



# СОДЕРЖАНИЕ



Благодарности.....	5
Вступление.....	7
Предисловие.....	9

## **ЧАСТЬ I.**

### **НАША МЫСЛЬ — НАША КАРМА..... 13**

Как соединить в себе внешнее и внутреннее.....	14
Причины возникновения проблем.....	14
Роль жертвы.....	18
Мысли — источник проблем.....	20
Внешнее отражает внутреннее.....	21
Что такое Мысль.....	25
Как мысль манипулирует нами.....	25
Ваши мысли определяют вашу жизнь.....	29
Как изменить карму, изменяя мысль.....	35
У мысли нет границ.....	38
Подобное притягивает подобное.....	41
Безусловная любовь.....	45
Блоки.....	53
Три магических вопроса.....	62

**ЧАСТЬ II.****ОВЛАДЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ . . . . . 75**

Метод Обретения Внутренней Силы . . . . . 76

Работа с собственными страхами . . . . . 79

Самооценка . . . . . 93

Вселенная . . . . . 98

Позитивное отношение . . . . . 106

Откройте переменам! . . . . . 113

Материализация мысли на физическом плане . . . 124

**ЧАСТЬ III.****СДЕЛАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАКОЙ,****КАКОЙ ВЫ ХОТИТЕ ЕЕ ВИДЕТЬ . . . . . 137**

Сферы жизни . . . . . 138

Приложение . . . . . 226

Послесловие . . . . . 274

Школа Мира Владимира Жикаренцева . . . . . 276

Семинары Школы Мира . . . . . 278

*Моей жене Марине посвящается.*

*Я никогда не перестану восхищаться ее терпением и способностью любить и помогать людям.*

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые помогли мне написать эту книгу. Это люди, которых я встречал на своем пути. Особую помощь мне оказали те, кто посещал мои семинары. Они давали мне материал для размышлений, они задавали каверзные вопросы, вынуждая меня искать на них ответ. Их помощь неоценима, без их участия эту книгу невозможно было бы создать.

Я хочу поблагодарить Гейл Страуб и Дэвида Гершона, которые впервые познакомили меня с принципами метода Обретения Внутренней Силы на своем семинаре «Эмпауэрмент».

Я искренне благодарен сыну Александру и жене Марине, которые вдохновили меня на написание этой книги.

Я выражаю благодарность своим Учителям — художнику Николаю Жирнову, который познакомил меня с принципами работы на тонких планах; настоятелю дзен-буддистского монастыря в Сан-Франциско

Рэбу Андерсену, который учил меня, как жить в этом мире и помогать окружающим людям, как всегда, быть здесь и сейчас, не сбегая в мир иллюзий, порождаемых собственными мыслями, и который щедро делился со мной секретами медитации Дзен и буддийской логики; доктору психологии американцу Роджеру Ла Шансу, который разработал уникальный метод «Единорог» — метод высвобождения негативных эмоций, стрессов, фобий, страхов, — который терпеливо распутывал клубки противоречий в моей жизни и который ввел меня в царство человеческой души и познакомил с ее глубинами.

# ВСТУПЛЕНИЕ



Впервые эта книга была издана в 1995 году. За это время она пережила десятки переизданий и помогла тысячам людей изменить свою судьбу к лучшему, научиться жить осознанно. За это время изменился и я, многое понял и пережил, и написал еще почти два десятка книг. Но мои тексты — это не теория, в них вообще нет теории. Все, о чем я пишу, может быть применено на практике, многие люди смогли понять себя и научились управлять своей жизнью благодаря знаниям, полученным из моих книг.

Методики, которые я открыл и проверил на себе, я предлагаю вам, дорогие читатели, — все они работают. Подтверждение этому — мои семинары, которые я провожу уже много-много лет. Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи — так и происходит. И моя нынешняя жизнь и жизнь моих учеников подтверждает это. Я построил на своем участке семь лабиринтов, пройдя которые я сам и мои ученики изменились, я постоянно работаю над собой, и мир вокруг становится лучше. Об этом — мои новые книги.

Но моя первая книга, которую вы держите сейчас в руках, по-прежнему остается самой издаваемой и самой читаемой из всех книг, потому что в ней я учу работать с мыслью, — какие мысли, такая и жизнь.

Первая книга полностью прикладная. Я надеюсь, она сможет помочь еще многим людям, ищущим, продвинутым и тем, кто только что встал на путь самопознания. Я старался написать ее как можно проще для восприятия, в ней много примеров, все они взяты из жизни, все они подтверждают знания, которыми я с радостью с вами делюсь. Перед вами — переиздание, улучшенное и дополненное. За годы, прошедшие после первого издания этой книги, многое изменилось в моей жизни, в жизни моих учеников и читателей. Я с радостью делюсь новым опытом. И снова готов пройти с вами этот путь. Ищущий да услышит.

В начале было Слово...

*Владимир Жикаренцев*

*29 января 2017 г.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ



В этой книге я буду говорить о мысли и о порождаемой ею карме. Вы научитесь работать со своей психической энергией и менять жизнь в нужном вам направлении, вы поймете, как стать сильным и как делать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

На мой взгляд, самое главное заблуждение многих людей, которое порождает все существующие проблемы, заключается в отрицании и неприятии материального мира. Подобное неприятие вполне закономерно, если посмотреть на него с точки зрения человека, живущего в этом мире и постоянно испытывающего на себе его давление. Слишком много боли и страданий испытывает человек. И какова тогда должна быть наша естественная реакция? Конечно, отстраниться, отгородиться стеной. Пусть этот мир будет там, а я — здесь. И мы попадаем в созданную собственными руками ловушку. Как вы можете создать счастливую жизнь здесь, на Земле, если постоянно бежите от этого мира? Отчаявшись познать счастье в этой жизни, мы успокаиваем себя тем, что обретем его после смерти.

Я хотел бы задать читателям следующие вопросы:

*Является ли физический мир творением некоей Высшей Силы?*

И вы, конечно, ответите: «Да».

*Является ли человек творением этой Силы?*

И вы опять ответите утвердительно.

*Присутствует ли эта Сила в каждой частичке нашего мира и в каждом из нас?*

Ответ снова утвердительный.

