

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Андрей
ЛЕВШИНОВ

**#КАК РАЗВИТЬ
СПОСОБНОСТЬ
БЕЗОШИБОЧНО РАСПОЗНАВАТЬ**

ЛОЖЬ

И ПРОТИВОСТОЯТЬ ЕЙ

**ВСЯ
ПРАВДА
О ЛЖИ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
ЛЗ8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Левшинов, Андрей Алексеевич.

ЛЗ8 Как развить способность безошибочно распознавать ложь и противостоять ей. Вся правда о лжи / Андрей Левшинов. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 304 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-108030-3

Эта книга научит вас узнавать лжеца с первых слов — по мимике, жестам, интонации, понимать истинные мотивы вашего собеседника, и вас никто больше не сможет ввести в заблуждение. Но она даст вам намного больше, чем умение определять, когда вам врут, а когда нет.

Невозможно привести в порядок ни свое здоровье, ни всю свою жизнь, пока человек является рабом лжи. Лжи себе самому и лжи, которой наполняют его жизнь другие люди. Привычка жить в постоянном обмане закрывает путь к любым достижениям.

Книга Андрея Левшинова, признанного Учителя и русского Просветленного Мастера йоги, откроет вам глаза на истинное положение дел в вашей жизни и поможет сделать первые шаги в обучении распознаванию лжи на всех уровнях — от бытового до кармического, — и противостоянию ей.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-108030-3

© Левшинов А. А., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	7
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЛОЖЬ	9
СТРУКТУРА КАРМЫ	11
<i>Карма и ее виды</i>	11
<i>Ступени йоги. Основные понятия, на которые мы будем опираться</i>	13
<i>«Вкус» вашей судьбы</i>	19
<i>Преобладание физической части кармы</i>	19
<i>Преобладание вербальной части кармы</i>	24
<i>Преобладание ментальной части кармы</i>	27
<i>Кто хозяин вашей судьбы?</i>	29
Семь видов кармических энергий	31
<i>Физическая энергия</i>	32
<i>Половая энергия</i>	34
<i>Энергия материального положения (денег)</i>	39
<i>Психоэмоциональная энергия</i>	42
<i>Энергия знаний (информации)</i>	45
<i>Энергия власти (организационная энергия)</i>	47
<i>Духовная энергия</i>	48

Законы общения	50
Психология человека	52
<i>Классическая психология</i>	53
<i>Реальная психология</i>	54
ПРИЧИНЫ ЛЖИ	57
Основная причина лжи	58
Ложь от страхов и неудовлетворенности жизнью	60
<i>Чувство вины и грех</i>	60
<i>Непрерывная эмоция</i>	63
ВИДЫ ЛЖИ	67
Ложь самому себе. Этический принцип йоги – сатья – правдивость в словах и в мыслях	68
Как распознать ложь самому себе	74
<i>Отпуск от обмана</i>	74
Кармическая ложь	76
<i>Исторический терроризм — к чему приводит кармическая ложь</i>	76
<i>Как определять ложь на кармических уровнях</i>	79
<i>Выводы</i>	83
Ведический бизнес. Как не обманываться в ожиданиях	84
Ложь в бытовом общении	87
<i>Дружба или повод «загаситься»?</i> <i>Проверка отношений на истинность</i>	87
<i>Дружелюбное презрение</i>	90
Как выявить разговорную ложь	93
<i>Лицо</i>	94
<i>Взгляд</i>	95

<i>Руки</i>	96
<i>Тело</i>	98
<i>Речь</i>	100
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЛЖИ	105
Кодекс чести	106
<i>Колдовство ученых. О нравственности</i>	108
ПОЧЕМУ МЫ НЕ ВИДИМ ЛОЖЬ?	111
Искушение обманом	112
Жизнь — игра. Как мы игнорируем сигналы Вселенной	113
Жизненная энергия или бизнес? Пересыхание энергетических каналов	116
Отдых. Усталость застилает вам глаза	119
<i>Отчего усталость? Или почему отдых не приносит облегчения</i>	122
<i>Перенапряжение — утрата жизненной энергии</i>	124
ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЛОЖЬ	129
Духовность	130
Духовные практики	132
Вера в ЗОЖ. Выброси мусор из головы и строй свое тело	135
Как избавиться от неприятностей? Не позволяй затуманивать свое сознание	138
Когда и сколько думать? Включай голову и выходи из транса	141

