

Оглавление

Вместо вступления. Зачем мы живем	8
Счастье не там, где мы привыкли его искать	8
Моя история	10
Вы можете найти свои ключи к счастью	12
Глава 1. Кто идет за счастьем?	14
Кто ты на самом деле	14
Целостный человек	19
Две линии работы	23
Левая и правая рука Бога	25
Глава 2. Кто такой Бог	27
Чем Бог точно не является.	27
Почему люди не верят в Бога и надо ли верить?	30
Ответ атеистам	33
Почему мы не чувствуем Бога	35
Зачем Творец создал мир	38
Как Творец создал мир	40
Что такое наш мир и мир Божественный	44
Разговаривай с Богом как с другом	47
Кто такие ангелы	51
Бог — это хорошие чувства	53
Что такое душа	54
Есть ли реинкарнация	57
Божественный свет	59
Глава 3. Что такое духовность	61
Стать дающим	61
Что такое просветление	64
Глава 4. Анастасия Мажирина.	
После просветления	93
Когда мы спустились с горы....	93
Самое страшное — потеря цели	97
Спасибо, что Бог дал мне хорошую гантель	99
Нам не помогли ни психология, ни астрология	103
Блуждания в тумане без Творца	107
Великий божественный механизм	109
Это очень хорошо, что нам было плохо	114

Глава 5. Как перестать страдать	118
Откуда берутся страдания	118
Что вы думаете о Рае?	120
Что такое Ад.	122
Осознай зло в себе и оправдай Творца сердцем	125
Если не отпускает: молитва от злобы	133
Если всё еще не отпускает.	134
Как избавиться от страданий в семейной жизни	135
Любовь — это трепет и уважение	141
Болванчик на ветру	143

Глава 6. Анастасия Мажирина.	
Как мы спасли наши отношения	144
Созависимый — это тот, кто живет не своей жизнью	144
Очень важно признать, что у тебя проблема,	
и ты с нею не справляешься	147
Как мы пришли в «12 шагов»	150
Есть сила, которая может вернуть нам способность	
управлять своей жизнью.	154
Как я почувствовала любовь Бога к людям	156
Как мы с мужем снова оказались на одной волне	159
Действенная вера	161
Новое пространство между нами	164
Когда отношения становятся похожи на танец	166
Любовь — обещание Бога	169

Глава 7. Как начать управлять своей жизнью	
и радоваться ей	172
Почему всё не так, как ты хочешь?	172
Что такое счастье	175
Как слиться с Богом?	177
Наши желания божественны. Что нам с ними делать.	179
Наша жизнь — это Божественная Игра, а мы в ней	
персонажи с заданными характеристиками.	184
Как понять, чего ты хочешь и чего хочет от тебя Бог	186
Инструменты достижения успеха: мифы и реальность.	188

Глава 8. Как стать творцом своей реальности.

Практика.	201
Как справляться с навязчивыми мыслями при выполнении техник?	201
Практики осознанности	203
Осознание тела	203
Практика пребывания в моменте «здесь и сейчас»	205
Практика «Творец укладывает спать»	207
Практика «Двойное действие»	209
Практика «Четыре вопроса»	211
Практики для постоянной связи с Творцом	213
Практика распознавания Творца в каждом моменте: «Это ты?»	213
Практика «День с Творцом»	215
Разделение внимания	217
Практика «Творец заботится обо мне»	219
Практика «Любое наслаждение — от Творца»	220
Практики принятия себя и обретения внутренней гармонии.	222
Как принять себя на 100 процентов	222
Практика «Да, это я»: как признание своих состояний может помочь двигаться вперед	223
Осознание чувств и эмоций	225
Как снять блоки в теле и восстановить поток энергии	227
Следуй за своим желанием: простая практика для преодоления апатии и депрессии	228
Практики гармонизации жизни.	230
«Прозрачные стены»	230
Важность намерений в повседневных действиях	232
«Смени интонацию»: простая практика для позитивного мышления	233
Что сделать перед сном, чтобы на следующий день чувствовать себя прекрасно	235
Исследование внутренних вселенных: как взаимодействие с людьми может привести к духовному росту	237
Как раздвигать хорошее: практика для каждого дня	239

ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ НАСТИ	241
Почему мы кричим и теряем контроль?	241
Блок 1: Экстренное торможение (Что делать в самом эпицентре ссоры)	243
Инструмент 1: «Скотч»	244
Инструмент 2: Контакт глаз (Разрушение голограммы)	244
Инструмент 3: Вопрос-фильтр	245
Инструмент 4: Экстренный выход	245
Блок 2: Как выйти из конфликта без вины и обиды	246
Инструмент 5: Отказ от вопроса «Почему?»	246
Инструмент 6: Смотреть только на свою часть	247
Инструмент 7: Практика «Духовные объятия».	248
Блок 3: Как говорить, чтобы вас слышали, и как слушать самому	249
Инструмент 8: Выбор правильного момента и запрос разрешения	251
Инструмент 9: Перевод на язык потребностей	252
Инструмент 10: Просьба вместо требования	254
Инструмент 11: Техника «Любимый брат / сосед»	255

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы благодарны Раву Аврааму Давиду Фишерману и его жене Лираз Батшеве за то, что познакомили нас с живым Богом и настоящей каббалой. Если бы не они, мы бы так и прорывались за мистический махсом еще лет десять.

Мы благодарны Бааль Суламу за то, что создал ту каббалу, с которой нас познакомил Рав Авраам.

Эту книгу мы пишем вдвоем — я и моя жена, Настя. Мы 20 лет вместе, и вместе проделали весь путь, о котором хотим вам рассказать. В каком-то смысле мы одна душа о двух телах. Я постараюсь как можно лучше всё объяснить, а она расскажет о том, что с нами произошло после просветления. Таким образом вы познакомитесь и с мужским, и с женским взглядом на всю нашу историю и на тот путь, который проходит человек ищущий в этом мире.

Вместо вступления

ЗАЧЕМ МЫ ЖИВЕМ

СЧАСТЬЕ НЕ ТАМ, ГДЕ МЫ ПРИВЫКЛИ ЕГО ИСКАТЬ

Всю жизнь я искал счастья. На его поиски у меня ушло двадцать три года сознательной жизни. Скажу сразу: в конечном итоге я его нашел. Но не просто счастье в бытовом понимании этого слова. Я нашел счастье, которое не заканчивается ни при каких обстоятельствах. Оно не зависит от того, есть у меня деньги или нет, один я или с кем-то. Не важно, в каком я городе или стране. Счастье всё продолжается и продолжается. Именно этого хочет каждый человек на свете. Просто не каждый может это сформулировать. А если и может, то не верит, что способен к этому прийти, или не знает, как это сделать.

Девяносто процентов жителей Земли счастье связывают с чем-то внешним — квартирой, машиной, женой, мужем, детьми, новым телефоном, платьем, сумкой... И даже если мы считаем, что счастье — это хорошие отношения в семье, обычно мы имеем в виду, что это зависит от мужа или жены, это они должны себя вести так, чтобы нам с ними было хорошо. (А они ведут себя так, как им нравится, не обращая внимания на наши

хотелки.) В итоге всю свою жизнь мы стремимся к достижению каких-то внешних успехов или пытаемся перевоспитать наших близких, хотя сделать это еще никому и никогда не удавалось.

Большие деньги, хорошая семья, дети, здоровье, признание в обществе, подарки от мужчин и красивые женщины, высокие должности, подписчики, машины, дома и путешествия, отличное здоровье не принесут вам радости без того, о чем я хочу рассказать в этой книге.

Вещи, которые мы купили, и всё то внешнее, за чем мы гонимся в надежде на счастье, рано или поздно надоедает нам. И тогда мы начинаем гнаться за чем-то другим, думая, что на этот раз уж точно найдем то, что даст нам чувство наполненности, избавит от внутренней пустоты и неудовлетворенности.

