





**ВВЕДЕНИЕ**

---

**ПУТЬ СОМНЕНИЙ —  
ПУТЬ НАДЕЖДЫ**

Невозможно придумать свое предназначение, его можно только ощутить, почувствовать. Для этого есть единственный способ: соединиться с собой и довериться себе.

Я знаю, дорогой мой читатель, что слова «духовность», «саморазвитие», «осознанность» для тебя не пустой звук. За ними — твои искания смысла жизни, сомнения, открытия, разочарования и весь духовный опыт, который ты приобрел за свою жизнь.

Ты старательно искал ответы на вопросы, которые мучили и не отпускали тебя, ты читал умные книги, пытаясь найти в них истину, ты посещал полезные тренинги, выполнял разные духовные практики и, казалось бы, был близок к тому, чтобы постичь ее. Иногда ты был где-то совсем рядом. Но на новом витке спирали, в следующем акте игры под названием «жизнь» ты получал новую партию вопросов и проблем, которые она щедро подбрасывала, заставляя тебя усомниться в правильности выбранного пути и вообще в том, что хоть какой-то путь в этом мире ведет к счастью.

Тебя одолевали сомнения и тревоги, усиливались твои переживания, нарастало беспокойство. Ты познал чувство отчаяния, грусть, тоску и апатию. «Как же так?» — думаешь ты. Я работаю над собой, развиваюсь, я ищу и пытаюсь, пробую и прилагаю усилия. Я иду по пути самосовершенствования, задумываюсь о смысле жизни, о душе, стараюсь поступать нравственно. Но, несмотря на все это, счастья, больших успехов и желаемого благополучия у меня нет. Не успеешь вздохнуть спокойно... как уже новая партия неприятностей и проблем

подъехала. Ну что за жизнь?! Сплошная борьба за выживание, вечное преодоление, напряжение. Иногда тебе кажется, что на все это уже нет сил.

В такие минуты ты утешаешь себя тем, что не одному тебе сложно в этом мире, всем тяжело — так устроена жизнь. Вокруг злость, зависть, ревность, обиды, неудачи, провалы...

*А когда же жить, думаешь ты?*

*Когда любить?*

*Когда быть счастливым?*

*Когда?*

Конечно, иногда жизнь нам кажется абсолютным безумием: спешка, погоня за деньгами, комфортом, желание устроиться в жизни лучше других — любой ценой. Мы хотим, чтобы нас любили, ценили; мы ищем одобрения и расположения тех, кто нам дорог и от кого мы зависим; мы хотим радости, счастья и любви. Правда, затрудняемся ответить, что такое *счастье, радость, любовь*. Наш ум заставляет нас искать счастье и отправляет в тысячу первый раз по кругу в поисках того, о чем мы не имеем никакого представления.

И вот ты, подобно энергичной белке, накручиваешь сотни, тысячи километров по дорогам жизни, не понимая, что бежишь в колесе, вырваться из которого невозможно, даже если ты будешь бежать все быстрее и быстрее.

Глядя на людей вокруг, ты думаешь, что у некоторых из них все не так безнадежно, как у тебя, но когда видишь других — понимаешь, что им еще тяжелее, чем тебе. Этим и утешаешься. Ты почти уже перестал мечтать о счастье, ведь твой ум напоминает тебе о том, что нужно «реально смотреть на жизнь, а не витать в облаках». Ты уже почти принял это за истину...

Что ж, ты прав и неправ одновременно. Все люди, даже самые респектабельные и успешные, временами испытывают отчаяние и разочарование. Так что ты не одинок.

Не одинок. На свете много людей несчастливых, угрюмых, уставших, измотанных, потерявших веру в свои силы. Просто есть среди них такие, которые не согласны с этим мириться, заявляют об этом открыто, во весь голос взывают о помощи и всеми силами пытаются вырваться из своего «колеса». Ты знаешь таких людей — они всегда вызывают насмешки у окружающих. Они пробуют разные психологические методики, выполняют невероятные духовные практики, бросают работу и налаженную жизнь, чтобы отправиться на Тибет или в Камбоджу в поисках счастья. Нередко их считают ненормальными и неспроста! Они действительно ненормальны, потому что посмели выйти за рамки «нормы», установленной в обществе.

