

Уникальный синтез  
методов мировой психологии  
и мудрости древних санскритских  
трактатов

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय जन्माद्यस्य  
यतोऽन्वयादितरतश्चार्थेष्वभिज्ञः स्वराट्  
तेने ब्रह्म हृदा य आदिकवये मुह्यन्ति  
यत्सूरयः । तेजोवारिमृदां यथा विनिमयो  
यत्र त्रिसर्गोऽमृषा धाम्ना स्वेन सदा  
निरस्तकुहकं सत्यं परं धीमहि ॥ १ ॥

Работа с представленными в книге методиками  
позволяет получить как быстрые результаты,  
так и формирует долговременные позитивные  
программы личного развития во всех  
сферах жизни



**Д**орогой читатель, я рад предложить тебе эту книгу. Она составлена таким образом, чтобы ответить на все твои вопросы. Нисколько не сомневайся в этом!

А если все же у тебя есть сомнение, как возможно в одной книге ответить на все вопросы, то я хочу сказать тебе: книга ответит на все твои вопросы, только ответы будут даны не в виде информации, а в виде **определенного внутреннего опыта**. Получив его, **ты сам ответишь на любые вопросы, которые задает тебе жизнь**.

Ты по-прежнему сомневаешься? Тогда я могу предложить тебе начать работать с материалом книги и убедиться в этом непосредственно.



рис. 1

Шаг первый

# ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ЛИЧНОСТНОЙ ПРАКТИКИ

*В этой части дано описание  
двух основных навыков личностной практики:  
формирование желаемой реальности и  
восприятия обратной связи от жизни.*





## *Глава первая*

# Метод изменения будущего

## Сила желания

*Однажды сосед зашел к Ходже Насреддину в весьма расстроенных чувствах.  
– Я сегодня подумал, – сказал он, – зачем вообще молиться, просить Аллаха о том, о сем... Неужто Он Сам не знает, что мне лучше или хуже?  
– Аллах точно знает, – ответил Ходжа. – Вопрос в том, знаешь ли это ты.*

### 1

**Т**ехнологии влияния на будущее очень популярны у современных психологов. Можно даже смело сказать, что тема воздействия на будущее – самая модная тема в сегодняшней психологии.

Что же лежит в основе нашей способности влиять на свое будущее?

Около 30-и лет назад в Гарвардском университете было начато очень любопытное исследование. Выпускникам этого престижного университета было предложено письменно ответить на вопрос: «Какие цели вы ставите перед собой в жизни?» После обработки полученных ответов было выяснено, что 5% опрошенных, думая о своем будущем, мыслили очень конкретно. Отвечая на поставленный вопрос, они подробно, в деталях сформулировали собственные жизненные цели.

Спустя два десятилетия организаторы этого необычного исследования нашли всех опрашиваемых. После анализа их жизненных достижений выяснилось, что те самые 5%, которые четко знали, что они хотят от жизни, имели доход в несколько десятков раз больше, чем все остальные, вместе взятые.

Знакомясь с данным фактом, мы входим в сферу действия одного из самых тайных эзотерических законов. Этот закон гласит:

## **МЫСЛЬ ОБЛАДАЕТ МАТЕРИАЛЬНОЙ СИЛОЙ**

Читатель, понимаешь ли ты, какие перспективы открывает тебе знание данного закона?

Скорее всего, нет. Иначе ты подскочил бы как ужаленный и стал лихорадочно соображать, как полнее узнать о нем.

Но ведь еще не поздно! Тем более, что в руках ты держишь книгу, в которой дается подобное описание. А также в ней рассказывается о многих других законах Вселенной, о которых мы практически ничего не знаем, но которые оказывают существенное влияние на нашу жизнь.