Но и эти новые вещи нас не наполняют. Внутри нас по-прежнему остается дыра. Как сказал Жан-Поль Сартр, эта дыра — размером с Бога, то есть бесконечная. А если так, то и заполнить ее может только что-то бесконечное.



МОЯ ИСТОРИЯ

Вот вкратце моя история.

Я родился в маленьком городе Златоусте, переехал в Санкт-Петербург, а потом в Москву. Об этом многие мечтают. Но это не сделало меня счастливым.

Я пробовал стать богатым и основал IT-компанию, которую продал за \$10 млн. Это помогло на какое-то время, но потом стало еще хуже.

Жениться, построить дом, завести детей? Я всё это сделал, и сначала было нормально. После стало не очень — дети, знаете ли, шумят и постоянно чего-то хотят.

Я пробовал обратиться к психотерапии. Это не только не помогло, но даже навредило.

Я уезжал из России и возвращался назад. И это ни от чего не спасло.

Я пробовал йогу, холотропное дыхание, суфийские кружения, тантру, медитацию, психологические тренинги, астрологию, нумерологию, соционику, трансерфинг реальности, Кастанеду, Ошо и далее по списку. Я прочитал целую полку философской, психологической, духовной и эзотерической литературы и нашел там весть о просветлении, которая меня в свое время очень сильно воодушевила.

Я пробовал рискованные и даже вредные для здоровья методы. Сначала было интересно и даже казалось — вот он, прорыв! Но потом всё покатилося под откос и пришлось долго вылезать из этой ямы.

Я ездил в Индию, где общался с просветленными. Это дало мне надежду.

Я стал делать практики, просветлел и написал об этом книгу. Но тогда у меня не было ключа, о котором

я собираюсь рассказать здесь. А потому это самое просветление только разрушило мою жизнь в ее материальном аспекте, и я потерял 1,5 миллиона долларов.

Из-за этого я начал пить и чуть не разрушил свою семью.

Затем я прошел программу «12 шагов» и излечился от зависимости.

Я нашел мудрость каббалы и учителя, который мне объяснил, в чем проблема современной духовности и почему она разрушает жизни людей.

И наконец-то у меня всё со всем сошлось. Уже четыре года я живу наполненной изобильной жизнью без алкоголя, сигарет и любых других веществ.

У меня семья, мы вместе уже двадцать лет. Нашей дочери четырнадцать. На момент написания книги у меня 250 тысяч подписчиков на канале, и с деньгами всё в порядке. Так вот — про ключ, о котором я говорил. Вы найдете его в этой книге. Это ключ, который открывает волшебную дверь к счастью — независимо от того, в какой ситуации вы находитесь сейчас.



ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ СВОИ КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ

Вам не обязательно становиться богатым и успешным, чтобы стать счастливым, но если вы захотите, то сможете это сделать. Причем с помощью знаний, полученных из этой книги, вам это удастся гораздо проще.

Это не значит, что из вашей жизни исчезнут трудности. Вы не превратитесь в бессмысленного болванчика, который тупо улыбается, когда вокруг всё рушится. Или в того, кто не замечает сигналов опасности и равнодушно проходит мимо страданий ближнего. Вы не перестанете скорбеть по потерям. Просто ваши переживания приобретут иное качество, они не будут лишать вас сил и приводить к депрессии. К тому же вы начнете справляться с ними намного быстрее и легче, чем раньше, и они даже начнут приносить вам пользу.

Не думайте, что я буду уговаривать вас оставить этот бренный мир, порвать паспорт и уехать в Индию или в Таиланд. Точно так же я не собираюсь призывать вас беспрестанно медитировать и испытывать на себе разные рискованные практики. Я там был. Я всё это делал. Это не работает.