Тогда становится непонятно, почему мы обращаем взоры к небу, стремясь обрести там мир, покой и счастье, и забываем о том, что живем здесь, на Земле, что то Высшее, к которому мы стремимся, давно здесь — с самого начала Оно рядом и в каждом из нас. Мы стремимся туда и не признаем жизнь здесь. Мы не принимаем себя и этот мир, полагая, что получим все после смерти. Мы торопимся прожить эту жизнь, чтобы поскорее «оказаться в Раю». Мы стремимся стать духовными, но делаем это, убегая от мира самыми разными способами.



***Быть духовными — значит жить на этой Земле, быть в самой гуще жизни. Каждый момент нашей жизни в материальном мире есть продвижение к духовности, продвижение к Высшему. Учась жить в этом мире, мы учимся познавать высшие аспекты бытия, мы учимся сами быть творцами.***

Вы понимаете, в какую игру мы играем, когда сбегает отсюда? Отрицая физический мир, отстраняясь, отгораживаясь от него, мы тем самым отрезаем себе путь к Высшему.

Если бы нам не надо было быть на этой Земле, мы бы не пришли сюда. Следовательно, существуют какие-то уроки, которые мы должны здесь пройти. В этом и заключается смысл нашей жизни. Убегая прочь из этого мира, мы убегаем от своих уроков, упуская шанс познать счастье на Земле.



***Рай существует, и существует он здесь, на Земле. Он откроется нам, если мы научимся жить и справляться с проблемами, которые возникают перед нами.***

В этой книге я постарался как можно более просто изложить принципы поиска кармических причин происхождения проблем в жизни человека и методы работы с психической энергией, энергией мысли, чтобы вы могли строить жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. Ибо только ваши мысли, находящиеся в сознании или подсознании, определяют то, что вы имеете на данный момент в своей жизни.

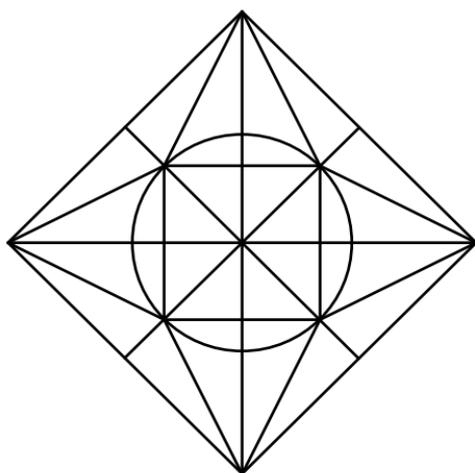
Так уж получилось, что бóльшая часть примеров, приведенных в данной книге, связана с женщинами. От этого они, эти примеры, конечно же, не теряют жизненности и поучительности. Что же касается мужчин, то остается лишь пожелать, чтобы они учились открытости. Мужчины в наше время очень уязвимы. Признание самому себе, что у вас есть проблема, отнюдь не делает вас слабыми и не выставляет на посмешище всему миру, тогда как, решая проблему, даже с чьей-то помощью, вы обретаете силу и гармонию в жизни.

Вы можете читать эту книгу с начала, с середины или с конца. Если вы хотите и готовы к переменам в своей жизни, они у вас начнут происходить, как только вы перелистнете последнюю страницу. Возможно, они начнутся гораздо раньше. Такое случилось даже с теми людьми, кто читал мою книгу, даже еще когда она была в виде рукописи. В любом случае шансы вам будут предоставлены, а вы уж сами распоряжайтесь своей жизнью.

Я желаю успеха всем, кто будет работать с этой книгой.

Часть I

# НАША МЫСЛЬ – НАША КАРМА



# КАК СОЕДИНИТЬ В СЕБЕ ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ



## Причины возникновения проблем

Почему люди сталкиваются с проблемами? Почему люди регулярно сталкиваются почти с одними и теми же ситуациями? Почему, в конце концов, люди болеют? Несколько лет назад в одной замечательной книге я прочел очень интересную мысль:



***«Все наши страдания происходят от иллюзии разделенности, которая порождает страх и ненависть к себе и которая в конечном итоге приводит к болезням».***

О какой разделенности там шла речь? Тогда мне это еще было непонятно.

Затем мне попала в руки другая книга, в которой высказывалась похожая мысль, но уже совершенно другими словами: «Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ, вы соединитесь с Богом». Эти слова приписывались

Иисусу Христу. Не знаю почему, но эта мысль что-то затронула во мне, я был поражен какой-то глубинной мудростью, которая звучала в этих словах. У меня не возникло сомнения в их истинности, оставалось только проверить их на опыте. И последние годы я посвятил исследованию этой мысли.

По существу, данную мысль можно представить следующим образом:

$$\begin{array}{lcl}
 \text{Внешнее} & = & \text{Внутреннее} \\
 \text{Левое} & = & \text{Правое} \\
 \text{Верх} & = & \text{Низ}
 \end{array}
 \begin{array}{l}
 \diagdown \\
 \text{---} \\
 \diagup
 \end{array}
 = \text{Бог}$$

Не правда ли, данная запись уже наводит на некоторые любопытные размышления? Это символическая запись, и под верхом и низом, левым и правым, внешним и внутренним можно понимать что угодно, проводя любые аналогии.

Если быть кратким, то речь здесь идет о том, что внешний, окружающий нас, и внутренний, принадлежащий человеку, миры едины. Заметьте, что это уже существует в реальности, и задача каждого человека заключается в том, чтобы увидеть это и воплотить в себе.

В любой мировой религии можно найти свидетельства людей, достигших такого единства и описывающих свой опыт очень похожими словами. **То есть это существует на самом деле!** Мы просто не можем увидеть это. Но мы не видим и множества других вещей, которые описывает физика, однако верим, что так все и происходит. И вы тут же скажете, что все физические постулаты были подтверждены научно. На что можно ответить: тот факт, что все в мире взаимосвязано и что мир един, также подтвержден на-

учно; только почему-то эта точка зрения не вошла пока в повседневную жизнь. Наверное, потому, что обычные люди — не физики и не могут увидеть это собственными глазами, не могут почувствовать и пережить это единство.

Левое и правое в представленной выше формуле подразумевают в первую очередь мужское и женское начала, то есть для объединения с Богом необходимо открыть в себе мужское и женское начала, увидеть, как они работают, и соединить их. Приемы работы с собой тибетских лам ясно показывают, что это реально и вполне достижимо. Я думаю, эти приемы существуют в любом серьезном учении, но они не для всех доступны.