Другие же предпочитают видеть причины своих проблем во внешнем мире, объясняя свои беды и неудовлетворенность жизнью плохой работой, отсутствием денег, ипотекой, кредитами, одиночеством, недостатком любви, понимания и т. д. У них на все готов ответ и есть решение: «Ох, если бы не долги, я был бы счастлив!», «Когда выплачу ипотеку, через 15 лет, вот тогда заживу, а пока надо терпеть», «Почему мне так не везет? У всех семья, дети, любовь, а я одна...», «В этой стране невозможно жить нормально, вот за границей — настоящая жизнь, а не выживание» и т. п. Все эти умозаключения и концепции выглядят весьма убедительно. Но если подумать, то по сути своей они есть не что иное, как признание несостоятельности, проявление смятения, отчаяния, но только

подаются с позиций «логики», «объективных причин» и «здравого смысла».

Да, решение насущных проблем прагматичными способами, безусловно, возможно. Но только решение это временное. Ведь, решая таким образом одни проблемы, ты порождаешь новые. Буду больше работать — постараюсь быстрее выплатить долги — куплю большую квартиру — потом в кредит новую машину... Что это? Разве это похоже на путь освобождения? Ты действительно думаешь, что все это избавит тебя от тягот, неприятностей, несчастья? Как бы не так! Это приведет к новым зависимостям и новым рамкам, за которые запрещено выходить. Все, что ты имеешь, не принесло тебе настоящего счастья, так почему ты надеешься на то, что преумножение материальных благ осчастливит тебя?

Твой путь к точке, в которой ты находишься сейчас, был труден. Но ты смело шел вперед, пытаясь быть счастливым, разыскивая в самых отдаленных уголках жизни яркий свет — свет любви и радости. Возможно, ты видел не слишком много доброты, изобилия и любви. Но если тебе кажется, что твои старания были напрасны, — ты ошибаешься. Даже если дорога не вывела тебя к освобождению, это не значит, что все было зря. Ценно само твое желание найти ответы на главные вопросы человеческой жизни, и поистине бесценна твоя вера в то, что эти ответы непременно где-то есть, просто до них нужно добраться!

Сейчас я предлагаю тебе подумать вот о чем: возможно, ты ищешь не в том месте? И решение проблем находится не во внешнем мире? Быть может, у тебя сформировалось столько стереотипов, убеждений, концепций и догм, что ты не способен увидеть счастье, даже

если кто-то положит его перед твоим носом? Твой ум, твое эго просто не позволят тебе увидеть его! Ведь для ума это означает полное поражение. Ему намного проще держать тебя в сладостном неведении, «на коротком поводке», подбрасывая тебе все новые убеждения и логические концепции, обосновывающие нормальность жизни без радости и любви.



**Но если ты читаешь эти строки, это значит, что у тебя есть сомнения в том, что такие убеждения истинны.**

Значит, тебе надоело слушать скептиков, которые давно попались в ловушку своего ума и теперь убеждают тебя в том, что изменить ничего невозможно. Значит, ты готов к серьезной духовной работе, которая приведет тебя в ту прекрасную светлую, радостную и свободную жизнь, о которой ты мечтаешь.

Так вот, **твои сомнения — это самое ценное, что у тебя сейчас есть.** Именно они, а не внешние факторы запустят механизм перемен и трансформации твоей личности.

И только тогда, когда эти перемены произойдут, ты сам поймешь, что для тебя возможно, а что — нет, что реально, а что — недостижимо. Ты сам решишь, какую жизнь ты выбираешь, и выбор этот будешь делать каждый день.

Это и есть *осознанность*.

Нет, в этом нет волшебства и мистики. Перемены произойдут в твоей реальности, в твоей обычной жизни. И самое прекрасное то, что ты придешь ко всему этому сам, а не кто-то «откроет тебе глаза» или даст команду.