Если вы обретете тот ключ, о котором я говорю, то вам будет хорошо и в Москве, и в Челябинске, и на Бали, и в Индии, и в Париже. Вы будете счастливы и с большими деньгами, и без них, и с семьей, и без нее.

Прочитав эту книгу, вы сэкономите очень много времени, а также сил и здоровья — вам не придется тратить всё это на долгие бесплодные поиски пути. А может быть, вы даже спасете свою жизнь, и это не преувеличение: я в своих поисках несколько раз оказывался на

границ. Я даже видел Рай и Ад (хотя не исключаю, что меня просто загнуло).

Чего точно не произойдет: вы не попадете в лапы к шарлатанам от духовности, коих на просторах интернета становится всё больше. Вам не нужно будет читать кучу бесполезных книг по йоге, медитации, исполнению желаний, перерождению души, исправлению кармы, чистке чакр. Считайте, что я всё это уже прочитал за вас.

И если вы подумали, что я очередной отлетевший просветленный, который будет рассказывать вам про Кастанеду, Джо Диспенза и трансерфинг реальности, то это тоже не так. Я инженер-робототехник по образованию, поэтому не склонен верить эзотерикам, астрологам и картам Таро. Всё, о чем я говорю, испытано на себе. Это живой опыт.

Я живу нормальной социальной жизнью, а не в монастыре. Вы можете набрать мое имя в интернете и всё узнать обо мне. Компания, которую я вырастил и продал, называется FL.ru, это самый известный сервис для поиска фрилансеров. Это вы тоже можете проверить.

Я не принадлежу ни к какой конфессии. Я не христианин и не иудей, не мусульманин и не буддист. Но я буду говорить про Бога. Про живого Бога, а не про книжного.

Я буду стараться писать понятно и всё подробно объяснять. Я и сам такой: если моему уму всё не объяснить, он отказывается верить. Из этой книги вы поймете о духовности всё, что нужно для того, чтобы стать счастливым. А если вы захотите большего, я подскажу, что можно прочитать еще. Итак, кто идет за счастьем?



Глава 1

КТО ИДЕТ ЗА СЧАСТЬЕМ?

КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Прежде чем мы пойдем искать счастье, давайте выясним, кто именно хочет этого счастья. Кто будет его искать? Если мы не разберемся с этим вопросом, то ничего не найдем.

Задайте себе вопрос: «Кто я?» Вы обязательно что-нибудь ответите.

Вы назовете свое имя. Затем, может быть, профессию. Возможно, вы скажете: «Я женщина» или «Я мужчина». Особо продвинутые вспомнят, что они — сознание или частичка Бога.

И всё это будет неверно.

Нам нужен тот ответ, который вы будете ощущать всем своим существом. Ответ, в котором у вас не будет сомнений. Только с таким ответом мы сможем работать.

Чтобы его получить, попробуйте задержать дыхание на одну минуту. Давайте сразу договоримся: вы будете реально (а не в воображении), на практике (а не теоретически) пробовать делать то, что я рекомендую. Иначе ничего не получится.

Итак, сделайте выдох и задержите дыхание. И в этот момент попытайтесь ответить на вопрос «Кто я?» еще раз. Не читайте дальше (и не продолжайте дышать), пока не сделаете это!

Если вы всё сделали правильно, то ответ, скорее всего, будет такой: «Я тот, кто хочет дышать». Или «Я — желание дышать».

И это — верный ответ.

В каждый момент времени мы чего-то хотим. Когда мы хотим пить — мы становимся желанием пить. Когда мы хотим есть — мы превращаемся в желание есть. Когда мы хотим спать, мы — желание спать. Когда мы хотим счастья — мы те, кто желает счастья.

Можно сказать и так: человек — это желание.

