

Оттавление

Введение 7

ГЛАВА 1. ВСТРЕЧА

Откуда ты знаешь то, что ты знаешь 18

Что является авторитетным источником знаний . 22

Правильное не всегда правильно 26

ГЛАВА 2. СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ, ИЛИ МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Кто говорит в твоей голове 35

Ум лучший друг или злейший враг. 38

ГЛАВА 3. ПОДСОЗНАНИЕ — ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЖЁСТКИЙ ДИСК

Как устроено подсознание. 41

Подсознательные отпечатки 44

Что такое зона комфорта 48

Семь шагов для создания привычки, или
трудное сделай привычным 51

Подведём итог 57

Как не превратиться в ходячую помойку 59

Ключ, который открывает дверь в мир денег. 63

ГЛАВА 4. АЛГОРИТМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Как получить управление над своей жизнью. 67

Шесть принципов для трансформации личности. . . 71

Правило смирения 71

Ментальный Алхимик	73
Как мы попадаем в иллюзию	76
Как мы сами себя делаем маленькими	78
Большинство страхов никогда на станут реальностью	82
Урок смирения от монаха	83
Самый короткий путь к успеху	85
Каждый человек — это наш учитель.	87
Садхана	89

ГЛАВА 5. СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Что такое парадигма	94
Примеры смены парадигмы	99
Поезд не может резко остановиться	102
Кто я?	105
Сознание дефицита и изобилия	109
Тест: в каком мире ты хочешь жить	113

ГЛАВА 6. УБЕЖДЕНИЯ

Что такое убеждения	117
Как формируется наша судьба	121
Как создавать новые убеждения	124
Как формируются наши ценности	129

ГЛАВА 7. ЧТО УБИВАЕТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ? МЕНЯЙ НИЗШИЙ ВКУС НА ВЫСШИЙ

Есть энергия — есть уверенность в себе	136
Пусть слабаки критикуют.	138
Тебе никто ничего не должен	140
Твоя голова, твой сад	142
Недоделанные дела высасывают энергию	144

Не бери слишком много и доводи до конца	146
Привязанности делают нас слабыми	147
Много знать — не показатель мудрости	149
Красивая речь — признак сильного разума	151
Самобичевание для слабых	153
Деньги. Деньги. Деньги. Когда их нет, и уверенности нет	154

ГЛАВА 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Бумеранг ответственности	157
Закон справедливости	161
Наказаний не существует.	163
Абсолютный уровень любви	164
Проблемы и болезни — это лучшие учителя.	166
Всё, что делается, — делается к лучшему.	168
Жить счастливо — это жить просто	171
Не надо оправдываться	175
Ошибки	176
Собаки лают, караван идёт.	178

ГЛАВА 9. КОМПЛЕКСЫ — ЭТО НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

Низкая самооценка	181
Как принимать критику	185
Не давай страхам контролировать свою жизнь	186
Как убрать комплекс	189
Пришло время снимать маски и начать жить полной жизнью	192
Правило тридцати секунд	194
Пусть комплексы с визгом уходят из твоей жизни.	196

ГЛАВА 10. ВНЕШНЯЯ КРАСОТА И ВНУТРЕННЯЯ ГРЯЗЬ

Красивая одежда поднимает уверенность в себе	200
То, что тебя раздражает в других, есть в тебе	206

ГЛАВА 11. ПРИВИВКА ОТ БЕШЕНЫХ СОБАК

Секс, наркотики и раздражение	213
Как снимать напряжение, убирать раздражение и гнев	216
Прививка от бешеных собак	218
Люби тигра, но не заходи к нему в клетку	225

ГЛАВА 12. АСКЕЗЫ

Сила аскез	230
Благочестие	233
Только без фанатизма	234

ГЛАВА 13. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Стань экспертом!	240
Экзамен	244
Сорок девять отказов сделали его известным . . .	250
Обними меня	251
Визитка	254

Введение

Одно из самых, на мой взгляд, важных свойств личности — уверенность в себе. Уверенностью в себе управляет наше ЭГО. От него зависит то, что мы получим в жизни, каких целей добьёмся и какое у нас будет здоровье. Если сказать простыми словами, здоровая уверенность в себе даст:

- хорошее здоровье,
- желаемую вторую половинку и крепкие отношения,
- отличную карьеру,
- большие деньги,
- в общем, для всего, чего мы желаем, необходима здоровая уверенность в себе.