А под верхом и низом прежде всего понимаются Небо и Земля. Здесь приходят на память слова Гермеса Трижды Величайшего\*: «Как наверху, так и внизу», — которым как минимум три тысячи лет. Следовательно, еще одна наша задача заключается в том, чтобы увидеть тождественность Неба и Земли. Отсюда следует, что наша Земля — это и есть Небо, на которое мы так стремимся попасть, и что рай можно найти на Земле.

В данной книге мы будем исследовать только первое равенство: «Внешнее = Внутреннее». Поняв, как оно работает, вы получите в руки мощный инструмент не только для выживания в этом мире, но и для

---

\* Гермес Трисмегист — (греч. Ἑρμῆς ο Τριμέγιστος; лат. *Mercurius ter Maximus*) — Гермес Трижды Величайший — синкретическое божество, сочетающее в себе черты древнеегипетского бога мудрости и письма Тота и древнегреческого бога Гермеса. В христианской традиции — автор теософского учения (герметизм), которое изложено в книгах и отрывках, подписанных его именем.

достижения собственного благополучия. И пускай вас не пугают слова «собственное благополучие». Это не эгоизм. Если благодаря тому, что вы решите свои проблемы, внутри вас воцарятся мир и любовь, следовательно, снаружи вас будет окружать то же самое. Внешнее равно внутреннему. Очень просто, не так ли?

В мои цели не входит навязывание своих взглядов или одурманивание умов и создание еще одной секты. Все, что я хочу вам предложить, — это на собственной практике проверить то, о чем пойдет речь ниже. Только вы сами являетесь для себя авторитетом. В конечном итоге только вы сами решаете, принять ту или иную точку зрения или нет. Начинайте проверять это, начинайте замечать, что происходит с вами и вокруг вас, и вы убедитесь, что мир действительно един, что внешнее равно внутреннему, левое равно правому, а верх равен низу.

Итак, самый главный вывод, который следует из равенства «Внешнее = Внутреннее», следующий:



***Вы и только вы являетесь причиной того, что происходит с вами в этой жизни.***

Ни Бог, ни демократы, ни перестройка, ни ваш муж, ни жена, ни начальник на работе — никто не виноват в том, что происходит с вами. Вы являетесь источником своих проблем. Они есть всегда и будут всегда, пока вы не разберетесь в том, как вы их порождаете.

На первый взгляд данный тезис не внушает никакого оптимизма.

Более того, он рушит весь привычный уклад мыслей, а за ним и привычный образ жизни, ведь вы привыкли перекладывать вину за свои неудачи и проблемы на кого-то другого.

*Ну и как? Это работает?*

*Проблемы и неудачи ушли навсегда из вашей жизни, все наладилось, и вы сейчас процветаете?*

## Роль жертвы

Принимать роль жертвы очень легко, но чего мы этим добиваемся? В одном случае мы наполняем жизнь ядом разочарования, в другом — роль жертвы помогает нам манипулировать на чувстве вины теми, кого мы обвиняем в своих неудачах. Вы заметили, как вы все время стремитесь сделать кого-то виноватым? Это очень выгодно, потому что тот, кого вы заставляете почувствовать вину, стремится загладить ее перед вами. Вы добились своего, вы получили власть над этим человеком. Очень простой и очень изящный ход, который ни к чему не ведет в смысле кардинального решения проблемы «Как стать счастливым».

*Одна женщина, бросив карьеру, вышла замуж, родила детей и всю жизнь ухаживала за мужем и за детьми. Так продолжалось до тех пор, пока дети не выросли. Она хотела бы вернуться к прежней жизни, начать работать по профессии, но говорила себе, что время уже ушло и ей не наверстать упущенного. В своих несчастьях она обвиняла мужа. И она пыталась прожить*

*жизнь заново через своих детей, заставляя их делать то, что она сама хотела бы делать.*

Но это, как правило, не работает, поскольку у детей своя жизнь. Когда же это работает, дети, следуя советам родителей, проживают их жизнь, и рано или поздно наступает момент, когда они понимают, что не делали в своей жизни то, что хотели.

Вырастая, люди чувствуют, что пойманы в ловушку, но они не знают, как в таком случае поступать. Отсюда неврозы и прочие расстройства нервной системы, которые ведут к болезням. Вспоминаете свою жизнь?

*Как часто вы делали то, что вам действительно хотелось?*

Вы попробовали одну модель поведения — возложение вины за собственные неудачи на окружающий мир и других людей, — и она не работает. Почему бы вам не попробовать другую модель, сместив акценты с внешнего мира на себя? Я хотел бы предложить вам не корить и не обвинять себя за то, что вы сделали в прошлом. Прошлое ушло, преподав вам урок. Теперь настало время действовать и изменять свою жизнь. И почему бы не попробовать, почему бы не начать самим строить свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть?

Люди обычно предпочитают избегать этого пути, поскольку где-то глубоко внутри все они — в том числе и самые сильные! — чувствуют себя слабыми и беззащитными перед этим миром, который воспринимается ими как враждебное место, где человек может быть смят и уничтожен в любой момент. Отсюда смещение акцентов на внешний мир, возложение

на него вины за собственные неудачи и существующие проблемы. Но вы не видите одной элементарной вещи, настолько элементарной, что она просто ускользает от вашего внимания.



**Если у вас хватило сил создать проблему или болезнь в своей жизни, следовательно, у вас есть силы решить эту проблему, у вас есть силы выздороветь. Когда вы поймете это, вы сможете легко разрешать любые сложные ситуации, потому что на самом деле сила находится внутри вас.**

Один мужчина заболел раком. Узнал он об этом, когда болезнь зашла уже очень далеко. Его положили в больницу, чтобы вырезать опухоль, хотя шансов на выживание практически не было. Но в какой-то момент мужчина решил, что должен взять ответственность за свою жизнь в свои руки, и сбежал из больницы перед самой операцией. Потом он сорок дней голодал, это приостановило процесс развития болезни. Затем он начал изучать действие трав и испытывать на себе вновь приобретенные знания. Сейчас он здоров и помогает уже другим людям справляться с недугами.

## **Мысли — источник проблем**

Что же запускает этот загадочный механизм создания проблем в нашей жизни и что помогает решать их? Наши мысли.