## 2

Лет десять назад мне по большому секрету один мой знакомый дал почитать ксерокопированное пособие к психологическому тренингу. Тренинг назывался «Эмпауэрмент». Это английское слово в русском переводе означает «обретение силы». В то время я уже около шести лет вел психологические тренинги и активно исследовал возможности различных психологических методик. У меня было желание создать собственную программу, в которой были бы собра-

ны лучшие психологические методики. Поэтому я заинтересовался и стал внимательно изучать доставшийся мне текст.

В то время методика «Эмпауэрмент» была практически неизвестна в России. Прошел лишь один тренинг в Москве, и несколько — на Украине. Однако когда я стал читать пособие, оно поразило меня мощью возможностей, которые таили в себе описанные в нем методики. Я стал сразу же пробовать их на себе. И очень быстро обнаружил, что в моей жизни начали происходить изменения, которые я мысленно планировал, работая по описанной технологии. Один эпизод меня просто потряс.

В то время у меня было желание иметь дом в деревне, куда можно было бы приезжать на несколько дней и отдыхать от городских забот. Один из главных принципов, который подробно разбирался в пособии, состоял в том, что необходимо предельно конкретно, вплоть до мельчайших деталей представить желаемую реальность. Это было не совсем привычно. Но раз просят, что ж делать — я стал размышлять. И вообразил некую просторную, светлую комнату с множеством окон. «Да, да, именно вот так, — сказал я себе. — Хоть там можно будет расправить плечи после тесной городской квартиры». Мне очень нравились старинный буфет, который стоял в доме у моей бабушки, и круглый раздвижной стол с массивными квадратными ножками. «Пусть и они будут в этой комнате», — решил я про себя. Я помечтал еще немного о том, как замечательно буду чувствовать себя в этом деревенском доме, где будут стоять мой любимый буфет и стол, после чего все это зарисовал, как рекомендовалось в пособии.

Прошел год или чуть больше. К тому моменту я уже не особенно помнил о своих мечтах с видами на деревенский дом. Неожиданно после нескольких проведенных тренингов у меня образовалась достаточно крупная по тем временам сумма, и мы с женой стали думать, куда бы ее достойно пристроить. Решили, что, пожалуй, стоит купить какой-нибудь дом в деревне, чтобы летом в нем отдыхать. Мы дали объявление в газету. Через некоторое время стали поступать различные предложения. Переговоры с владельцами были доверены мне, и я по телефону тщательно обсуждал все интересующие нас детали.

До поры до времени ничто из предлагаемого особенно не привлекало, пока вдруг на глаза в разделе газетных объявлений мне не попался один вариант. Я позвонил по указанному телефону. После выяснения деталей и последующего небольшого обсуждения с женой я принимаю решение поехать в деревню и посмотреть на все

своими глазами. Мы договариваемся с хозяином о встрече и...

Когда он открыл дверь, и мы вошли внутрь дома, я обомлел. Это была просторная светлая комната с множеством окон. У стены стоял ореховый резной буфет, точь-в-точь, как у моей бабушки, а посреди комнаты – круглый раздвижной стол с массивными квадратными ножками. Покупать или не покупать дом – я уже не раздумывал.

С тех пор прошло много лет. Многие события, которые казались нереальными, пришли в мою жизнь. Часто дело доходило до того, что события происходили с повторением мельчайших нюансов, которые я создавал в своем воображении. Многократно повторенный мой собственный опыт и опыт многих людей, которые прошли тренинг по этой программе, доказывают, что это не случайность, а закон, которым может овладеть каждый.

**Суть этого закона в том, что мы можем влиять на свою судьбу через собственное мышление.**

### 3

Мысль притягивает соответствующие события. Все, что приходит в нашу жизнь, начинается в нашей голове. Это не так трудно заметить. Читатель, проанализируй, какие обстоятельства тебя окружают и сравни их с тем, что ты хотел раньше: в детстве, в юности, в недавнем прошлом. Во многих случаях ты обнаружишь удивительное соответствие, как будто есть кто-то, кто буквально подслушал твои мысли, а затем взял их и исполнил.