**Ты узнаешь себя истинного, научишься понимать свои желания и потребности. И тогда мир вокруг тебя станет таким, каким ты его хочешь видеть. Ты станешь сам для себя гуру, ведь самый мудрый учитель в мире уже живет внутри тебя. Ты сам в силах справиться с самой трудной задачей и во всем разобраться.**

Ты научишься слышать себя и поймешь, почему все события в твоей жизни складывались именно так, а не иначе. Перестанешь быть жертвой обстоятельств, а станешь Творцом. Ты научишься трансформировать боль в энергию для достижения целей. То, что тебя тяготило и мучило, поможет тебе стать сильнее.

В твоей жизни настал момент, когда необходимо сделать перепрошивку. Для того чтобы состояние силы, любви, радости и счастья стало новым состоянием всей твоей жизни. Это не сложно — это интересно. Интересно жить!



**Каждый раз, делая что-то впервые, ты живешь по-настоящему! Ведь жизнь — это пробы, ошибки и неизведанное. Это радость новых открытий и прежде всего — себя! Оставайся всегда любителем!**

Предлагаю тебе сделать первое упражнение, которое настроит тебя на вектор постоянного улучшения своего состояния. Посмотри на себя в зеркало. Сделай максимально трагичное и грустное лицо и произнеси вслух фразу: «Хуже, чем сейчас, уже не будет». Это магическое заклинание. :)







ГЛАВА ПЕРВАЯ

---

**СТРЕСС**

Турбулентность, глобальные перемены, огромные скорости ради того, чтобы все успеть. И вот он — стресс. Добро пожаловать в мир современного человека!

Отовсюду нам говорят: стресс — причина болезней, бед и несчастий и с ним нужно бороться. О стрессе много пишут, его исследуют, приводят впечатляющие результаты экспериментов, представляют новейшие методы борьбы с ним.

Что только не делают люди, чтобы минимизировать последствия стресса: массаж, спа, релакс, медитации, сеансы гипноза, психотерапия. Аптеки ломаются от чудо-препаратов, от приема которых стресс как рукой снимет! Реклама программирует нас на то, что главное — правильно подобрать успокоительный препарат и можно как-то жить дальше. В сложных случаях идут в ход антидепрессанты и прочая тяжелая артиллерия. Ну а что делать, если состояние ухудшается. Ситуация настолько серьезная, что сегодня уже никого не удивишь тем, что у тебя «биполярочка», панические атаки или депрессия. Это постепенно становится если не нормой, то обычной реальностью нашей жизни.

## ИСПРАВИТЬ СЛЕДСТВИЕ НЕВОЗМОЖНО. ИЩИ ПРИЧИНУ!

В общем, все говорят о стрессе, пытаясь оценить его явные и скрытые последствия, однако мало кого занимает вопрос понимания самой сути стресса, его истоков. Ничего удивительного — общество всегда больше уделяет внимание следствию, а не причине. И соответственно, все усилия людей направлены на исправление следствия, а не на выяснение и устранение причины. Понятное дело, проще всего обвинить кого-то или что-то в своих бедах, объявив источником несчастий каких-то людей, внешние обстоятельства или «объективные причины». И эта выученная привычка такой силы, что человек уже не способен видеть очевидного — того, что реально стоит за происходящими событиями.

Все, что говорится о стрессе, — совершенно верно и правильно, но с одной существенной оговоркой: причины стресса находятся не снаружи, а внутри человека. Иначе говоря, провоцируют стресс не внешние факторы, а то, что находится внутри нас. Конечно, внешние факторы активно «подогревают» разлад, который намечился внутри. Хотя, согласись, насколько приятнее было бы жить на свете, считая причиной своих проблем идиота-начальника, сварливую тещу, квартирный вопрос, недостаток образования, ипотеку, низкие зарплаты, правительство и пр. Намного труднее осознать, что причиной тому — ты и только ты сам.

Ты когда-нибудь задумывался о смысле слова «стресс»? Мы используем его по делу и без дела, а ведь у этого слова предельно четкий смысл. **Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события, с которыми человеку трудно справиться.** Это наша эмоциональная реакция на какие-то факторы, возникшие внезапно. По сути, стресс зависит от того, какой системы взглядов мы придерживаемся, и от нашего эмоционального состояния.