В 2017 году я (Владимир Древец) провёл тренинг «Уверенность в себе за 10 минут», который стал популярным и помог десяткам тысяч людей. Результаты людей, которые его проходили, были разными и порой удивительными: одни начали больше зарабатывать, другие улучшили отношения в семье, третьи нашли вторую половинку, но после того, как ко мне обратилась Наталья, женщина хотевшая покончить жизнь самоубийством, понял, что знания, которые я дал в этом тренинге, необходимо дать всем желающим. И тогда возникла мысль: а почему бы из тренинга «Уверенность в себе за 10 минут» не сделать книгу?

И вот у тебя в руках книга «Ментальный Алхимик», которая написана мною и Анастасией Вриндавати. Мы написали её необычным образом. Я дал психологическое наполнение, а Анастасия наполнила образами и историей. Если ты читал/а книги по психологии, знаешь, насколько это нудная вещь. Поэтому мы написали книгу в виде романа, чтобы она легко читалась, оставляла яркие образы и приводила к позитивным трансформациям. Эта книга может в корне изменить твою жизнь, наполнить её смыслом и дать тебе силу, которой так иногда не хватает для достижения целей. А также и конкретные инструменты и рекомендации, которые помогут тебе трансформировать твой характер и поднять уверенность в себе. Ты узнаешь:

- как устроена и работает психика человека,
- что является смыслом жизни,
- ответ на вопрос «Кто ты?»,
- как создаются привычки и как их можно менять,
- как создаются блокирующие убеждения и как их можно трансформировать,
- что убивает уверенность в себе,
- как поднимать уверенность,
- и много ещё чего важного!

Рекомендую прочитать её, как минимум, два раза. Один — просто прочитать и не делать никаких выписок (хотя будет очень чесаться это сделать) и второй раз уже читать и выписывать для себя самое важное.

А если ты эксперт, коуч, эта книга поднимет ещё больше твою уверенность в себе (это скажется на увеличении твоих финансов) и даст тебе сильные и реально работающие инструменты, чтобы помогать людям. В общем, бери, читай, меняй жизнь и помоги другим.

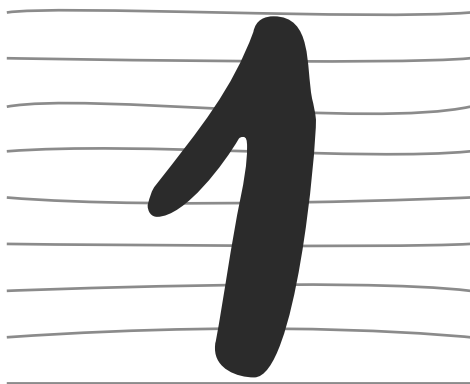
P.S.

Кстати, вот что написала тогда мне Наталья, которая хотела покончить жизнь самоубийством после прохождения тренинга «Уверенность в себе за 10 минут»: «Всем привет! Я домохозяйка, супруга и мама двоих детей, один из которых «особый». К Владимиру обратилась с тем, что перестала ценить себя, свою жизнь. Была жуткая затянувшаяся депрессия из-за безвыходной ситуации с сыном, накопилась за пять с половиной лет отчаянной борьбы за его здоровье. Причём все случилось каким-то мистическим образом. Я была подписана на рассылку от Владимира и периодически получала письма, мне нравился посыл и методы его работы, но письма я просто читала, и всё, думала, как-нибудь доберусь и начну действовать... И как-то ночью проснулась от того, что внутренний голос мне сказал: «напиши Владимиру и попроси помощи». После чего я так и сделала. Причём денег в семье не хватает, т.к. постоянно собираем на лечение сына. Владимир прочитал мою просьбу и, к моему удивлению, разрешил пройти курс «Уверенность» бесплатно!!! Я была в восторге! Спасибо Владимиру за его доброе сердце. Раньше я пыталась обращаться к разным специалистам — психологам, астрологам, даже к регрессологу (специалист по воспоминаниям, погружениям в прошлые жизни). Проходила различные тренинги. Это всё помогало, но эффект был недолгим, через некоторое время снова возвращалось уныние. В процессе прохождения курса появились энтузиазм, желание жить, творить, двигаться вперёд и, несмотря ни на что, не сдаваться! Почувствовала, как будто внутренний источник силы забил, как родниковый ключ. Появилось так много

Введение

идей и вдохновения! Я не помню, когда в последний раз такое испытывала. Владимир всё чётко и доходчиво объясняет. Он верит в нас, что всё получится, и уже это придаёт много сил. Желаю тем, кто ещё сомневается, не откладывать и начать уже сейчас. Сделайте себе подарок! Эти знания реально работают, помогают, дают новое дыхание жизни и появляется вера: нет ничего невозможного!»

