опыт выполнения подобных заданий. Вы готовы поделиться этим опытом?

Елена встаёт перед залом:

— Выполняли мы с подружкой это задание на живописной Гурзуфской набережной. Видим, навстречу идет симпатичный мужчина, решаем подойти к нему и попросить какую-то сумму денег. Так и сделали. И сразу получили отказ: «Нет, не дам я вам денег — вы подошли ко мне как-то по-мужски».

Перед этим мы проходили тему мужско-женских отношений, и я понимаю, что мужчина этот недалёк от истины. Мне нужно обратить внимание на свою зажатую в тесные рамки женственность. Вселенная мне говорит об этом открытым текстом. Понимаю, что над развитием своей женственности нужно поработать в первую очередь. Через какое-то время снова возвращаюсь к выполнению «денежного» задания. Уже после основательной проработки отношений между моими внутренними мужчиной и женщиной. На той же набережной подходим мы с подружкой опять же к мужчине. Говорим: «Возьмите у нас деньги!» На что мы услышали ласкающую наше женское самолюбие фразу: «Ну что вы! Я у женщин денег не беру!» Мы радостно переглянулись с подружкой. «Нас считают женщинами! Таки да!!!» — «Лучше вы поцелуйте меня! И подруга тоже!»

Мы расцеловали его в обе щеки. Взор мужчины как-то затуманился, и он с лёгкой и немного грустной улыбкой медленно сказал: «Какие же вы добрые, девочки!»

Очевидно, какие-то струнки мужско-женских отношений мы зацепили в его душе».

Итак, вы в той или иной степени выполнили домашнее задание. «Проверяя» это домашнее задание, мы могли убедиться в том, что в одних случаях людям было легко попросить деньги у окружающих, в других случаях было сложно дать деньги. Смысл этого домашнего задания в том и заключается, чтобы проверить себя, насколько легко и свободно выпускаете деньги в свою жизнь. А также выяснить, насколько свободно вы расстаётесь с той наличностью, которая есть у вас. Кстати, легко расставаясь с деньгами, вы освобождаете место для притока нового капитала в ваш бюджет. Есть ещё одна интересная сторона этого задания. Важно при его выполнении внимательно слушать тех людей, с которыми вы вступаете в контакт. Ведь каждый человек в этом мире — это ваше отражение.

— Вы знаете, — говорит кто-то из участников, — некоторые с ужасом отстраняются, когда им дают деньги.

— Они думают, что вы хотите навести на них порчу, — поясняет ведущий.

— Да-да, некоторые так и говорят: «Возьму ваши деньги, а потом мне плохо будет». Это получается, что во мне есть такие же страхи? Я ожидаю от людей чего-то плохого?

— Совершенно верно, — говорит ведущий. — Это и есть одно из ваших препятствий на пути к процветанию.

Аркадий с озабоченным выражением лица:

— У меня возник вопрос о том, как правильно сформулировать намерение в отношении денег. Я говорил себе следующее: «Хочу иметь много денег!»

Ведущий:

— Аркадий, скажите себе так: «Я заявляю о своём намерении быть богатым человеком!» Слово «богатство» имеет очень много смыслов. Богатый человек богат и здоровьем, и друзьями, и идеями. Богатый человек умеет управлять своим денежным потоком. И приходом и расходом денег. Богатый человек впускает деньги всякими способами. Одним из способов получения денег являются подарки от Вселенной. Может быть, среди присутствующих есть желающие поделиться своими случаями получения подарков от Вселенной.

Наталья:

— В Москве на семинаре разбирали тему «Подарки». Слово попросила, как она себя назвала, собачница с большим стажем. Рассказывала, как она выгуливала своего спаниеля поздно вечером и пёсик притащил в зубах какой-то грязный свёрток. Все её команды бросить свёрток ранее послушный спаниель проигнорировал. Тогда она попыталась отобрать находку у собаки. Пёс воспринял это как игру. В итоге свёрток общими усилиями разодрали: в нём оказалось около полутора тысяч долларов.

Под общий смех кто-то из присутствующих спросил: «Собачку в аренду не сдаёте?»

Ведущий:

— После обсуждения темы «Подарки от Вселенной», на следующий день одна из участниц попросила слова и рассказала такую историю.

«Мне настолько понравилась идея о том, что нужно любить себя и учиться делать и принимать подарки, что я тут же решила попробовать. Высмотрела на рынке продавщицу, у которой было грустное выражение лица. Подхожу к ней и протягиваю пять гривен. «Вот, — говорю, — возьмите. Это мой подарок вам. Хочу видеть, как вы улыбаетесь!»

Девушка буквально расцвела. Полезла под прилавок, достала кошелек и протягивает мне десять гривен.

«Вы знаете, — говорит она с улыбкой, — я тоже люблю Синельникова, читаю и перечитываю его книги, и хочу подарить вам эти деньги и пожелать всего хорошего».

Ведущий:

— Я вижу ещё одну поднятую руку. Вы что-то хотите добавить?