Мысль есть начало и конец всего. Все, что создано вокруг нас и внутри нас, — дома, дороги, произведения искусства, наши взаимоотношения, наше отношение к себе, — все это сначала было мыслью внутри нас, которая позднее воплотилась в материю. Иными словами, это вы сами сказали себе, например: «Не верь людям/жене/мужу», — после чего начали действовать соответствующим образом, отстраняясь и окружая себя одиночеством. И теперь вы страдаете от отсутствия внимания, любви и поддержки. Это вы и никто другой в конечном итоге выбираете, принять ту или иную мысль или нет, а за ней — и модель поведения. И если с помощью мыслей можно изменить свою жизнь (а это действительно так, и вы увидите, как это делается), тогда получается, что мы сами выбираем собственный путь. Либо мы меняем свои мысли о себе и окружающем мире и становимся хозяевами своей жизни, либо нет.

*Вас удовлетворяет ваша жизнь?*

*Во всех ее аспектах?*

*Решайте прямо сейчас, хотите ли вы изменить ее или нет.*

## **Внешнее отражает внутреннее**

Мысль есть то внутреннее, которое полностью и до конца определяет то, что происходит с вами во внешнем мире. Внешний мир полностью и до конца отражает то, что происходит у вас внутри. Я не отрицаю влияние внешнего на внутреннее, то есть

влияние окружающего мира на человека. Эту мысль мы хорошо усвоили еще со школы. Но мы забываем или по определенным причинам не хотим видеть, что внутреннее влияет на внешнее. Эта книга, собственно, и показывает, как мы влияем на внешний мир, как мы притягиваем или порождаем собственные проблемы и болезни.

Так почему же все-таки с нами происходят те или иные события? Заметьте, на протяжении жизни каждый из нас сталкивается практически с одними и теми же ситуациями и проблемами, нас преследуют похожие, иногда очень похожие люди, подобные друг другу в поведении, манерах, внешности. Проходят годы и десятилетия, а ситуация не меняется. Проблемы остаются теми же. Нам все так же продолжают грубить, нас не ценят на работе, кто-то постоянно теряет кошелек, кого-то то и дело предадут, кто-то по многу раз разводится, кому-то очень часто не хватает денег или же их нет вообще, на кого-то постоянно нападают на улице. Все это очень обычные ситуации, которые часто происходят с вами. Почему?

Если исходить из того, что все это порождаем мы сами, тогда это есть внешнее отражение нашего внутреннего мира, отражение наших мыслей о самих себе и окружающем нас мире. Следовательно,



**анализируя свои мысли, мы можем понять, почему в прошлом с нами происходили те или иные события, можем спрогнозировать и узнать, что с нами произойдет в будущем. И наоборот, анализируя то, что с нами происходило или происходит сейчас, мы можем сказать, что у нас внутри.**

*Одна женщина рассказала очень поучительную историю про свою сестру, которой только-только исполнилось шестнадцать лет. Эта молодая девушка, очень красивая, по словам сестры, одно время имела много друзей среди сверстников противоположного пола, которые ухаживали за ней. В какой-то момент этой девушке пришла в голову мысль (!), что она некрасива и тело у нее никуда не годится. Постепенно поклонники стали исчезать из ее жизни, и у нее вообще не стало друзей среди ребят. Это еще больше подтвердило ее негативное убеждение насчет себя.*

*Как-то раз она шла по улице с подругой, у которой также сложилось нелестное мнение о своей внешности. Навстречу им шел парень. Приблизившись и посмотрев на них, он пробормотал вполголоса: «И куда только подевались все красивые девушки?!» Это называется: «Приехали!»*

*Во внешнем в точности отразилось то, что находилось у этих молодых девушек внутри.*

Начинайте замечать, что происходит с вами, и спрашивайте себя, попадали ли вы когда-нибудь в подобную ситуацию. Начинайте замечать, какие мысли посетили вас в этот момент. Анализируйте то общее, что присутствует во всех этих ситуациях, в которые вы попадаете. Что общего у них с вашими мыслями? Во всех ситуациях имеются одинаковые объединяющие факторы. Подобный поиск поможет вам разрешить проблемы.

*У одного мужчины сложилась следующая ситуация: он начал терять деньги как в буквальном, так и в переносном смысле. Партнеры начали подводить, сделки*

перестали заключаться или срывались в последний момент, он угодил в аварию на, казалось бы, совершенно пустой дороге и т. д. Вполне обычная ситуация, когда человек начинает проходить какой-то очередной урок своей жизни, в котором деньги используются в качестве инструмента, чтобы заставить человека задуматься о чем-то. Как видно из описания, общее в происходивших с этим человеком событиях — деньги.

Совместными усилиями мы определили момент, когда череда неудач только началась, и выяснилось, что как раз в те дни он уволил компаньона, с которым когда-то организовал свое дело. На вопрос «Есть ли у него друзья среди мужчин?» он ответил, что практически нет, потому что он переехал в этот город всего десять лет назад. Дополнительные вопросы показали, что он старался избегать мужчин и всегда стремился стать начальником, а потом — главой фирмы, чтобы не дать мужчинам власти над собой.

Когда мы проанализировали его детство, оказалось, что у него на глазах отец часто наказывал брата, причем жестоко. Именно это и породило в нем неприятие мужчин. Ситуация с увольнением была просто последней каплей. С нее начался кармический урок, смысл которого заключался в том, чтобы подвести обучаемого к тому моменту, когда он научится принимать свое мужское начало. Он должен научиться впускать мужчин в свою жизнь, легко общаясь, взаимодействуя с ними и не рассматривая их как потенциальных врагов.

Теперь вам понятно, как искать общее в ситуациях?

Давайте подробно исследуем, что такое мысль.

# ЧТО ТАКОЕ МЫСЛЬ



Люди стремятся к свободе. Все мы стремимся быть красивыми, сильными и гармоничными существами. Но, как ни странно, это мало кому удается. Те, кому это удалось, остались в памяти потомков.

Что же не позволяет нам стать красивыми, сильными и гармоничными? Наши мысли. В основном те, которые находятся у нас в подсознании. Они настолько скрыты от нас, что только по ситуации можно догадаться, какая мысль вызвала то или иное происшествие. Скрытым образом они манипулируют нами. Если хотите, мы — роботы, марионетки, которыми манипулируют наши же мысли.

