

lee

КТО Я?  
Инструкция к реальности  
Дополненное издание



Издательство АСТ  
Москва

УДК 133  
ББК 86.42  
Л55

Дополненное издание  
Издано в авторской редакции и орфографии

**lee.**

Л55 Кто я? Инструкция к реальности / lee — Москва :  
Издательство АСТ, 2023. — 304 с. — (ТОП Рунета).

ISBN 978-5-17-135310-0.

Автор проработал такие значимые для развития человечества системы, как Дзен, Дао, Йога Кундалини, Тантра, — все они, очищенные от философских и религиозных догм, представлены в разных работах lee. В том числе — в виде простых инструментов, которые помогают осознать закономерные связи между мыслями человека и внешними событиями и научиться использовать это знание для привлечения в жизнь только желаемых явлений.

Вы хотите полностью управлять своей жизнью? Это книга-тренинг. Книга практикуется, а не просто читается. Вы можете пройти эту практику самостоятельно, постигнув основы абсолютного здоровья, осознав главные пути достижения своих целей. Простой язык книги, иллюстрации, приближенные к тем, что даются в живых тренингах, — все адаптировано для глубокого восприятия. Эта книга — опыт, который изменит вашу жизнь. «Кто вы, какова цель вашей жизни?» — вопрос, на который вам поможет дать ответ первая книга.

**УДК 133**  
**ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-135310-0.

© lee  
© ООО «Издательство АСТ»



**OT ABTOPA**





А вы задумывались о том, что каким-то образом создаете то, что создаете? В самом прямом смысле. Вот вы как-то создаете неприятности, создаете то место, где сегодня будете спать, те отношения с людьми, которые вас окружают, одежду, которую носите. Вообще все, что есть вокруг вас, откуда оно взялось? Какие принципы и установки вы использовали для этого? Ведь как-то оно у вас есть, и вам не нужна вера, что вы можете получить утром то, с чем заснули вечером.

Или, например, в отношении вашего тела — вам же не нужна методика, как получить насморк? Вы это умеете. Умеете получать травмы, плохие привычки, морщины, лишние килограммы веса (а иногда наоборот — недобор этих килограммов). Вы думаете, ваше тело неуправляемо? А почему гипноз тогда на него так эффективно действует?

---

ИНСТРУКЦИЯ К РЕАЛЬНОСТИ  
КТО Я?

А что, если ваше умение получать то, что вы получаете, переложить на умение создавать только то, что вам нравится? И возможно, вы не просто влияете на свою жизнь своим мышлением, но создаете ее на 100 процентов своим сознанием.

Вам интересно посмотреть на то, что вы делаете, как создаете? Вам интересно было бы не улучшать что-то в жизни, а создавать ее так, как вы хотите, начав это делать уже сейчас? А что, если вам не нужно исправлять свои ошибки, а нужно просто быть внимательным творцом?

Данная книга именно об этом — посмотреть на себя и увидеть, что вы Творец. Не философский творец, не образный творец, а буквальный Творец Реальности.

Никаких исправлений, сожалений, лишь полное понимание своей сути вне верований в «чудесные» методы и «авторские» открытия.

**Здесь вы найдете именно того себя, которым рождены быть.**



# ПРЕДИСЛОВИЕ





Уважаемый читатель, наверняка вы знаете выражение о том, что мысль материальна. Возможно, вы были на семинарах и читали множество книг, в которых рассказывают о том, как работает «закон притяжения», как какие-то люди добиваются успеха, как правильно медитировать, как верить в успех, как, по мнению авторов книг и семинаров, устроен мир. В большинстве случаев вы, как и многие другие люди, получали временный прилив энергии после такой информации, а следом сталкивались со своими проблемами, и чужой пример становился для вас очень сомнительным.

Существует так много разных методов и взглядов на устройство человеческой жизни, что вам наверняка хотелось бы иметь ясные ответы — где семена, а где шелуха от них. Так вот, правда в том, что и сами авторы не имеют прямых ответов, а ос-

---

ИНСТРУКЦИЯ К РЕАЛЬНОСТИ  
КТО Я?

новываются на косвенных данных и на своем опыте. Авторы на время загоняют вас в свою систему убеждений и верований, а потом оставляют вас жить с их опытом. Они выдумывают свои термины, а потом свои методики, построенные на своих терминах. Все это кажется правдоподобным и даже дает эффект в каком-то аспекте. Но...

Если украсть буханку хлеба, чтобы утолить голод, — это тоже даст эффект, а что потом? Если умело соблазнить мужчину, чтобы лишь выйти замуж, как потом получить из него лучшего друга на всю жизнь? Если «мыслить позитивно» — когда это даст изменения — завтра, через день, через месяц? А как это «позитивно» вообще связано с тем, кто вы есть?