Граба



ВСТРЕЧА

*У судьбы нет причин без причин
сводить посторонних.*

Коко Шанель

- Эй, дружище, ты в порядке?
- Что случилось?
- Ну, я иду, смотрю — ты упал.
- Э... Да, спасибо. Даже не знаю...

Вечерело. Холодный осенний ветер пахнул озоном, обещая грозу. В небольшом тихом проулке, недалеко от центральной площади города внезапно упал мужчина лет тридцати. Одет он был со вкусом. Не то чтобы дорого, но, скажем так, стильно и аккуратно. Очнувшись, он растерянно смотрел перед собой. На него взирал незнакомец:

- Ты не ушибся, друг? Может, скорую?
- Нет-нет, я в порядке. Лучше воды, — сказал молодой человек и осторожно встал на ноги.
- Слушай, ты не очень спешишь? Тут неподалёку есть одно спокойное место. Пойдём?

Они повернули за угол и оказались почти в не замечном узком проходе между домами.

«Странно», — подумал молодой человек, — «Я много раз проходил по этим улицам, но никогда раньше не замечал этого прохода».

— Пойдём, спускайся за мной, — позвал его спутник.

Оказалось, что в конце проулка начиналась длинная винтовая лестница, уходящая куда-то вниз.

«Похоже на кроличью нору из «Алисы в стране чудес», — невольно пронеслось в голове мужчины.

Страшно не было. Напротив, возникло какое-то доверие и желание узнать, куда его зовут. Лестница

ВСТРЕЧА

привела ещё в один небольшой, очень узкий переулок. По обе стороны, на стенах висели тусклые фонари позапрошлого века. Упершись в тупик, мужчины свернули направо. Вдруг их взору открылся совершенно неожиданный пейзаж. Они оказались на поляне, ярко залитой солнечным светом. Тут царило лето. Запах травы смешивался с ароматом полевых цветов, над которыми порхали разноцветные бабочки и мелодично жужжали шмели. В нескольких метрах на поляне стоял красивый резной стол с двумя удобными стульями. Проводник жестом пригласил сесть и спросил:

— Воды? — не дожидаясь ответа, он наполнил два высоких стакана, стоявших рядом с хрустальным графином, наполненным кристально чистой водой, — Ну, будем знакомиться? Я Древс. А ты?

— А я Алекс. Приятно познакомиться, Древс, — немного растерянно, с неким доверием ответил мужчина.

— Ты чего такой хмурый, Алекс? Что у тебя стряслось?

— Это из серии, что легче открыться таксисту или случайному попутчику в поезде? — немного иронично спросил молодой человек.

— Ну, можно сказать и так.

Алекс словно посмотрел куда-то вдаль. В его глазах читалась сильная боль.

— Я сегодня расстался с девушкой. Любимой... Точнее, она со мной, — немного сбивчиво начал он. — Не оправдал ее ожиданий. Я просто ничтожество. Хотя старался как мог... Радовать ее... Не понимаю, чего ей не хватало? Наверное, я просто — никто.

— О-о-о... — протянул Древс. — Да у тебя, похоже, с самооценкой беда, друг. И с уверенностью в себе — тоже.

- Похоже на то, да.
 - Давай сделаем так. Я помогу тебе стать увереннее в себе, а ты взамен пообещаешь мне кое-что.
 - Что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?
 - Пообещай мне, Алекс, что будешь применять на практике всё, что я тебе расскажу. И поделишься тем, что я тебе расскажу с теми, кто тебе дорог. Если, конечно, ты считаешь эти знания ценными.
 - И это всё? Ничего больше?
 - Да, это всё.
 - Странно, конечно. Будто есть какой-то подвох.
 - Подвоха нет, скоро сам всё поймёшь.
 - Хорошо, давай попробуем.
 - Воды?
 - Да, спасибо. Слушай, Дреус, а где мы?
 - Да, понимаю, это выглядит странно. Хотя, уверен, ответ тебя удивит ещё больше.
 - Я заинтригован, — с легкой улыбкой сказал молодой человек.
 - Мы в твоём внутреннем мире, Алекс, — ответил Дреус, глядя собеседнику прямо в глаза.
- Не прошло и нескольких секунд, как Алекс в ответ рассмеялся в голос.
- Да ты шутишь, друг! Интересное у тебя чувство юмора.
 - Нет, я не шучу, — Дреус был серьёзен.
 - Да ладно, перестань. Я тебя раскусил. Давай, колись, где твои скрытые камеры?
- Мужчина встал и начал озираться по сторонам. Дреус наблюдал молча. Обойдя поляну по периметру и поняв, что в этом месте просто-напросто негде спрятать камеры, разве что в шмелях, он с озадаченным видом вернулся к столу и сел. Немного помолчав, он вновь спросил:

ВСТРЕЧА

— Серьёзно, где мы?