#### **Упражнение 1**

*Читатель, подумай о различных обстоятельствах своей жизни и вспомни, какие именно желания были у тебя раньше. Есть ли какая-то связь между тем и другим? Запиши то, что обнаружишь.*

На одном из тренингов посреди зала раздался крик: «Я поняла, поняла!» Это кричала одна из участниц. Как ведущий я, конечно же, должен был ее спросить, что именно она поняла.

– Я поняла, – сказала она, – почему у него нет денег.

Дальше она рассказала, что в юности, когда училась в университете, мечтала, чтобы ее муж был инженером. Тогда была такая мода. Быть инженером в то время считалось престижным.

– Я мечтала, чтобы мой муж был инженером, – продолжала она. – Но я никогда не думала о том, что у него должны быть деньги.

Ее мужем стал инженер, но инженер, у которого за 30 лет, прошедших после их свадьбы, денег так и не завелось. Ее желание было исполнено. И исполнено так, как она того пожелала.

А что подобного можешь вспомнить ты, читатель?



### **Напоминание:**

*А сделал ли ты, читатель, упражнение 1? Если нет, то вернись назад и сделай. Напоминаю тебе, что ты держишь в руках книгу, которая является практическим тренингом. Его назначение в том, чтобы помочь тебе улучшить свою жизнь в самых различных сферах. Эта задача вполне осуществимая, но как она может быть выполнена, если ты не будешь прилагать усилий?*

Итак, наши желания являются могущественной силой. В связи с этим стоит заметить, что одна из самых больших ответственностей, которую мы несем в жизни, – ответственность за то, что происходит в нашем уме. О чем мы думаем, какие желания храним в себе – это те семена, которые позже прорастут на почве нашей жизни в виде различных событий судьбы.

Какими будут эти события, зависит от того, о чем мы думали. Но в самом общем случае они могут быть двух типов:

- 1) те, которые нам нравятся,**
- 2) те, которые нам не нравятся.**

К первым люди чаще всего относят хорошее здоровье, телесную красоту, богатство, положение в обществе. Ко вторым – болезни, отсутствие денег, не очень высокое социальное положение, одиночество, психологические проблемы и прочее.



Интересно, что вспомнить свои прошлые желания относительно позитивных событий оказывается легче, чем сделать то же самое для негативных. В чем причина?

Она достаточно простая. Читатель, подумай, за что тебе больше бы хотелось нести ответственность: за хорошие события или плохие?

Конечно, приятно сознавать, что твои собственные мысли и желания сотворили какое-то хорошее событие. И совсем неприятно думать, что за нехорошие события несут ответственность не какие-то другие люди (муж, жена, начальник, подчиненный, родитель, ребенок, чиновники, президент, олигархи и т.п.), а я сам. Все-таки очень хочется, чтобы за вторые события нес ответственность кто-то другой. Разве не так?

Ну вот, читатель, твое желание и сбывается. Для первых событий ты с легкостью можешь найти причину в самом себе, а относительно вторых ты уверен, что другие люди больше за них отвечают, чем ты сам.

#### 4


*– Помни, – Учитель строго посмотрел мне в глаза, и я почувствовал, что во мне нет ничего, что бы он не видел. – Помни, – еще раз повторил он, – что все живые существа находятся под влиянием иллюзии, майи. Этой силе не может противостоять никто. Вселенский механизм устроен так, что сила иллюзии возрастает пропорционально тому, насколько личность хочет быть независимой от Бога.*

*– Но почему Бог допускает это? Ведь Он Вселюбящий! Как может быть, чтобы Он позволял майе вводить в заблуждение душу? – вопросы сами собой лезли из меня. Эмоции внутреннего несогласия и возмущения были сильнее моей способности поддерживать необходимый этикет в отношениях с моим Наставником.*