Граница. Осознай, где она	143
ЙОГА ПРОТИВ ЛЖИ	147
Практика йоги для сопротивления лжи	151
<i>Гибкость тела — гибкость ума</i>	151
Подъем энергии. Введение в управление дыханием	190
<i>Пранаяма с точки зрения йоги</i>	190
<i>Арифметика дыхания</i>	190
<i>Дыхание с точки зрения физиологии</i>	192
<i>Дыхание в нашей жизни</i>	193
<i>Дыхание и физические упражнения</i>	194
<i>Три этапа дыхания</i>	196
<i>Упражнения на дыхание</i>	196
<i>Среднее (грудное) дыхание</i>	205
<i>Верхнее (горловое) дыхание</i>	208
<i>Полное йоговское дыхание</i>	210
<i>Разблокировка Ци</i>	233
Избавление от стресса	247
Победа над хронической усталостью	265
Перезагрузка головы	280
<i>Что такое медитация</i>	280
<i>Значение и польза медитации</i>	281
<i>Правила медитации</i>	282
<i>Ограничения и противопоказания</i>	284
<i>Позы для медитации</i>	285
Наблюдательность и сосредоточенность	291
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	302

От автора

Покаюсь в первых же строках — в этой книге отнюдь не вся правда. Лжи вокруг так много, что впору писать даже не серию книг, а ежедневно переучивать общество по всем телеканалам и в интернет-блогах. Но все же я попытаюсь внести свой, пусть небольшой, скромный, но имеющий важное прикладное значение вклад в дело разоблачения обмана и лжи.

Легендарный «железный канцлер» Германии Отто фон Бисмарк говорил, что франко-прусскую войну выиграл немецкий учитель. И в его словах есть огромная доля истины — ведь это сотни обыкновенных, безымянных для истории педагогов воспитали будущих немецких солдат, взрастив в их душах любовь к отечеству, преданность своему государству, возвышенную веру и представления о чести.

Все, что закладывается в детскую психику, во многом определяет поведение человека в нравственной и социальной сфере на протяжении всей его жизни.

Можно сказать, что в голове у каждого из нас заложена своеобразная программа — так было и до изобретения микрочипов, и ничего не изменилось и по сей день. Все знания, которыми мы обладаем и, скорее всего, даже гордимся, поступили к нам извне, пройдя через определенный фильтр. Когда-то взрослые — родители, воспитатели, учителя, наставники — рассказали нам,

как устроен человек и окружающий мир, а мы приняли эту информацию, согласно кивнув головой и совершенно **не задумываясь**, так ли это на самом деле.

Вот удивительная, даже невероятная с точки зрения традиционно мыслящего человека история. Одна девочка в четырехлетнем возрасте погрузилась в летаргический сон и очнулась только через тридцать лет. Первым ее желанием было — посетить туалет. Ей сказали, где находится уборная, и она полетела в ту сторону по воздуху, пройдя при этом насквозь две стены.

Почему это оказалось возможно? Ее сознание не подверглось внушениям учителей, а СМИ в детстве ее еще не интересовали. На самом деле мы все можем летать и проходить сквозь стены, но настолько не верим в свои возможности, что это кажется нам чудом. Этих возможностей нас лишают в детстве, замещая правду о мире потоком бесконечной лжи.

В этой книге я поделюсь с вами своими наблюдениями, которые помогут вам лучше узнать себя и окружающих вас людей. Вы научитесь видеть, как отчаянно человек оповещает всех о своей лжи, и поймете, почему тем не менее она остается незаметной.

Итак, приятного и познавательного вам чтения!

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ
РАСПОЗНАВАТЬ
ЛОЖЬ**

Так уж получилось, что в восемнадцать лет в первый месяц студенческой жизни, по советской традиции начавшейся «на картошке», я стал бригадиром. То ли я выглядел чуть старше своих сверстников, а может быть, причина была в майке-тельняшке, треугольником выглядывающей из-под ворота рубашки, так или иначе, преподаватель внимательно оглядел нас и из всех студентов-первокурсников выбрал меня. С тех пор я начал вплотную сталкиваться с обманом, учился его распознавать и обходить, чтобы, несмотря ни на что, добиваться нужного мне результата.