Но как же тогда быть с теми, кто говорит, что человек — это сознание или душа? Неужели они совсем не правы? Конечно, отрицать их правоту будет не совсем правильно. Но чаще всего те, кто так говорит, рассуждают чисто теоретически. То есть — это не то, что они прямо сейчас реально чувствуют. Ответьте честно: прямо сейчас вы чувствуете, что вы — душа или сознание? У вас есть это реальное, физическое ощущение? Или вы чувствуете что-то совсем другое? Например, раздражение, или усталость, или желание отвлечься? Так что вы собой представляете в данный момент?

Давайте же разберемся подробнее, что есть человек, чем он является кроме желания и почему именно с желания всё начинается. Представьте себе матрешку — всем нам знакомую деревянную игрушку, внутри которой несколько фигурок, вложенных одна в другую. Так вот: человек чем-то напоминает такую матрешку. Мы тоже состоим из «фигурок», вложенных друг в друга. Всего у нас таких матрешек — пять.

Внешняя оболочка — самая большая и грубая — это **желание**. Назовем ее **нижней**.

Самая тонкая (**верхняя**) — это сознание, или **душа**, или **божественный свет**.

Между ними — еще три: после **желания** — чувство, затем — **воображение**, затем — **ум**.

Итак, если в обратной последовательности, человек — это:

- ✓ Душа, напрямую связанная с Богом.
- ✓ Ум.
- ✓ Воображение.
- ✓ Чувство.
- ✓ Желание.

Вот и всё, из чего состоит человек. Да, это вовсе не тело, и не профессия, и не ваш социальный статус, и не половая принадлежность, хотя многие отождествляют себя именно со всем этим.

Но что же тогда — тело? Можно сказать и так: тело — это материализованное желание, которое «проросло» в физическом мире. Так росток прорастает из земли и превращается в дерево, которое тянется вверх, потому что хочет питаться солнечным светом.

Точно так же наше желание должно дотянуться до самого верха — до света души, чтобы осуществиться.

Когда мы получаем то, что хотим, мы радуемся. Когда не получаем, огорчаемся. Счастливы мы или нет — зависит от того, исполняются ли наши желания.

Поскольку желание — это наша внешняя оболочка, то остальные пять заложены внутри нее. Вот то, что внутри, как раз и способно сделать наше желание счастливым. Желание не может быть исполнено, если у человека плохие чувства, если его воображение работает в неверном направлении, если у него нехорошие мысли. Всё это просто не позволит желанию пробиться к самому верхнему уровню, к душе.

- В нашем мире всё связано со всем: внешнее — с внутренним, верхнее — с нижним. Творец создал мир именно таким, чтобы мы через внешнее могли понять внутреннее, и наоборот.

Для лучшего понимания представим всю эту систему в виде метафор.

Представьте, что наша планета Земля — это желание.

Вода в виде океанов, рек — это чувства.

Воздух в виде ветра или облаков — это наши мысли.

Огонь в виде солнечного света — это наша душа.

Теперь посмотрим, как это всё работает.

Если в небе много облаков (мыслей, смешанных с чувствами), то они закрывают землю от солнца. И тогда тот, кто находится на земле, не видит источника тепла и света, от которого зависит вся жизнь на нашей планете.

Но если облака прозрачные, то солнце можно видеть.

Представьте, что солнце — это Бог, а его свет — душа.

Свет солнца неотделим от своего источника. Солнце светит одинаково всем — и хорошим, и плохим, и богатым, и бедным, и умным, и глупым. И не только людям — деревьям и камням тоже.

Как свет солнца, так и свет Бога, то есть свет нашей единой души, пронизывает всё мироздание. Но мы этого не замечаем. Почему?

Обратите внимание: есть животные, которые неспособны смотреть вверх. Они всегда смотрят только вниз, на землю у себя под ногами. А есть такие, кто смотрит вверх. На кого вы больше похожи?

А еще есть люди, у которых над головой всегда тучи.

Чтобы заметить, что солнце в мире всё же существует, и начать его видеть, нужно прежде всего обратить внимание на то, что происходит с вашим умом, вашими чувствами и воображением. Если там слишком много беспокойства — успокоиться.