*– Никогда не протестуй против чего-либо, – его голос стал очень мягким, и мне показалось, что вместе со словами из него вышла какая-то вибрация, которая нежно коснулась моего сердца и в одно мгновение убрала внутренний протест. – Господь любит всех Своей бесконечной любовью, – он смотрел мне прямо в глаза, и я чувствовал, что его взгляд проникает в самую глубину моего сердца. – Его любовь проявляется в каждой мелочи творения. Сейчас твое*

видение очень несовершенно, и поэтому ты не можешь заметить, как Божественная сила любви действует во всех событиях твоей жизни. Что-то тебе может казаться очень несовершенно и нелогичным. Но пока ты просто не видишь. Пройдет некоторое время, прежде чем в процессе духовной практики ты очистишь свое сердце. Тогда ты сможешь непосредственно ощутить влияние этой силы. Все твои сомнения в этот момент уйдут. Сейчас же, пока у тебя нет достаточного опыта, будь просто прилежным учеником и старайся понять знание, которое ты изучаешь.

Я чувствовал какое-то необыкновенное влияние его личности. «Я просто хочу, – подумал я, – все время быть рядом с ним, чтобы постоянно испытывать это чувство».



## Убеждения, или Во что вы верите?

*Нет человека более слепого, чем тот, кто не хочет видеть.  
Джонатан Свифт*

### 1

**В**озникает один очень интересный вопрос, который ставит под сомнение факт безусловного влияния на нашу жизнь наших собственных желаний. Этот вопрос могут задать люди, которые чего-то хотят, но при этом не получают желаемого. Читатель, неужели ты еще не задал этот вопрос? Неужели ты просто пробегаешь глазами строки, никак не впуская их в себя?

Но так мы с тобой никуда не придем. И книга, которую ты держишь в руках, станет очередной невнимательной прогулкой, в про-

цессе которой ты лишь накидаешь в свой ум бесполезные сведения, а потом сразу их забудешь. Зачем тебе это нужно? Разве недостаточно тех многих книг, которые ты уже прочитал и которые никак не повлияли на тебя?

Читатель, давай будем проводить время более продуктивно. Ведь наверняка в твоей жизни есть то, что ты хотел бы улучшить! Послушай, как знание может менять судьбу, если правильно к нему относиться.

В древнем трактате «Чандогья Упанишад» говорится, что знание является тонкой мистической энергией. Эта энергия может стать личной силой человека, но для этого она должна пройти три этапа трансформации. Подобно тому как пища, попадая в желудок, подвергается влиянию сока пищеварения, точно также и знание, чтобы быть усвоенным, должно претерпеть определенные изменения.

Пищу переваривает желудок, а знание – разум. У него есть три основные энергии, благодаря которым он выполняет свою задачу. Каждая из энергий включается в определенный момент времени. Последовательность действий энергий разума создают процесс усвоения знания, который состоит из трех этапов:

**Первый этап** – этап впитывания информации. Здесь проявляет себя энергия разума *смрити-шакти*, или энергия памяти. На этом этапе нужно просто запомнить.

**Второй этап** – этап интеграции полученного знания в систему личного опыта. Включается энергия разума *вивека-шакти* – энергия, позволяющая делать анализ. Необходимо начать размышлять над тем, как изучаемое знание соотносится с моим личным опытом. Чтобы понять это, необходимо задавать вопросы и приложить усилия осмысления полученного знания с точки зрения его применения в жизни.

**Третий этап** – практическое приложение знания. Начинает действовать энергия разума *вичар-шакти* – энергия воли. Благодаря ей личность может начать действовать с платформы полученного знания.

Лишь на последнем этапе заканчивается процесс усвоения нового знания, и его сила становится нашей личной силой! Если по каким-то причинам процесс не доходит до данного этапа, то знание утрачивается.