— Я уже ответил тебе.

— Но ты же понимаешь, что это звучит как бред, — не успев договорить фразу, он резко наклонился. Подобрал в траве какой-то предмет, он, очень взволнованный, вернулся обратно. В трясущихся руках мужчины держал связку ключей. В глазах у него стояли слёзы.

— Что это? — поинтересовался Древс.

— Это... Это ключи, которые я потерял, когда мне было семь лет. Это первые ключи от дома, которые мне доверили родители. А я потерял их на следующий же день, — Алекс говорил прерывающимся, немного сдавленным голосом. Взгляд его устремился вдаль, и было ощущение, что он снова проживает давно забытые события из детства.

— Помню, — продолжал он, — я вернулся домой, когда родители ещё были на работе, и вдруг понял, что не могу найти ключи. В панике я много раз перетряхнул портфель, с десятков раз заглянул в пенал и даже с надеждой тряс учебники, но ключей нигде не было. Я ринулся искать. Прошёл весь путь до школы и обратно, обошёл соседние дворы, заглянул под все скамейки на аллее в парке, через который шёл в школу. Нет. Нет. Нет. И тут — нет. С каждым мгновением страх охватывал всё моё существо всё больше и парализовал психику. Я до смерти боялся признаться родителям, что потерял ключи, ведь только вчера они мне сказали, что я уже большой и мне можно доверять. В тот момент я хотел просто исчезнуть. Или даже умереть. Лишь бы не переживать этот момент. Когда я понял, что ключей нигде нет, в отчаянии, на ватных ногах я отправился домой. Дойдя до двери, я какое-то время не решался зайти, но, преодолевая себя и ужасный страх, я все же открыл дверь и переступил порог.

— Где ты был? Я так волновалась! Ты уже давно должен был быть дома! — мама сильно переживала и почти кричала.

Я не знал, как сказать. Я очень боялся.

— Я... Я потерял ключи, — с трудом, еле слышно, выдал из себя.

Передо мной уже стоял хмуро глядящий отец. В этот момент он казался мне необыкновенно большим, как нависшая надо мной огромная каменная гора.

— Я же говорил тебе, что не стоит доверять этому оболтусу, но ты настояла, — с укором сказал он маме.

Она стояла и разочарованно смотрела на меня. Вздохнув, мама молча ушла. Я был уничтожен. От волнения у меня кружилась голова. Я чувствовал себя



ВСТРЕЧА

ничтожеством. Ни на что не годным, не достойным ничего хорошего. Как я мог разочаровать маму и подвести отца? Чувство вины жгло меня изнутри. Невыносимо. Мне было так одиноко в тот момент, ведь те, к кому я всегда шёл за утешением, сейчас отвернулись от меня. И это было настоящей катастрофой. Но самое страшное, что во всём виноват только я. Раз за разом укорял себя. Я ненавидал себя за то, что потерял эти несчастные ключи. Не в силах справиться со всем этим, принял решение, что с этого момента буду делать то, что нравится моим родителям. Мне нужно было их вернуть во что бы то ни стало. С этим решением мне полегчало. Я знал, что мне нужно вернуть их любовь, ведь без неё моя жизнь просто невозможна.

Вернувшись из воспоминания, Алекс спросил:

— Как здесь оказались эти ключи, Дреус?

— Они всегда были в тебе. И нам ещё во многом придётся разобраться. Я помогу тебе. Обещаю, будет интересно. Только для начала предлагаю ещё кое о чём договориться.

— О чём?

ОТКУДА ТЫ ЗНАЕШЬ ТО, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ

— Первый принцип нашего общения. Если ты услышишь что-то знакомое в том, что я тебе говорю, не надо говорить «Я это знаю». Потому что, если бы ты это знал, давно жил бы совсем другой жизнью.

— В смысле?