## Как мысль манипулирует нами

Это происходит незаметно. Любая мысль, пришедшая нам на ум, может превратиться в нашего господина. Знаем ли мы это? Конечно знаем. Существует даже расхожее выражение: «Мысли владеют нашими умами» — и, следовательно, нами. И мысли отражаются вовне, заставляя нас действовать определенным образом. Что нам может помочь увидеть это? Выражение: «Мы — рабы собственных желаний».

На наших желаниях очень легко можно увидеть, как наши мысли владеют нами. Например, кому-то из нас пришла в голову мысль (!), и у него появилось желание (!) купить автомобиль. Еще и еще раз возвращаясь к этой мысли, человек усиливает ее, делает ее сильнее и сильнее. Пока наконец это желание не поглощает его целиком. С этого момента наша жизнь уже подчиняется мысли-желанию. Мы думаем, чувствуем и действуем в соответствии с этим желанием. И это только один из бесконечного множества примеров, примеров из нашей жизни, в которой мы постоянно хотим чего-то достичь, что-то заполучить, кем-то управлять, чтобы он или она действовали в соответствии с нашими желаниями и убеждениями.

Итак, вопрос:

*Являемся ли мы хозяевами своих желаний, или они в определенный момент поглощают нас, подчиняя себе и начиная манипулировать нами?*

*Осознайте, как это происходит.*

Как же получается, что набравшая силу мысль начинает манипулировать нами? Наше программирование происходит двумя способами. В первом случае это неожиданная ситуация, которая связана, как правило, с нашим выживанием в этом мире. Например, вы вошли в подъезд и там чего-то испугались. На вас напал грабитель, или вы увидели лежащего без сознания окровавленного человека. Да мало ли что могло вас напугать. Выброс сильных эмоций, связанных с этим событием, мгновенно и очень прочно записал в вашу память, что входить в подъезд опасно, и в следующий раз, входя в него, вы автоматически будете

напрягаться, испытывая чувство страха и таким образом усиливая его.

В другом случае это многократное повторение одной и той же мысли или эмоции. Мы постоянно что-то говорим себе, сознательно или подсознательно. Например, встречаясь с друзьями, вы обсуждаете цены, как стало трудно жить, как мало денег и как их не хватает на жизнь.

Чем чаще вы участвуете в этих обсуждениях, тем более сильными становятся ваши мыслеформы: «Жизнь трудна», «Мне не хватает денег», «Наше правительство ни на что не годно» и т. п. Потом эти мысли начинают жить уже своей жизнью, отражаясь вовне и создавая собственную реальность, в которой вам действительно начинает не хватать денег, в которой ваша жизнь и в самом деле становится трудной. И даже если сменится правительство, если у вас появятся деньги, вы все равно будете думать по-прежнему, поскольку мысль уже записана в подсознание.

Многократное повторение одной и той же мысли отправляет ее в подсознание, где она обретает собственную жизнь, начиная контролировать нас и наши действия. Она начинает отражаться вовне.

*Одна женщина, чтобы не давать денег сыну, — она считала, что они портят его, — в ответ на его просьбы постоянно отвечала: «У нас нет денег». Прошло некоторое время, и она вдруг обнаружила, что деньги исчезли, у нее их действительно не стало. Поскольку она была уже опытна в работе с мыслеформами, она перестала отвечать ему подобным образом и переделала свою мысль. Деньги опять появились в ее жизни.*



**Мысли обладают интересным свойством. Находясь в сознании или в подсознании, они, будучи частью нас самих, полностью определяют наше понимание и видение мира. На любое событие в нашей жизни мы смотрим сквозь соответствующую мысль.**

Это похоже на то, как будто мы в каждом случае снимаем и надеваем разного цвета и формы очки. Но мы не видим, как это происходит. Человек не способен увидеть этот процесс, если только он не был специально обучен этому. Единственное, что может дать нам намек на то, что какая-то мысль начала контролировать нас, — это ситуации, которые происходят с нами в данный момент. Именно они, будучи внешними, отражают полностью то, что происходит у нас внутри. Как только с нами начинает что-то происходить, это означает, что соответствующая мысль стоит на поверхности и моделирует ситуацию.

Поскольку мы смотрим на мир сквозь какую-то определенную мысль, например: «Мне не хватает денег», — мы получаем постоянное подтверждение этому мнению. Мы каждый раз *видим*, как нам не хватает денег. Мы видим и отмечаем только эти ситуации. Мысль начинает усиливаться, она начинает создавать похожие друг на друга ситуации, и создаваемая ею реальность еще больше подтверждает ее. Заколдованный круг. Создается впечатление, что мысль сама себя строит, обновляясь и усиливаясь. И это действительно так! В некоторых случаях неконтролируемая мысль разрастается до огромных пределов. Отсюда берет начало одержимость, когда человек страдает от какой-нибудь навязчивой идеи.

## **Ваши мысли определяют вашу жизнь**

В Агни-йоге\* написано, что мысль — это живая сущность, обладающая самостоятельным бытием. Вполне может быть, если внимательно рассмотреть то, что было сказано выше. И с другой стороны, почему бы и нет, ведь тело тоже постоянно обновляет себя, развивается в определенном направлении и в конце концов стареет и умирает? А если в мире существуют противоположности, следовательно, законы физического мира должны иметь отражение в мире энергий. Как внизу, так и наверху.

В той же Агни-йоге сказано, что наступает эпоха овладения психической энергией, то есть энергией мысли. Так давайте же овладевать этой энергией, изменяя нашу жизнь так, как мы хотим этого, а не склоняя голову в бессилии и не повторяя себе, что «на то Воля Божья». Если бы Бог хотел скрутить всех нас в бараний рог, это давно бы уже произошло. Однако этого не случилось, и все происходит как раз наоборот. И многие из достойных людей прошлого и настоящего демонстрируют это. Они что-то поняли об этом мире, они поняли какие-то законы, которые дали им возможность жить и эффективно действовать в этой Вселенной.

Что именно они поняли? Они осознали, что их мысли определяют их жизнь. Поняв это, они стали

---

\* Агни-йога, или Живая Этика, — философско-религиозное учение, созданное Николаем и Еленой Рерих. Объединяет западную оккультно-теософскую традицию и эзотеризм Востока. Учение было впервые опубликовано в серии книг, изданных в 1924–1938 годах без указания автора.