# Содержание

<b>Введение</b> .....	13
Как жить в этом мире?.....	15
Лучше не ошибаться!.....	16
Успех ценой счастья? .....	18
Что самое важное в жизни? .....	20
В путь! .....	25
<b>Шаг первый. Основные навыки личностной практики</b> .....	27
<i>Глава первая. Метод изменения будущего</i> .....	29
Сила желания.....	29
<i>Упражнение 1</i> .....	32
<i>Напоминание</i> .....	33
Убеждения, или Во что вы верите? .....	35
<i>Упражнение 2</i> .....	43
<i>Упражнение 3</i> .....	43
Прыжок в высоту.....	47
<i>Медитация 1</i> .....	53
<i>Медитация 2</i> .....	53
<i>Медитация 3</i> .....	54
<i>Медитация 4</i> .....	55
Менталитет Изобилия и менталитет Дефицита .....	59
<i>Домашнее задание 1</i> .....	60
<i>Упражнение 4</i> .....	61
<i>Глава вторая. Изменение кармических ситуаций</i> .....	62
Общая ситуация действия закона судьбы .....	64
Позиция ученика .....	73

<i>Упражнение 5 «Опыт любви»</i> .....	77
<i>Упражнение 6 «Кармический спарринг-партнер»</i> .....	78
Высшая и низшая природа личности.....	80
<i>Упражнение 7 «Качества высшей природы»</i> .....	81
<i>Упражнение 8 «Качества низшей природы»</i> .....	81
<i>Домашнее задание 2 «Выучи урок»</i> .....	94
<i>Напоминание</i> .....	94
<i>Глава третья. Душа и тело</i> .....	95
Высшие и низшие качества: как их различить?.....	95
<i>Упражнение 9</i> .....	97
<i>Упражнение 10</i> .....	98
<i>Упражнение 11 «Что мной движет?»</i> .....	108
Тонкое и грубое тело .....	109
<i>Упражнение 12 «Взгляд души»</i> .....	121
<i>Упражнение 13 «Освобождение от обиды»</i> .....	124
<b>Шаг второй. Просторы жизни</b> .....	127
<i>Глава четвертая. Опасный перевал</i> .....	129
Две цели человеческой жизни: успех и счастье .....	131
<i>Упражнение 14 «Необитаемый остров»</i> .....	134
Строение материи.....	135
<i>Глава пятая. Культура чистой жизни</i> .....	153
Режим дня.....	153
<i>Домашнее задание 3 «Когда они просыпаются?»</i> .....	157
Чистота.....	161
Питание .....	165
<i>Глава шестая. Мужчины и женщины</i> .....	177
Есть ли ум у женщины, или Несколько слов о различии ума и разума.....	178
Кто лидер в семье? .....	183
Мужская природа.....	186
<i>Упражнение 15 «Познание мужской природы»</i> .....	187
<i>Медитация для мужчин</i> .....	194

Женская природа.....	195
<i>Упражнение 16 «Познание женской природы»</i> .....	195
<i>Упражнение 17 «Какой муж лучше?»</i> .....	197
<i>Домашнее задание 4 (только для женщин)</i> .....	203
<i>Медитация для женщин</i> .....	203
Так кто же главный?.....	205
Ошибка, которую нужно избежать .....	211
Несколько слов о воспитании .....	213
<i>Глава седьмая. Принципы процветания</i> .....	215
<b>Шаг третий. Наука счастья</b> .....	237
<i>Глава восьмая. Потребности личности</i> .....	239
Строение тонкого тела .....	242
Потребности тонкого тела .....	250
Потребность души .....	266
Подведение итогов.....	268
<i>Глава девятая. Путь к счастью</i> .....	270
<i>Упражнение 18 «Бескорыстная деятельность»</i> .....	296
Домашнее задание 5 (Не для всех) .....	306
<i>Глава десятая. Духовная самореализация</i> .....	307
Домашнее задание 6 «Карма-йога» .....	321
Отзывы.....	327
Вместо заключения .....	347