Если ты чего-то боишься, то любое внешнее воздействие моментально усилит твой испуг, наполнит душу леденящим ужасом, а ум будет рисовать тебе такие жуткие картины, от которых можно сойти с ума. Ничего удивительного в этом нет — ты именно так воспринимаешь мир. Да-да, не удивляйся, разрушающий ураган стресса порождается твоими эмоциями. То есть **проблема не в том, что на нас влияет, а в том, как мы на это реагируем.** Поэтому проблема стресса до сих пор не решена, да и не может быть решена! Ведь все усилия людей направлены на снижение последствий стресса, а не на устранение его причины.

Просто, не правда ли? Тогда продолжаем.



**Причины стресса находятся не снаружи, а внутри тебя. Провоцируют стресс не внешние факторы, а то, что находится внутри.**

**Стресс зависит от того, какой системы взглядов мы придерживаемся, и от нашего эмоционального состояния. Проблема не в том, что на нас влияет, а в том, как мы на это реагируем.**

## СПАСТИСЬ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Что происходит с нами, когда мы испытываем стресс?

При стрессе мозг подает сигнал надпочечникам, которые вырабатывают сначала адреналин, а затем кортизол. Они призваны помочь организму в потенциально опасной для жизни ситуации и нужны нам для того, чтобы нам легче было справиться со стрессом. Опасность для здоровья они представляют лишь тогда, когда выделяются в больших количествах или когда человек постоянно находится в стрессе.

Адреналин — гормон, который возник в процессе эволюции для быстрой реакции на экстремальные ситуации и помогает организму работать на пределе возможностей. Происходит быстрая мобилизация ресурсов организма. Адреналин влияет почти на все органы.

Наши древние предки жили в мире, где нужно было быстро реагировать на возможные опасности и угрозы и максимально быстро мобилизовать все ресурсы. Когда к жертве подбирается хищник, ей нужно убежать, а хищнику — догонять. Адреналин, который вырабатывают надпочечники и хищника, и жертвы, мобилизует все системы организма, чтобы он работал при максимальной нагрузке. Адреналин повышает приток крови от сердца к работающим мышцам, то есть к ним поступает больше кислорода и питательных веществ; увеличивается частота сердечных сокращений; печень выделяет

в кровь глюкозу; жировые ткани высвобождают жирные кислоты и глицерол, которые питают мышцы; происходит мощный прилив энергии. Кортизол возвращает системы от экстремального режима к нормальному состоянию.

Страх и тревожность — это биологический механизм, возникший в процессе эволюции. Зачем же нам нужен такой неприятный во всех смыслах механизм? Когда нам угрожает опасность, выделяется кортизол, наши ощущения служат нам сигналами и мы что-то предпринимаем для того, чтобы этой опасности избежать. То есть выделение кортизола в момент стресса нам не вредит, а помогает. Во всяком случае, так было задумано природой для нашего же блага. Вот бежит на тебя дикий зверь — в твоём организме повышается уровень кортизола, ты кожей чувствуешь опасность и пытаешься убежать или спрятаться, одним словом — спастись. Гормоны стресса включают этот механизм: выброс адреналина, приток крови к внутренним органам, усиление сердцебиения и т. д. Все это нам нужно для того, чтобы спасти свою жизнь. Обрати внимание на этот важный момент: спасти нужно не твой кошелек, не твои отношения, а именно твою жизнь, в физическом смысле.

Представь, гонится за тобой мамонт. И тебе нужно за очень короткое время войти в максимально ресурсное состояние, чтобы от этого мамонта удраить. Адреналин помогает тебе это сделать. Что происходит при выбросе адреналина? Откуда берется ресурс? Откуда у человека в стрессовой ситуации появляются невероятная выносливость, сила, скорость? Все это берется из твоего будущего. Потому что в момент выброса адреналина,

когда ты спасаешь свою жизнь, ты думаешь не о своей счастливой пенсии, не о том, какой будет твоя жизнь когда-нибудь потом, тебе важно не умереть прямо сейчас. При выбросе адреналина иммунитет падает, организм не тратит на это свою энергию. То есть организм экстренно переходит в режим максимальной экономии энергии. Он не заботится о восстановлении клеток, то есть процесс регенерации тоже приостанавливается. Все процессы тормозятся. Важен только этот момент: выжить или умереть. Третьего не дано.