Несколько лет спустя, когда, добившись определенных успехов в освоении каратэ, я сам стал преподавать японское искусство пустой руки, я снова учился видеть — где ученик врет, а где нет.

Так, постепенно, начав с самых простых видов и приемов лжи, я знакомился со все более изощренными способами искажения реальности.

В этом мне очень помогло общение с бизнесменами, бандитами в 90-е годы, политиками и нынешними миллиардерами.

Чувствуя в себе некоторую лень повторять одно и то же, я изложу в этой книге самые простые и надежные способы определения лжи, которые останутся у вас в памяти после прочтения всех глав, словно это вы сами прожили мои последние бурные сорок лет.

Настройкой для этого будут системные знания, изложенное мной в простой и доступной форме, и мои впечатления, описания которых еженедельно публикуются на сайте.

Начнем мы с разговора о карме, то есть том знании, которое описывает человека, мир и всевозможные ситуации.

Структура кармы

Карма и ее виды

У каждого из нас есть **карма**. Вам, очевидно, не раз приходилось сталкиваться с феноменом схожести или полной противоположности судеб людей.

Живут, например, два брата, очень похожие друг на друга внешне, воспитанные в одной семье, почти ровесники. Но у одного судьба складывается из рук вон плохо, а другому в любом деле улыбается удача. Через двадцать лет один из них становится алкоголиком, а другой, пожиная плоды своего успешного труда, — известным, обеспеченным человеком, окруженным любящими детьми. Такую колоссальную разницу двух судеб невозможно списать на различия в воспитании, образовании, культурном уровне или социальном статусе. Здесь-то и всплывает почти мистическое понятие судьбы, которая, несмотря на родство и схожесть, у каждого — своя и вершится где-то на небесах.

Можно привести и другой пример. Две женщины: лучшие подруги, вместе выросли, а потом разъехались — одна в Москву, другая в Санкт-Петербург — поступать в институт. И, несмотря на то что с тех пор они видятся крайне редко, судьбы у них весьма схожи: почти одновременно вышли замуж, с разницей в год родились дети, карьера у обеих стабильно развивается, материальное положение практически одинаковое. Что это — совпадение? Или у них схожая карма?

Подобные факты, с которыми мы довольно часто сталкиваемся в жизни, порождают множество вопросов. Существуют ли какие-либо общие черты у разных групп людей? Зависит ли

судьба человека от того, как он живет, или она predetermined и изменить ее невозможно? А если зависит, то как следует жить, чтобы избежать плачевной участи? Классическая йога (на ее практику мы с вами будем опираться), исследуя возможности воздействия на свою судьбу, определяет карму как **закон причинно-следственной связи, в соответствии с которым место рождения, пол, раса, внешний облик, психотип, продолжительность жизни, социальный статус человека и т. д. определяются результатами его прошлых жизней, произрастающими в данное существование.** В русском языке понятию карма наиболее родственны слова: судьба, участь, жребий, доля, рок, предопределение.

В классической йоге различают три вида кармы: ФИЗИЧЕСКУЮ, или телесную, ВЕРБАЛЬНУЮ (выраженную словами) и МЕНТАЛЬНУЮ (деятельность сознания).

Это разделение условное, потому что любая живая система, разделенная на части, нежизнеспособна.

Невозможно разъединить человека на части тела и отдельные органы, а потом вновь соединить их и оживить. Пока это никому не удавалось.

Человек, его личность – это не дом, построенный из одинаковых кирпичей, который можно разобрать, перевезти на новое место и снова собрать в первоизданном виде. Живая, одухотворенная структура материи не подчиняется закону математики о перемене мест слагаемых и неизменной сумме.

Однако, несмотря на то что деление кармы на виды условно, оно имеет глубокий смысл. Это деление дает возможность работы над каждой из частей кармы, приводя всю ее сложную структуру в заданный Богом порядок, «повторяя линией своей судьбы почерк Божественной руки».