— Ну, смотри. Есть три понятия: слышал, понял, знаю. Пример. Если человек курит и ты ему говоришь: «Курить это вредно». А он тебе отвечает: «Я знаю». Это говорит о том, что он не знает! Если бы знал, не курил бы. Тот, кто знает, тот действует в соответствии со знаниями. Знаю, что курить — это плохо, вот и не курю. Понимаешь? А если человек курит, то он мог слышать о том, что курить плохо, и может понимать, что курить плохо.

— То есть знать — означает делать? Верно? — Уточнил Алекс.

Давай я тебе это ещё подробнее разложу. Первый момент.

Если человек знает, — он не курит. Живёт в соответствии с тем, что знает. И это значит, что он осознаёт.

— Получается, когда мы что-то услышали или поняли, это ещё не значит, что мы осознали.

— Да. Информация и знание — разные понятия. В древних Ведах говорится, что информация — то, что мы услышали, а знания — то, что применяем на практике.

— Звучит разумно.

ВСТРЕЧА

— Второй момент. Если человек понимает — делает попытки бросить курить. Он ещё не может отказаться, но старается. И третье. Человек просто услышал. Он будет продолжать курить. Получил информацию, но не осознал её.

— Запомни: если я что-то знаю, но не действую, я этого не знаю, а просто слышал. Знаю, значит, следую тому, что знаю. Уловил?

— Вроде да. Что-то ещё?

— Да. Второй принцип. Скорее всего, то, что я сейчас тебе расскажу, ты сразу не поймёшь, но попробуй это хотя бы услышать...

— Заинтриговал, — улыбнулся Алекс.

— И третий принцип. Необходимо научиться ставить под сомнение то, что мы знаем, — продолжил Дреус. — Это очень важно, это необходимо понять! Нужно периодически задавать себе вопрос: «Откуда я знаю то, что я знаю? Из какого источника?» Пойми: то, что мы знаем, определяет то, как мы живём, действуем и что имеем. И если то, что мы знаем, является ошибкой, это приведёт нас к проблемам в жизни. Пример: парень выпивает один бокал вина каждый вечер. С какой целью он это делает?

— Ну не знаю, чтобы расслабиться, наверное, — предположил молодой человек.

Дреус посмотрел на него очень серьёзно и чётко произнёс:

— Запомни: за любым нашим действием стоит только один мотив: всё, что мы делаем, делаем только для того, чтобы быть счастливыми или избежать страдания. Даже избегаем страдания, чтобы в итоге быть счастливыми. Это то, что объединяет всех живых существ.

Теперь, зная этот закон, как бы ты ответил на вопрос про парня, который пьёт вино каждый вечер?

— Ты имеешь в виду, что он делает это, потому что хочет быть счастливым?

— Да, именно так. Но до этого кто-то должен был вложить в его голову понимание, что вино может сделать его счастливым. И есть разные варианты, откуда у него могло это понимание появиться:

1. Личный опыт.

Он выпивает вина и вдруг поднимается настроение. Поэтому он делает вывод, что вино является источником хорошего настроения.

2. Логика.

Он слышал или читал, что вино должно улучшать здоровье. Поэтому решает каждый вечер выпивать бокал вина, чтобы здоровье было крепче.

— Ты хочешь сказать, что он не должен был слепо верить своему источнику информации? — догадался Алекс.

— Да, именно так. Закономерно возникает вопрос: является ли авторитетным его личный опыт или то, что он знает об алкоголе? Нет. Если бы он знал, как алкоголь влияет на тело и психику человека, не употреблял бы не капли. А это значит, что логика и личный опыт могут ошибаться. Другими словами: откуда я знаю то, что я знаю. Это может нас привести к проблемам или счастью. Немного понятно?

— Если честно, трудно. Но интересно.

— Не переживай, всё, что мы слышим впервые, трудно для понимания. И наш ум может это отталкивать, как нежелание воспринимать информацию, возведя её в ранг «для меня это не важно». Поэтому попробую углубить тему, чтобы у тебя остался сильный отпечаток в подсознании, это важно, так как

ВСТРЕЧА

сама тема является фундаментальной для достижения успеха и счастья.

— Ха! Ты прямо прочитал мои мысли. Когда мне становится непонятно, я теряю интерес и записываю информацию в разряд «неважной». Но знаешь, что-то мне подсказывает: на этот раз мне стоит пересилить себя и все-таки попытаться понять то, о чём ты говоришь.

— Отлично, дружище, я аж сам горжусь твоим решением! — просиял Древис, — тогда поехали дальше.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРИТЕТНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЗНАНИЙ

Есть три источника получения информации.

