

## Система Алмазный Огранщик



**Алексей Просекин  
Марина Хмеловская**

# **10 ПРИНЦИПОВ ЖИЗНИ**

**Алмазная мудрость  
на каждый день**



**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 159.9  
ББК 88.37  
П82

В настоящее издание в качестве иллюстраций  
включены изображения по лицензии Shutterstock.com.

**Просекин, Алексей.**

П82 10 принципов жизни. Алмазная мудрость на каждый день: книга + игра / Алексей Просекин, Марина Хмеловская. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 272 с. — (Система Алмазный Огранщик).

ISBN 978-5-17-138177-6

Авторы не только рассказывают, но и показывают на конкретных примерах, как следование Десяти этическим принципам или их нарушение определяет то, куда вы движетесь — к индивидуальному раю или аду. Как мысли о супружеской измене приводят к появлению ненадёжных партнёров в бизнесе. Как радость за успехи другого человека помогает осуществлять заветные мечты. Книга учит применять древние знания, открытые современному миру Майклом Роучем, в ежедневных бытовых ситуациях. А главное — помогает изменить траекторию жизни, переписать свой ад на рай.

Книгу дополняет авторская трансформационная игра «Алмазная мудрость» — эффективный инструмент оценки целей и их достижения путём внедрения системы Кармического Менеджмента во все сферы вашей жизни. Игра помогает развитию способности видеть причинно-следственные связи и улучшает карму, имеет диагностический и, главное, терапевтический эффект. Именно поэтому она неизбежно приведёт вас к цели.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-138177-6

© Просекин А., Хмеловская М., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## РАЙ И АД В БАРСЕЛОНЕ

5

Однозначно, это было самое потрясающее за последнее время наше путешествие. Мы прибыли в Барселону ранним утром со стороны моря и сразу направились на местную достопримечательность — гору Монтжуик. Нарезанный кусочками город лежал у наших ног. Обнявшись, мы пили кофе, а потом двинули вниз — так начался очередной день рождения Марины. Уже через полчаса мы вблизи любовались храмом Святого Семейства и другими шедеврами великого Гауди, а впрочем, не только его.

Это было наше первое касание испанской земли, поэтому всё воспринималось особенно ярко. Огромные площади, сказочные домики с кривыми окнами, Готический квартал — всё это смешалось в сознании, оставив ощущение нереальности происходящего. Мы мерили каталонскую столицу шагами, бредя наугад, и между кофе-брейками в уютных забегаловках старались уви-

деть что-то из того, что обычно не попадает в туристические справочники. Был октябрь — погода как нельзя более способствовала нашему путешествию, ощущению полноты жизни и единства с миром. Всё было прекрасно, но мало: вечером в порту нас ждал круизный лайнер — плавающий мини-город с бассейнами, ресторанами, спортзалом, театром, танцполами и музыкой на любой вкус. День закончился тихим праздничным ужином на палубе.

Глядя на удаляющийся берег, мы приняли твёрдое решение вернуться сюда, а наша влюблённость в жизнь приумножилась влюблённостью в этот город. Мы рассуждали: если один день пребывания в Барселоне даёт столько радости, то, наверное, проживание здесь автоматически делает любого человека счастливым.

— *Не знаю, как я вообще не умерла за эти три месяца, не убила ни себя, ни его, ни кого-то, кто бы попался мне под горячую руку,* — рассказывает свою историю наша клиентка Надя.

В своё время она приняла предложение руки и сердца от симпатичного иностранца и уехала из своего городка под Полтавой за ним.

— *Как только дверь его дома захлопнулась, красивые ухаживания закончились, начался ад,* — продолжает она. — *Уже позже, сбежав домой в Украину, я прочитала книгу «Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость». И поняла, что каждое слово в ней — о моём бывшем партнёре. Я подвергалась полному, тотальному контролю, он ревновал меня к ветру и выносил мозг за любую мелочь. Он ходил на работу, я сидела дома, но при этом он пытался полностью ограничить моё общение с миром, названивая мне каждый час. Мы встречались с его друзьями, в среде которых он считается остроумным и обаятельным человеком. Но как только мы оказывались наедине, он просто начинал «съедать» меня.*

Стоит ли говорить, что, будучи полностью зависимой от него материально, я не могла ничего себе позволить.