хозяевами своей судьбы. А если они не следуют наперекор общим законам, по которым построен этот мир, они могут смело действовать в нем. Вселенная не говорит нам: «Не действуйте, покоритесь, будьте бессильными, склоняйте голову под ударами судьбы». Она говорит нам: «Живите, любите друг друга, помогайте друг другу, действуйте и идите смело по этой жизни».

Итак,



***Только мысль может сделать нас сильными в этой жизни. Если кто-то сейчас подумал о том, что скорее деньги делают нас сильными, то я посмею здесь возразить. Деньги тоже подчиняются мысли.***

Мы подумали, что нам надо заработать на что-то, — мы идем и зарабатываем эти деньги. Мы подумали, что надо помочь кому-то, — мы идем и даем этому человеку деньги, если это то, в чем он в данный момент нуждается. Мы подумали, что надо кому-то сделать плохое, — люди часто, если не всегда, используют в таких целях деньги. Только деньги — это средство, а не цель. Деньги — это очень утонченное средство работы с внешним миром и с собой.



***Почему вы часто не получаете то, что вам надо в данный момент? Потому что вы не знаете четко, чего вы хотите и хотите ли вообще. Вместо четко оформленной мысли у вас внутри бродят некие бесформенные, облакоподобные образования.***

## Первый шаг к исполнению желания — ваше намерение

Прежде чем что-то получить, решите для себя, хотите ли вы это иметь и намерены ли вы это иметь. Я осмеливаюсь утверждать, что если у вас до сих пор нет чего-то, что вам очень хотелось бы иметь, следовательно, вы не до конца решили, нужно ли это вам. Короче говоря, вам это не нужно, вы не хотите и не намерены иметь это. Вы оскорблены? Вы возмущены таким святотатством? Вам так нужна эта вещь, а тут говорят такое! Очень обычная реакция. И тем не менее это так. Если вы прямо сейчас пойдете внутрь себя и начнете честно анализировать свои желания, намерение и хотение иметь что-либо, вы увидите, что где-то присутствует брешь. Через эту брешь и утекает энергия, необходимая для приобретения нужной вам вещи.

*Я как-то читал лекцию на тему работы мысли и как деньги связаны с мыслью. После лекции одна из участниц посетила мой семинар, где рассказала следующий случай, который произошел с ней сразу после лекции.*

*Она ехала по эскалатору и вдруг поняла, что она действительно не очень хотела и вовсе не намеревалась покупать себе брюки, тогда как они ей были нужны. Она вдруг ясно увидела, что сама не впускает эту вещь в свою жизнь. И тут же решила, что они ей действительно необходимы. Вечером за обеденным столом отец неожиданно (!) спросил ее, что ей нужно. Она сказала, что хотела бы купить себе брюки, и он дал ей необходимую сумму.*

**Другой пример:**

*Больше десяти лет назад на семинаре одна женщина страшно возмутилась, услышав мои слова, что это она сама не хочет купить себе магнитофон и все ее аргументы о нехватке денег надуманны. Но когда мы исследовали ее мысли, она поняла, что действительно не очень хочет иметь его, потому что на самом деле ей вполне достаточно музыки, которую она слышит по радио.*

**Еще один пример:**

*Одна женщина на лекции сказала, что ей очень хочется иметь отдельную квартиру, ей надоело жить в коммунальной, а я тут утверждаю, что именно она все тормозит. Я тут же спросил у нее, в каких условиях она жила в детстве. Она ответила, что в коммунальной квартире. Проблема тут же высветилась во всей своей красе. Если она с детства привыкла к коммунальной квартире, следовательно, внутри ее живет мысль о том, что коммунальная квартира вполне соответствует нормальным условиям обитания человека. Эта мысль прочно вписалась в ее подсознание и, создав там шаблон того, как должен жить человек, теперь мешает приложить настоящие усилия, чтобы изменить образ жизни. Она переедет в новую квартиру только тогда, когда действительно захочет это сделать.*

**Итак, самым первым шагом к приобретению чего-либо является ваша решимость, хотение и намерение иметь это. Далее вы должны точно определить, что именно вам нужно. Я продемонстрирую вам это на очень наглядном примере.**

*Одна женщина решила найти себе мужчину, чтобы выйти за него замуж. (Заметьте, она точно определила, что ей нужно.) Первым делом она решила походить на вечера встреч тех, кому за тридцать. (Решимость, хотение и намерение приложить усилия для достижения цели.) Очень скоро она поняла, что там ничего себе не найдет. Но с ней начали происходить необъяснимые, с ее точки зрения, вещи. Когда она шла по улице, к ней постоянно подходили мужчины, чтобы познакомиться. Мало того, ей начали звонить домой, утверждая, что ее номер телефона помещен в одной газете в разделе «Знакомства», хотя никакого объявления она в эту газету не давала. (Обратите внимание, какой силы у нее были решимость и намерение найти себе друга.) Ну а кончилось все достаточно обычно. Тот, за кого она вышла замуж, работал с ней на одном предприятии, и знали они друг друга несколько лет.*

## **Второй шаг — огранка мысли**

Работа с мыслью похожа на работу по огранке алмаза. Вы должны огранить каждую грань вашей мысли, чтобы получить то, что вам действительно необходимо. Помните, как часто случалось в вашей жизни, что вы покупали ненужную вам вещь, скажем, платье, рубашку, брюки? А происходило примерно следующее. Сначала у вас появлялось желание сменить гардероб. Кто-то из ваших знакомых предлагал вам то, что вы ищете, но вскоре выяснялось, что это вовсе не то. Что-то не нравилось, не подходило вам в купленной вами вещи. А не нравилось и не подхо-

дило потому, что вы не ограничили алмаз вашей мысли, вы не определили конкретно, что вам нужно. Вместо четко оформленной мысли внутри вас плавала бесформенная облакообразная мысль-желание купить нечто новое для своего гардероба. И вы покупали, а потом засовывали это куда поглубже, чтобы больше не видеть покупки и не испытывать отрицательных эмоций.

Если вы хотите иметь новое платье/костюм, четко определите себе его фасон, когда и куда вы будете его носить, фактуру, размер, цвет и другие характеристики.



**Задавайте себе как можно больше вопросов относительно того, что вы хотите иметь. Чем точнее вы определите для себя, что вам нужно, тем больше положительных эмоций вы будете испытывать, когда получите это.**

Этот же принцип касается и любой другой материальной вещи или нематериальной, типа человеческих отношений. Повторяю, у нас чего-то нет, потому что мы либо не хотим, либо не намерены иметь это, либо не знаем точно, что нам надо.