Стоит признать, что любые «методики» и «секреты» имеют смысл лишь тогда, когда прямо дают вам ответ — как конкретно вы получите желаемое и почему это произойдет. И происходить оно, по идее, должно так же, как события до этого. Если негатив приходит легко, то, может, этот метод применить и для позитива?

Эта книга не похожа на большинство остальных, а скорее всего, пока вообще единственная в своем роде. Здесь нет чужого опыта. Здесь находится ваш опыт.

Эта книга требует от вас быть предельно искренним с собой, чтобы увидеть себя таким, какой вы есть на самом деле. От вас не требуется ни капли веры в то, что здесь описано. От вас нужно лишь внимание к самому себе, что позволит вам осознать реальность, в которой вы находитесь, и как именно ваши мысли влияют именно на вашу реальность.

Более того, если вы будете последовательны и внимательны к себе, вы увидите, как ваши мысли СОЗДАЮТ вашу реальность. Если у вас есть скепсис, критичность, неверие, что это возможно, — отлично, это то, что нужно для чтения. Здесь не нужны вера, доверие, расположенность к информации.

В начале XX века один из самых богатых людей США (по современным меркам, его состояние приближалось к 140 млрд долларов, а начинал он с зарплаты 2 доллара в неделю) пригласил журналиста. Этот богач сказал, что у него есть бесценное завещание для потомков и народа Америки. Что бы вы завещали на его месте? Акции? Построили бы дома для престарелых? Раздали бы деньги бедным?

Этот человек действительно строил — публичные библиотеки, институты, школы. Он надеялся, что образование даст шанс оценить людям его завещание. Он был уверен, что в будущем в школах станут преподавать его идеи. Он считал, что создает самое важное в своей жизни.

Первая фраза завещания гласит: «мысль — это вещь». Далее он предложил журналисту проверить его завещание на самых богатых людях того времени, а именно исследовать 500 самых влиятельных людей и только после этого опубликовать выводы, а не опираться на слова одного лишь человека. По результатам 20-летнего исследования была опубликована книга «Думай и богатей». Богача звали Эндрю Карнеги — человек, жизнь которого стала символом успеха для американцев.

Это была уникальная книга, которая впервые показала на практике особенности мышления ус-

---

ИНСТРУКЦИЯ К РЕАЛЬНОСТИ  
КТО Я?

пешных людей. Дальше было много последователей, которые писали книги и выжимали из себя все новые и новые методики. И что, процент успешных людей изменился? Правда в том, что эти «секреты» работают только для тех, кто уже мыслит соответствующим образом. Они подливают масла в огонь, но не создают огня.

Формулы богатства широко известны, но богатыми благодаря этим формулам становятся единицы. Еще меньше понимают, как это применимо к их конкретной жизни, к их ситуации. Причина проста — вы не механизм, вы создатель. Методы и формулы предполагают, что вы изначально жертва обстоятельств, которые на вас обрушились, и что нужно искать спасение. Но вы создатель!

Создатель может исправлять свою жизнь, лишь создавая ее, а не спасаясь от надуманных им же образов.

Внимание к себе, внимание к себе — только так, пожалуйста, читайте эту книгу. К концу книги ваше знание о вас изменится. Вы абсолютно точно осознаете, что ваши мысли формируют окружающую вас реальность. Но, пожалуй, самое главное — вы сможете сбросить с себя гипнотическое покрывало общества, которое заставляет вас верить, что кто-то другой отвечает за события в вашей жизни.

Это инструкция к пробуждению в вас Творца.

Далее все в ваших руках — пожелаете ли вы спать дальше в иллюзиях — или выберете ту жизнь, которую считаете для себя достойной. Инструменты к изменению жизни прилагаются по ходу чтения. Желаете попробовать?

# 1

ГЛАВА

•

**КТО ВЫ?**

•



Очень простой вопрос, казалось бы, да? Давайте ответим на него. Что вы сказали? Человек? Да, было дело, когда Платон определял человека как двуногое животное, до тех пор, пока Диоген не принес ему петуха, тогда к определению добавили «без перьев». А согласно сказке Киплинга, Маугли считал себя вообще волком, поскольку был воспитан в волчьей стае. Что интересно, так это то, что у этого персонажа был реальный прототип.

Женщина или мужчина? Ну, это поправимо, спросите, например, у одного из братьев Вачовски, соавтора фильма «Матрица». Говорите, что вы специалист такой-то профессии? Это еще более поправимо. Сменили профессию, и вас не стало — так? Ну, а если у вас все запущено и вы определяете себя как жителя такой-то страны, да еще и с национальностью и определенным цветом