Человек, даривший мне в Украине по тридцать пять роз, превратил выдачу денег в настоящее издевательство. Оказавшись на своей территории, он тщательно изучал все мои чеки и вёл допросы с пристрастием относительно каждого потраченного мной цента. Если я купила дешёвое масло, значит, я купила плохое масло, если я купила дорогое масло, значит, хочу его разорить. У меня не было правильных ответов. Любое моё действие было ошибочным, с его точки зрения. Отсутствие действия — тоже нарушение.

Но как только я начинала заикаться о расставании, он становился мягким, рассудительным, внимательным. Говорил о своих ошибках, о том, что хочет исправиться. Выглядело это всегда очень убедительно. И как только я соглашалась остаться, всё сразу менялось, он становился тем, кто он есть. Унижения после таких сближений были наиболее сильны.

Дошло до того, что я сильно заболела: у меня по всему телу высыпали гнойники. При этом мой, с позволения сказать, мужчина сначала не хотел везти меня в больницу, но моё состояние резко ухудшилось, и мы пошли к врачу, который сказал, что виной всему нервы. Мой «любимый» не поверил доктору, поэтому не стал покупать мне лекарства. И тогда я решила бежать. Несмотря на тотальный контроль, я связалась со своей подругой, которая помогла мне купить билет на самолёт. Я улетила, ничего не сказав, потому что боялась, что, если сообщу ему о своём решении, он что-то придумает, чтобы задержать меня, например скажет, будто я у него что-то ukrала... В Киеве я почувствовала, что вырвалась из концлагеря. Шла по Крещатику и рыдала от счастья...

7

Может, вы догадались, что злоключения с Надей происходили в той самой Барселоне, где мы наслаждались каждым мгновением жизни? Причём было это примерно в то же время, когда мы находились там. У нас, правда, это длилось день, у неё два с половиной месяца.

— *Надя, а сама Барселона — как тебе? — спрашиваем мы.*

— *Что?*

— *Ну, храм Святого Семейства и всё остальное — оно как-то скрашивало твоё ужасное существование? Там же так круто!*

— *Уж поверьте, мне было не до всех этих прелестей. Да, я знаю, что там есть достопримечательности, на которые съезжаются посмотреть люди со всего мира, и вообще Барселона славится своей культурой. Но если бы ей попыталась насладиться я, мой друг меня бы убил. Хотя, по правде сказать, рукоприкладством он не занимался, но уничтожал морально так, что никаких кулаков и не нужно.*

## ПОЛНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Вот так в одном и том же городе ад и рай ходили одними и теми же улицами и никак не могли пересечься. И дело тут не в городе — всё абсолютно индивидуально. И, кстати, кроме Нади, мы знаем многих людей, которые живут в своём личном аду вне зависимости от географического места обитания. Вы тоже знаете таких и, уверенны, даже пытаетесь помочь им. Этот ад, необязательно связанный с плохими отношениями, происходит прямо здесь и сейчас, пока мы спим, едим, ходим на работу. Есть, правда, и те, кто пребывает в собственном раю, но таких не очень много, хотя...

Впрочем, не важно, сколько людей пребывает в раю, сколько в аду, важно, что мы сами создаём собственный ад и рай. И есть совершенно чёткие технологии, как из одного сделать другое — и наоборот.

Книга «Десять принципов жизни», которую вы держите в руках, отвечает на важные вопросы: Почему мы попадаем в рай или в ад? Как создаётся одно и как — другое? Задача книги — помочь вам понять, как вы создаёте

собственный ад и как «переписать» его на рай. Также в конце повествования вы найдёте нашу игру-тренинг «Алмазная мудрость», с помощью которой сможете протестировать любую вашу цель и понять, что мешает её достичь, а что помогает.