*Когда упомянутая мной девушка пришла в магазин, чтобы купить брюки, она не купила их потому, что не знала точно, какие ей брюки нужны. Те, которые ей понравились, были уже проданы. Она так и ушла из магазина с пустыми руками.*

*Другая женщина перед Новым годом нарисовала себе фасон платья, которое она хотела бы надеть в ново-*

*годнюю ночь, и определила точно, для чего и как она будет использовать его. На следующий день она увидела в точности такое платье на витрине магазина. Еще через день ей принесли деньги за ее работу (а обычно она долго не могла получить денег за то, что сделала), и, когда она надела это платье в новогоднюю ночь, оно сыграло именно ту роль, для которой предназначалось.*

*Один мужчина подумал о том, что ему необходимо приобрести диван. Диван ему был нужен для того, чтобы он мог оставлять у себя гостей или родственников на ночь. Он определил место, где он будет стоять, и даже прочертил линию, чтобы не забыть. Чуть ли не на следующий день ему предложили подработать, и этих денег хватило, чтобы купить нужный диван. Когда грузчики внесли его в комнату, они, не спрашивая, поставили диван именно на то место, куда мужчина планировал его поставить. Совпала даже линия.*

## **Как изменить карму, изменяя мысль**

Мысль есть та сила, которая составляет суть этого мира. Она же является и нашей кармой. Необходимо быть очень аккуратным со своими мыслями. И надо знать, когда переключать одну мысль на другую, чтобы не дать подпитку нежелательным мыслям.

В этом и заключается смысл понятия кармы: если есть мысль — неважно, в подсознании она или на сознательном уровне, — следовательно, есть действие.

Если присутствует действие, следовательно, есть последствия наших действий. Если есть последствия наших действий, есть наша реакция на эти последствия. И так без конца. Мы можем изменить свою карму, изменяя мысли. Прервать карму можно, когда мы убираем мысль из себя или когда овладеваем процессом непривязывания к своим мыслям. В этой книге мы будем исследовать, как переключать мысли, как заменять их на противоположные.

Необходимо отметить, что меня в моей работе с людьми не интересует, кто и как передал человеку тот или иной страх или проблему и кто был первопричиной, хотя иногда бывает интересно проследить корни. Ясно, что на пустом месте ничего не возникает.

У всякого события есть причина. Это же справедливо и в отношении наших мыслей, убеждений, страхов или проблем. Они переходят к нам от родителей или от кого-то из предков, то есть генетически, или благодаря окружению, в котором мы растем, или мы порождаем их сами, или это программирование извне (сглаз). В последнем случае интересен вопрос: почему мы привлекли к себе такое программирование, почему на одних сглаз не действует, а на других оказывает воздействие? Я думаю, это происходит потому, что у человека имеются определенные мысли-страхи, которые ослабляют защитную систему и тем самым позволяют чужой энергии сглаза войти в его поле. Страхи вообще всегда ослабляют нас. Например, если у вас существует страх, что вы заболете какой-то болезнью, то в этом месте вашего организма защитное поле ослабляется и становится проницаемым для микроорганизмов. Страх заболеть воздействует на иммунную систему.

Таким образом,



***страх воздействует и на физический организм, и на энергетическое поле человека. Если вы сейчас сказали себе, что никогда ничего подобного не боялись, а все равно заболели, то это также объясняется весьма просто: в этом случае ваши мысли/страхи о себе и об окружающем мире постепенно привели вас в такое состояние.***

В приложении в конце книги вы сможете ясно увидеть, как это происходит.

Именно мысль в конечном итоге создает соответствующую ситуацию, и мы должны научиться решать эту ситуацию. Эта мысль принадлежит нам. Урок, который мы проходим, заключается в том, чтобы преодолеть ситуацию и разрешить ее, выйдя из нее более сильными и мудрыми. У меня вопрос к читателю:

*Что вы предпочитаете — научиться справляться с ситуациями самому или все время искать палочку-выручалочку?*

*А что, если таковой нет рядом?*

Если вы будете излишне часто возвращаться в мыслях к тому, что ваши проблемы порождены каким-то проступком, который вы совершили в одной из прошлых жизней, вы рискуете попасть в очередную ловушку. Человеку свойственно не помнить прошлые жизни или жизни своих предков, следовательно, наращивая эту мыслеформу, вы в какой-то момент можете почувствовать себя бессильным перед лицом

проблемы. Вопрос о прошлых жизнях, на мой взгляд, праздный, в большинстве случаев лишь вуалирует стоящую перед человеком проблему, дезориентирует его и лишает силы учиться действовать самому.

Законы этой жизни таковы, что вы можете решать в ней любые проблемы, неважно, где находятся их корни и кто их породил. Действуйте, а помощь придет всегда.

## У мысли нет границ



*Ситуации, в которые мы попадаем, — это уроки, которые мы должны пройти. Если мы применили недостаточно усилий, чтобы разрешить данную ситуацию, следовательно, она будет продолжаться и не уйдет из нашей жизни.*

Но как только урок пройден, тут же приходит помощь, и ситуация разрешается. И она больше никогда не повторится. Начинается следующий урок. Это вам ключ, когда вы имеете дело с проблемами или с болезнью.

Принцип нашего взаимодействия с внешним миром можно было бы представить в виде ленты Мёбиуса. Возьмите ленту бумаги и склейте ее, перевернув концы. Теперь, если вы поместите палец на внутреннюю поверхность и начнете двигать его по ней, то спустя некоторое время вы вдруг обнаружите, что находитесь уже на внешней поверхности. Не пересекая кромку, вы вышли на внешнюю сторону ленты!

Когда это произошло? Вы не можете точно указать точку перехода. Если вы проделаете обратное, то окажетесь внутри. Никогда нельзя определить, когда мы начинаем переходить с внутренней поверхности на внешнюю, и наоборот. Так, на мой взгляд, взаимодействуют внутреннее и внешнее. Так работает мысль, проявляясь изнутри наружу. У мысли нет границ, она одновременно присутствует и внутри нас, и снаружи, только в виде ситуации, проблемы, материальной формы. Исследуя внешнее, можно узнать, что происходит у человека внутри.