А теперь представь, что ты в этом состоянии живешь. Более того — считаешь это состояние нормальным. Нормальным...



**Гормоны стресса помогают организму в ситуации опасности и нужны для того, чтобы нам было легче справиться со стрессом. Но опасны они тогда, когда выделяются в больших количествах или когда человек постоянно находится в стрессе.**

Предвижу возражения: мы от мамонтов, слава богу, не убегаем и от саблезубых тигров тоже, и в офисах на нас крокодилы и волки не нападают — так что все это не про нас. Да, это правда, не каждый день на улице встретишь дикого зверя. И для современного человека причиной стресса являются совсем другие ситуации. Но тем не менее сам механизм с древних времен практически не изменился.

Вместо мамонта нам теперь угрожают иные «опасности». Например, шеф разнес в пух и прах твой отчет, и ты понимаешь, что не видать тебе ни повышения зарплаты, ни премии, ни карьерного роста, ни отпуска, о котором ты мечтал. Или тебя выводят из терпения соседи



сверху, с которыми у тебя принципиальные разногласия, больше напоминающие междоусобную войну. Или теща, которая всегда подливает масла в огонь в момент семейной ссоры, или твой автомобиль останавливает сотрудник полиции и т. п. Во всех этих ситуациях в твоём организме резко повышается уровень кортизола.

Но есть принципиальная разница между тобой и твоим первобытным предком. Как ты реагируешь на стресс? Терпишь. Хотя в душе так хочется послать подальше придурка-начальника, набить морду соседу, который достает тебя своей идиотской музыкой до двух ночи, и высказать теще все, что ты думаешь о ней, а также обо всех её близких и дальних родственниках. Но всего этого ты, конечно же, себе позволить не можешь, ведь ты человек приличный. Поэтому приходится смиренно терпеть годами. В итоге изо дня в день, на протяжении многих лет у тебя поддерживается высокий уровень кортизола. Да, начальник, конечно, не дикий зверь, а теща — не пещерная гиена, но механизм работает безупречно: организм воспринимает это как опасность, выделяется гормон страха, и в этом состоянии ты живешь. Постоянно. Всегда.

Еще один немаловажный нюанс: адреналин «выжигается» из крови только активными действиями: драться или бежать (физически). Если ты не сделал ни того, ни другого, он продолжает оставаться в крови, поддерживая состояние учащенного сердцебиения и повышенное кровяное давление. То есть, если в твоей жизни нет места физическим упражнениям, — ты вечный клиент невролога.

Наверное, тебе кажется, что все проще простого: достаточно приучить себя не считать обычные проблемы опасностями. Ну не убьет же, в конце концов, тебя

начальник! И теща не съест! Да и сосед сверху, по правде говоря, не серый волк. Это действительно так. Но скажу сразу, решения из ума тут не работают.

Мы не контролируем значительную часть своих мыслей и чувств, и многие вещи происходят автоматически. Поэтому, хотим мы того или нет, но стресс в нашей жизни будет присутствовать всегда, и негативные эмоции, с ним связанные, — неизбежны. Вернемся к нашему мамонту, от которого нам пришлось убежать. Удрили и хорошо! Адреналин сожгли, пока бежали, опасность миновала. Нам ничего не угрожает. Уровень гормонов стресса стабилизируется. Что это означает? А то, что все остальное время человек должен получать удовольствие, представляешь? Он должен быть **счастливым**. Есть отличная новость: **по высшему замыслу мы пришли в этот мир в этом теле, чтобы наслаждаться жизнью, каждой ее секундой**. За исключением тех случаев, когда приходится ее спасать.

В мозгу человека на каждую клетку, отвечающую за стресс, приходится семь клеток, отвечающих за состояние удовольствия. То есть мы должны быть счастливы в семь раз чаще, чем испуганы или встревожены. Все. Это не эзотерика, не психология, а биология.



**Человек рожден быть счастливым. Счастье — естественное состояние человека. Это наиболее ресурсное и гармоничное состояние.**