Что же случится, если вы не будете знать, как создаёте свой ад и рай? С вами произойдёт то же самое, что с нашей героиней Надей, которая, хоть и убежала от мужа-тирана из Барселоны, но через полгода вышла замуж за ещё большего тирана в Киеве. Если вы встречаете мужчину-тирана в Барселоне, а потом мужчину-тирана в Киеве, значит, дело не в Барселоне и не в Киеве, а в вас.

Причина ваших страданий не в том, что ваш возлюбленный — испанец или украинец, причина в том, что вы не понимаете, как вы своими мыслями, словами и действиями создаёте такие ситуации. Мы говорим о полной, тотальной ответственности за свою жизнь. Отвлечитесь от книги, посмотрите вокруг себя. Что вы видите? Нравится ли вам эта картинка? Подумайте о том, что это вы и только вы её создали. Вы же создали и тот факт, что читаете сейчас эту книгу.

И если бы Надя сыграла в игру «Алмазная мудрость» с запросом: «Хочу любить и быть любимой», то, скорее всего, увидела бы, что мужей-тиранов она создаёт **сама**. Главное здесь слово **«сама»**.

«Чем?» — спросите вы. Причин может быть много: нелюбовь к себе, осуждение отца, критика и подавленная агрессия в отношении других. Игра, которую мы предлагаем вам в конце книги, чётко показала бы это.

## ОБ УЧИТЕЛЕ

— Ты должен поехать в Нью-Йорк. — Лама строго смотрел на своего ученика.

— Я ненавижу Нью-Йорк, — парировал монах Майкл Роуч.

— Тем более, это будет хорошая духовная работа. Ты должен там построить бизнес с нуля.

— Я ненавижу бизнес и не знаю, как его делать. Я — монах, и думал, что всю жизнь посвящу этому Пути.

— Это ещё одна духовная проработка. Отлично. Две вещи, которые тебе придётся полюбить, — Нью-Йорк и бизнес.

— Но у меня даже нет бизнес-плана.

— Вот твой бизнес-план, — Лама показал на «Сутру Алмазного Огранщика», древний трактат, который описывает, как прийти к полному и безусловному счастью.

— Если ты действительно понимаешь Учение, которое преподают в нашем монастыре, ты без проблем построишь успешный бизнес.

Учитель был непреклонен.

Семь долларов в кармане.

Алмазный бизнес, в который нереально попасть человеку с улицы.

Обучение новым навыкам.

Работа на самых низких должностях в алмазных компаниях.

Первоначальный кредит в 50 000 долларов.

Создание компании *Andin International*.

Спустя одиннадцать лет продажа компании *Andin International* с оборотом 250 миллионов долларов в год одному из самых богатых людей в мире — Уоррену Баффету.

Обучение бизнесменов тому, как, используя законы кармы и ведя этический образ жизни, удваивать ежегодно обороты своих компаний.

Преподавание по всему миру.

Собственный Институт Алмазного Огранщика.

Ученики в десятках стран.

Мог ли тогда юный монах предположить, куда приведёт его задание Ламы? Мог ли он тогда увидеть, как знания о карме разлетятся по континентам, странам и городам? Мог ли он мечтать о том, чтобы древняя мудрость, которой владели избранные буддийские монахи, стала доступна современному миру?

Очень важно довериться человеку, которого ты назвал своим Учителем, и пойти за ним, даже если его наставления сначала вызывают сопротивление, недоумение и непонятно, для чего это всё.

Так и мы доверились Геше Майклу Роучу в 2012 году, назвав его своим Учителем.

Было очень много вопросов к учению о карме, непонятных моментов. И до сих пор, когда мы прикасаемся к этим знаниям, у нас порой возникает ощущение,

что эта философия больше похожа на сказку, чем на реальность, но...

...мы устали жить в реальности, где воровать и не платить налоги — это нормально, где приходилось кулаками отстаивать свои границы, решать конфликты в семье криком. Где постоянно не хватало денег и уверенности в себе, чтобы начать делать по-настоящему великие дела.