*Однажды после лекции ко мне подошла женщина и попросила помочь со следующей проблемой. Ее муж все время испытывал голод, даже сразу после того, как вставал из-за стола, а иногда он вообще ничего не ел.*

*Если внешнее полностью и до конца отражает внутреннее, иначе говоря, если то, что находится у нас внутри, структурирует и оформляет события, которые происходят с нами во внешнем мире, значит, внутри у этой женщины должны были существовать соответствующие мысли, которые и породили эту ситуацию. Муж, как в зеркале, показывал этой женщине то, что находилось у нее внутри.*

*После того как я задал несколько вопросов, выяснилось, что эта женщина в детстве пережила блокаду, и, соответственно, у нее было совершенно специфическое отношение к еде и голоду. То есть, борясь в детстве за выживание, она сформировала внутри себя мощные мыслеформы, касающиеся пищи и голода. После того как я помог ей вывести эти мыслеформы из подсознания наружу и отпустить их, совершенно спонтанно она вдруг облегченно вздохнула и сказа-*

ла: «Мне уже не жалко (когда едят мою пищу)». Чтобы проверить, не осталось ли у нее внутри еще каких-нибудь мыслеформ, которые могли бы смоделировать похожую ситуацию, я задал ей контрольный вопрос: «А что говорит ваш муж, вставая из-за стола?» Так же спонтанно, не задумываясь, она ответила: «Я сыт». Поскольку внешнее отражает внутреннее, то возникшая в ней новая мыслеформа начнет творить с этого момента новую реальность, где муж будет чувствовать себя сытым.

К одной женщине должны были прийти гости. В то время у нее не было возможности приобрести достаточное количество продуктов, поэтому она очень волновалась, что всем может не хватить и гости останутся голодными и недовольными. Готовя пищу и накрывая стол, у нее была только одна мысль-мольба: «Хоть бы гости ели мало и остались сыты». По ее словам, когда гости пришли, они едва дотронулись до еды и все как один заявили, что сыты. Стол остался почти нетронутым.

Неправда ли, эта история очень напоминает известную историю о пяти хлебах?

Также мысль имеет свойства магнита. Ее действие как магнита нельзя пока измерить, но можно заметить, если внимательно наблюдать за ситуациями, которые с нами происходят. И если быть более определенным, то можно было бы сказать, что именно это магнитное действие мысли и есть та карма, которая всегда следует за нами.



**Пока в нас есть определенные мысли, они притягивают к нам вполне определенные ситуации, связанные с этими мыслями. Ана-**

***лизирова ситуации, в которые попадаем, мы можем понять, что находится у нас внутри, можем изменить мысли и убеждения, чтобы больше с нами такого не случилось.***

Как же работает этот магнит?

## **Подобное притягивает подобное**

*Одна женщина хотела поменять работу. Пройдя мой семинар и научившись работать с мыслью, она конкретно определила для себя, чем бы хотела заниматься по-настоящему и каким условиям должна удовлетворять новая работа. Одним словом, она составила мыслеформу своей новой работы. На следующий день к ней подошла совершенно незнакомая женщина и предложила работу, в точности отвечающую ее условиям.*

*Одна женщина рассказала интересную ситуацию, которая постоянно имеет место в ее жизни. У нее в квартире никогда нет горячей воды. Что бы она ни предпринимала в попытках починить колонку, та через некоторое время опять выходила из строя. Мало того, когда женщина шла в баню, незадолго до ее прихода в бане заканчивалась горячая вода; когда она ехала в командировку, в гостинице, которую она бронировала для себя, горячая вода исчезала либо дня за два до ее приезда, либо в день ее прибытия.*

**Мы все прекрасно знаем законы физического мира, но часто не задумываемся, что законы физического мира полностью отражают законы мира духа.**

Они практически одни и те же. Как заряды одинаковой полярности собираются на одном полюсе, равномерно распределяясь по поверхности шара, так и в мире энергий определенная мысль притягивает к себе в чем-то или полностью похожую мысль, событие, проблему. Поскольку люди знали о существовании этого закона, в разных языках присутствуют такие похожие друг на друга поговорки, как: «Яблоко от яблони недалеко падает», «Рыбак рыбака видит издалека», «Что посеешь, то и пожнешь» и т. п.

Имея определенные мысли о себе и окружающем нас мире, мы притягиваем конкретную ситуацию. Если мы боимся змей, змеи постоянно встречаются на нашем пути; если мы боимся попасть под машину, с нами вечно происходят какие-то неприятные ситуации на дорогах; если мы боимся, что нас обворуют или обманут, мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, где нас обкрадывают и надувают.



***Подобное притягивает подобное. Мысль, будь то страх, беспокойство или тревога, притягивает к нам ситуацию, где с нами происходит то, чего мы боимся больше всего.***

И наоборот. Если у вас есть сильное, лишненное сомнений убеждение, что люди честны, оно притягивает к нам людей, которые никогда нас не обманут. Теперь понятно, почему в бизнесе так часто можно видеть обман? Подобное притягивает подобное.

*Одна женщина рассказала мне, что с ней происходят странные вещи. Когда она идет по улице или входит в транспорт, ей на глаза вечно попадаются пьяные.*

*В любом скоплении людей она всегда выделяет пьяных. Более того, если на земле лежит пьяный, то, когда мимо него идут другие люди, он лежит спокойно, но когда проходит она, он протягивает к ней руку, прося о помощи. И это происходило десятки раз.*

*Первая мысль, которая пришла ко мне, — у нее сильное неприятие алкоголиков и спиртного, а поскольку ее тело говорило мне, что у нее очень сильная энергия, значит, эта энергия и сформировала ту мощную мыслеформу, которая притягивала все эти ситуации.*

*Когда мы начали разбираться в причинах происходящего, оказалось, что она действительно на дух не переносит алкоголиков и спиртное. Но на пустом месте такое отношение появиться не может. Следовательно, у нее в прошлом должно было случиться нечто такое, что сформировало это отношение.*

*Необходимо заметить, что большинство из того, что мы имеем во взрослом возрасте, сформировалось в нашем детстве.*



***В каждом из нас живет детский опыт, который формирует наше взрослое отношение к жизни. Парадоксально, но, будучи взрослыми, мы руководствуемся в отношениях с самими собой и внешним миром детским опытом. Он нами манипулирует.***

*Сначала женщина не могла вспомнить ничего, что бы породило такое отношение к алкоголизму. Однако после наводящих вопросов припомнила, что мать также*