— Меня зовут Анна, мне сорок лет, я из Ставрополя. Это ещё одна история о взаимодействии с подсознанием и получении подарков от Вселенной.

Приближался день рождения моей подруги, мы очень близки, дружим ещё со школьной скамьи. Очень хотелось пойти поздравить подругу, но, к сожалению, денег практически не было. Ни на подарок, ни на то, чтобы к празднику купить себе какую-то обновку. Начала сосредоточиваться на мысли: «Где же раздобыть нужную сумму?» По методике погружения начала общаться с подсознанием и чётко осознаю, что надо идти на Центральный рынок. И задаю себе вопрос: «Какой Центральный рынок?! Время позднее, там же никого нет!» Получаю ответ: «Хочешь денег — иди на рынок». Послушно иду на рынок. «Подойди к куче пустых картонных ящиков возле рыбного павильона. Сними два верхних ящика. Там лежит смятая пачка из-под сигарет. Возьми её!» — слышу голос своего внутреннего «Я». Подхожу к куче ящиков. Действительно, нахожу сильно измятую сигаретную пачку «1_M», раскрываю и с внутренним трепетом вижу (просто мистика какая-то!) приличную пачку денег, соответствующую моей месячной зарплате. Сразу мысль: «А можно ли брать чужие деньги?» И сразу появляется внутреннее понимание, перерастающее в уверенность: «Тому, кто спрятал эти деньги, они не

нужны. Если они попадут к нему, то принесут ему много горя, а тебе будет только польза. Бери и спокойно пользуйся».

Ведущий:

— Действительно, мистический рассказ. Похоже на сказку, но ведь мы в самом деле живём в сказочном мире. Пути притока денег могут быть самыми разнообразными. Ведь Вселенная изобильна! Поэтому не ограничивайте себя ни в чём!

Глава 11 СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

Ведущий:

— Одной из форм общения с подсознанием являются сновидения. Существует масса толкователей снов, так называемые сонники. Очевидно, сколько существует человечество, столько и пытаются люди понять то, что им снится. Более научный подход к использованию информации, полученной в состоянии сна, предложил З. Фрейд. Его идея о сновидениях как о реализации бессознательного желания появилась в 1895 году и претерпела мало изменений в ходе развития его учения. В соответствии с его представлениями, сновидения направляются бессознательными импульсами, в которых человек не хочет признаться в сознательном состоянии. Во время сна контроль сознания ослабевает, и запретные импульсы выходят наружу. Сильными побуждениями сон может быть нарушен, поэтому сновидение маскирует их, облекая в символы.

На мой взгляд, намного проще рассматривать элементы сновидения как части своего «Я». Эти части — элементы личности, которые могут находиться в конфликте, а могут тесно взаимодействовать. Попробуйте отождествить себя последовательно с каждым персонажем своего сна и пообщаться с самим собой от имени этого персонажа сна. Говоря другими словами, станьте на некоторое время тем, что вам приснилось, — человеком, животным, предметом — и поговорите с самим собой от имени этого персонажа вашего сна. Не забывая при этом о том, что вам снится символ, который лишь как-то соответствует вашей части подсознания. Помните, мы говорили о символе, образе той части подсознания, которая создаёт вам определённую проблему, — здесь то же самое.

Рекомендую спокойно относиться к таким вещам, как смерть, и ко всему, что с этим бывает связано. Приснившаяся смерть вовсе не означает, что кто-то из вашего окружения собрался переселиться в мир иной. Речь идет, скорее всего, о том, что умирает какая-то ваша идея, оказывается бесплодной задумка. Впрочем, символы у каждого свои. И если вы решили серьёзно научиться получать информацию из ваших сновидений, то самым действенным будет то, что вы станете записывать ваши сны и события текущего дня. Анализ событий и снов приведёт к вашей собственной классификации символов ваших снов. А теперь несколько упражнений для того, чтобы научиться распознавать скрытую во снах информацию.

1. Расскажите сон от первого лица. Выделите наиболее яркие, значимые для вас эпизоды сна. Последовательно станьте каждым персонажем сна, имея в виду его символическое значение для вас. Поговорите от его имени с собой либо с другими отдельными вашими частями — персонажами вашего сна. Прожив день, определите соответствие сюжета сна дневным событиям.

2. Выделите яркий эпизод сна. Вдвоем с помощником разыграйте мини-спектакль, где одним персонажем сна будете вы, другим — ваш помощник. Пообщайтесь друг с другом от имени ваших персонажей. Поменяйтесь ролями — теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник. А он сыграет второго персонажа вашего сна.

3. Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Это же пусть сделает и ваш партнер. Это могут быть два или три предмета. Каждый из вас выбирает по одному персонажу из ваших снов. Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведёт диалог с персонажем из сна другого человека. Проводя диалог между персонажами, подумайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни.

4. Расскажите свой сон последовательно. Выберите и запишите списком все существительные, прилагательные, глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новый «сон», состоящий из новых слов, вашему партнеру.