Нам нравилось смотреть на монаха, который смог заработать миллионы и призывал сидящих в зале сделать то же самое. Не верить ему, а проверить, как работают законы кармы. И прежде всего проверить в денежной сфере. Нам импонировало то, что при этом не нужно уходить в монастырь, забыв о реальном мире, чтобы стать духовным.

Нам откликнулись его идеи о том, что честность и щедрость — это причина богатства, а верность — залог счастливых семейных отношений, умение радоваться успехам других — ракета к собственному успеху, что в мире нет конкурентов, а все друг другу партнёры.

*«Заработайте денег, создайте классного партнёра, обретите здоровье, начните выполнять свою миссию. Вам нужно применять Четыре Шага и вести нравственный образ жизни, соблюдая Десять этических принципов. И счастливая жизнь — у вас в кармане»,* — призывал Геше Майкл Роуч со сцены.

О том, как применять Четыре Шага в разных сферах жизни, мы говорили в нашей книге «Как создать всё из ничего». Если совсем коротко: есть универсальные действия, следуя которым вы можете добиться любой цели.

Мы уже не раз довольно подробно говорили, как двигаться по Четырёх Шагам, какие на этом пути есть тонкости и подвохи, поэтому останавливаться на этом не будем. Немного ниже мы коротко расскажем об этой технологии.

Сейчас же мы предлагаем вашему вниманию книгу, посвященную Десяти этическим принципам, соблюдая которые вы сможете построить жизнь своей мечты.

## ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ В РАЙ/АД

*Десять этических принципов — правила, используя которые вы достигаете любых целей, а пренебрегая ими — становитесь несчастными.*

Это не морализаторский призыв быть хорошим — кому когда-то помогали эти призывы?

Мы даже хотели назвать эту книгу: «Десять ступенек в рай/ад», потому что если постоянно нарушать Десять этических принципов, ваш ад придёт к вам сюда и сейчас, не дожидаясь смерти. Ещё раз: ваш ежедневный ад наступает не потому, что кто-то захотел, чтобы вы в него попали, а потому, что вы сами создали его.

Как работают эти принципы, которые называются в древних текстах принципами свободы? Представьте, если бы вы были счастливы и самодостаточны — вы бы соблюдали эти принципы автоматически? К примеру, если бы у вас всегда были деньги, вам никогда не понадобилось бы нарушать один из этических принципов, который запрещает воровство. Если бы вы были счастливы в любви и получали от своего партнёра все, что хотели, — страсть, нежность, понимание, заботу, хотелось бы вам нарушать другой принцип — принцип сексуальной чистоплотности и верности? Хотелось бы вам изменять? Если бы у вас в жизни было всё хорошо, стали бы вы подсматривать за жизнью других людей — обсуждать их, радоваться, когда у них происходят неприятности?..

Никто из нас не хочет быть плохим, каждый нарушает эти принципы, потому что не ощущает цельности и связи с миром. В глубине души мы думаем, что если бы были цельными, если бы кто-то великодушно пожаловал нам эту цельность, мы бы, конечно, придерживались этих принципов, подсознательное знание которых есть у всех. Но пока мы не цельны, то вынуждены нарушать их. Здесь подход другой: хочешь быть счастливым и богатым — живи уже так, будто ты богат и счастлив. Живи так, будто тебе уже кто-то подарил счастье и богатство, соблюдай эти правила.

## УРАВНЕНИЕ ЖИЗНИ

15

Эти принципы помогают нам понять то, что мы называем Уравнением Жизни.

*Уравнение Жизни — уравнение с одним неизвестным, изучается во втором классе общеобразовательной школы, но при этом многие взрослые люди не могут его решить на практике.*

Вот пример:

$$5 + x = 13,$$

где 5 — это мы, 13 — некий результат, который у нас есть,  $x$  — неизвестные действия, совершаемые нами. Для понимания, что это за действия, нам надо от 13 отнять 5. Получаем 8. Это наши действия, которые теперь нам стали известны. Если мы используем принципы кармы «что посеешь — то