Мы вполне можем работать с каждым видом кармы по отдельности, изучая его внутренние законы и принципы взаимодействия с другими видами, подобно тому, как медики изучают работу и функции каждого органа человеческого тела, не забывая при этом, что имеют дело с целой, неразделимой системой, вне которой каждый отдельно взятый орган нежизнеспособен.

Ступени йоги. Основные понятия, на которые мы будем опираться

Яма

Первой из восьми ступеней йоги является яма — великие этические заповеди, истинные для всех религий, народов и времен: *ненасилие* (ахимса), *правдивость* (сатья), *неворовство* (астея), *целомудрие* (брахмачарья), *нестяжательство* (апариграха). Несоблюдение заповедей порождает хаос, насилие, ложь, воровство и зависть. Корни этих зол кроются в чувствах алчности, вожделения и привязанности, приносящих людям лишь страдания и невежество.

Нияма

Нияма — правила индивидуального поведения. Патанджали перечисляет пять ниям: *чистота* (шауча), *удовлетворенность*

(сантоша), *рвение* (тапас), *изучение Я* (свадхьяя) и *преданность Богу* (Ишвара Пранидхана).

Следует понимать, что достигнуть целей самосовершенствования и сорвать плоды медитаций невозможно, если не следовать моральным принципам. Поэтому до начала занятий необходимо очистить ум с помощью практики ямыниямы.

Асаны

Асана — это любая устойчивая, неподвижная поза. Использование практики асан укрепляет тело. Эта ступень йоги характеризуется снятием напряженности и медитацией.

Однако нужно понимать, что асаны — это не просто гимнастические упражнения, а позы, которые дают человеку здоровье и подвижность, снимают усталость, успокаивают нервы и способствуют концентрации ума. Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма.

Выполняя асаны, человек подчиняет себе свое тело, делая его инструментом духа, и становится свободным от физических и умственных раздражений. Ни в коем случае нельзя пренебрегать нуждами тела, отрицать их или думать о них как о чем-то небожественном: отрицая свое тело, человек отрицает жизнь Вселенной. Потребности тела — это потребности Божественного Духа, который существует посредством тела.

Во время выполнения асан тело человека часто принимает положения, напоминающие позы различных существ. Как правило, асаны носят имена растений, животных, птиц, насекомых и животных, например: *дерево* (врикша), *лотос* (падма), *саранча* (шалабха), *скорпион* (вричика), *рыба* (матсия), *черепаха* (курма), *лягушка* (бхека), *крокодил* (накра), *петух* (куккута), *цапля* (бака),

павлин (майюра), *лебедь* (хамса), *собака* (швана), *лошадь* (ватаяна), *верблюд* (уштра), *лев* (симха), *змея* (бхуджанга). Освоив асаны, человек перестает различать такие дуальности, как приобретение и потеря, победа и поражение, слава и позор, тело и ум, и переходит к пранаяме — четвертой ступени йоги.

Пранаяма

Пранаяма означает удлинение дыхания и контроль над ним, предполагающий управление всеми дыхательными функциями: *вдохом* (пурака), *выдохом* (речака) и *задержкой дыхания* (кумбхака). Однако не следует путать ее с чисто дыхательными упражнениями. «Прана» — это «жизненная сила», а «яма» — контроль, управление. Целью пранаямы является торможение беспокойства, суетливой деятельности ума.

Считается, что жизнь человека измеряется не количеством дней, а количеством дыханий, поэтому нужно соблюдать определенную схему ритма дыхания. Медленное и глубокое дыхание укрепляет дыхательную систему, успокаивает нервы и ослабляет желания, способствуя освобождению и концентрации ума.

Прежде чем делать попытки задержки дыхания, важно научиться правильному дыханию — медленному, глубокому и стабильному. Во время занятий пранаямой глаза нужно закрывать, чтобы ум не отвлекался на внешние объекты. Занятия желательно проводить под руководством опытного наставника, поскольку неправильной практикой можно вызвать серьезные нарушения в организме.

Прагьяхара

На этой ступени йоги человек учится осуществлять контроль над чувствами. Причины рабства и свободы людей