5. Работа в группе. Один человек из группы рассказывает свой сон. Каждый присутствующий выбирает одного из персонажей рассказанного сна и делает рисунок. Затем в парах проиграйте роли этих персонажей, это может быть диалог и между несколькими персонажами. Осознайте, какие чувства могли быть отражены в этом сне.

В качестве примера несколько историй.

На приёме женщина, которая хочет научиться понимать свои сны. Она рассказывает, что ей очень часто снится один и тот же сон:

— Мне снится, что я выгуливаю на поводке большую розовую свинью. Доктор, что бы это могло значить?

Доктор:

— Войдите в образ этого сна, станьте персонажем сна.

— Значит, нужно стать персонажем? Я становлюсь большой розовой свиньей. Это я — большая розовая свинья?!

При этом её взгляд опускается на ноги, обутые в розовые сапоги и розовые колготки, поднимается выше — на красную юбку и выше — на бледно-розовую кофточку. Она медленно, втягиваясь произносит фразу:

— Я — большая розовая свинья!

Ха-ха! Так это я розовая свинья! В последнее время разъелась не в меру, вот и держу себя на коротком поводке диет. А от розового цвета, видимо, пока придется воздержаться. Хотя он очень мне нравится. Просит слова девушка:

— Меня зовут Наташа. Помогите мне, пожалуйста. Мне так же, как и женщине из вашего рассказа, снится вот уже несколько раз один и тот же сон. Мне снится стиральная машина. Так что же это, я — стиральная машина?

Ведущий:

— Войдите в образ стиральной машины. Какая основная функция стиральной машины?

Наташа:

— Стирать грязное бельё! Так, я — стиральная машина, я стираю грязное бельё. Я, кажется, поняла: есть у меня такая черта характера — соберёмся мы вдвоём с подружкой за чашечкой кофейку и сигареткой и начинаем перебивать кости всем знакомым, иногда и до белья добираемся. Так это меня подсознание уму-разуму учит, мол, по-другому, не понимаю! Вот какое мудрое моё подсознание, должен же кто-то мудрый быть в доме!

— А меня зовут Женей, — говорит девушка лет двадцати. — Сон мне приснился буквально накануне. Сон достаточно неприятный. Проснулась, что называется, в холодном поту. Мне приснился крокодил, он выскочил из мутной реки и погнался за мной. Я залезла на сухое дерево и стала бояться, что сук этого дерева может обломиться и я упаду прямо в пасть крокодилу.

Ведущий:

— Женя, давайте последовательно. Станьте поочередно персонажами вашего сна, поговорите с собой от имени каждого персонажа.

— Так, сначала — мутная река с крокодилами. Это моя «мутная» жизнь, полная страхов — крокодилов.

Один из них самый сильный — страх смерти, от которого я убегаю и ищу защиты на дереве. Ведущий:

— Хорошо. Много становится ясным. Что значит для вас образ дерева? Станьте деревом.

— Дерево — это моя семья. Оно сухое, без коры и без листьев, и растет на болоте. То есть корни его практически не держат. А сук, на котором я стою, вот-вот может обломиться. Да, ситуация вырисовывается вовсе не весёлая, но я вспоминаю, что рядом растет дерево красивое, сильное и здоровое. И если приложить определённые усилия, то можно, я думаю, перепрыгнуть на это сильное дерево. Это значит, что мне предстоит замужество? Ведущий:

— А вам хочется выйти замуж?

— Я не против замужества. Будет ли мой муж защитой от страхов?

Ведущий:

— Давайте начинать с себя. Научитесь взаимодействовать со своими страхами, тогда и

защищаться не нужно будет. Изменившись сами, вы поможете переменам в вашей семье, и тогда может зазеленеть дерево и вашего рода.

Заключение

Вот и подошёл к концу наш виртуальный семинар. За это время мы все многому научились. Произошло самое замечательное — обмен душевным теплом, сердечными энергиями. Будучи преподавателем Школы Здоровья и Радости, я не только делюсь с вами тем, что уже умею, но и постоянно учусь у вас. Поэтому так радостно было общение с вами, отсюда и легкая грусть при расставании.

Мы надеемся, что новые знания, новые образы помогут вам в понимании всего того, что вы создаёте на пути к своему счастью. Наша задача заключалась в том, чтобы научить друг друга искусству взаимодействия со всеми существующими энергиями, эмоциями, болезнями. Не зря сказано: всё, что Богом дано, — всё к лучшему! В этом имеется большой глубинный смысл. Это значит, что любая ситуация нами создана для нашего же обучения. Для того, чтобы уметь спокойно, с пониманием, трезво оценивать ситуацию, видеть в ней то позитивное намерение, которым наше подсознание выбирает самые оптимальные, самые благоприятные пути для устремления к ГАРМОНИИ. Для того, чтобы научиться самому главному в жизни умению — умению ЛЮБВИ к себе, к окружающим людям и ко всей Вселенной.

Я желаю нашим семинаристам, нашим читателям, нашим единомышленникам ЛЮБВИ, РАДОСТИ, РАЗУМА И ОСОЗНАНИЯ!!!

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!

www.e-puzzle.ru