1. Первый источник на санскрите называется «пратьякша». Это когда мы познаём мир через наши органы чувств. Другими словами, «пратьякша» — это личный опыт. Увидели что-то, услышали, понюхали, потрогали — получили опыт. Можно подумать, личный опыт — это авторитетный способ познания мира. Откусил сладкую клубнику, значит, могу спокойно утверждать, что ягода сладкая. Но вся ли клубника сладкая? Как мы с тобой уже выяснили на примере с алкоголем, личный опыт может быть ошибочным. Выпил винца и думаешь: «А что, алкоголь — это так хорошо!» А на утро жить не хочется. Человеку может нравиться алкоголь или наркотики. Но в то же время, даже не подозревая опасности, он будет разрушать свою жизнь. Мы не всегда в силах понять, что разрушает нашу жизнь. Ещё один недостаток органов чувств — они ограничены. Например, мы не можем видеть или слышать того, что находится, скажем, за стенкой. Поэтому познание через органы чувств, то есть через личный опыт, не самый лучший способ.

— Хорошо, допустим. Ну а что, разве есть другие варианты?

— Да.

2. Второй уровень познания называется «анумана» — «логика». Представь, мы видим, на горе дым, мы говорим: «Если там дым, значит, там и огонь».

ВСТРЕЧА

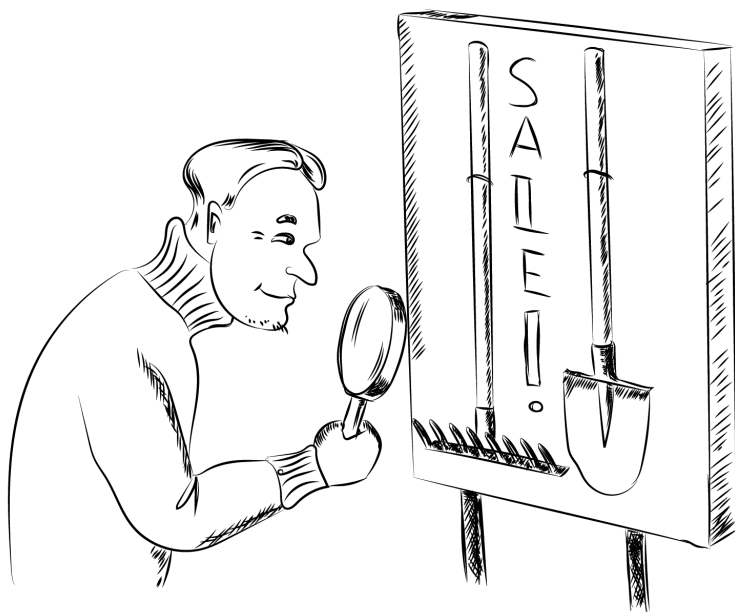
Если женщина улыбается мужчине, мы можем предположить, что у них какие-то отношения, логично?

— Да.

— Это наша логика, но она также не является авторитетным методом познания мира, потому что логика опирается на органы чувств. Следовательно, будут искажения. Если наш личный опыт ошибочен, вся логика построенная на этом опыте будет сплошной ошибкой, что в итоге приведёт нас к страданиям. Понимаешь?

— Дааа, но хотелось бы больше примеров...

Представь себе белых индийских муравьёв, которые летают и собирают мёд с цветов. Как думаешь, чем они питаются?



— Я о таких и не слышал, — удивился Алекс. — Действительно есть такие? И что они едят?

— Неважно, есть они или нет и чем питаются, — с хитрым прищуром произнёс Дреус, — важно понять, что логика опирается на личный опыт. Мы можем строить наши логические догадки только на личном опыте. Мы не можем рассуждать о том, чего не знаем.

Поэтому, когда предполагаем «Я логически уверен, что это так», является ли это истиной в последней инстанции? Нет! Как ты помнишь, даже наши органы чувств ошибаются. Мы можем посмотреть на звезду и подумать: «Ну, звезда же такая маленькая», а она невероятно огромная.

— Ну ты даёшь... Ну а чему, по-твоему, можно тогда верить?

— Воооот, — многозначительно протянул Дреус. Это один из важнейших вопросов, на который каждый человек должен найти ответ. А теперь слушай внимательно. Третий путь получения знания.

3. Единственный совершенный метод познания мира называется «шабда», или «откровение». Это когда мы получаем информацию из авторитетного источника.

К примеру, сын спрашивает у мамы: «А кто мой папа?», она говорит: «Твой папа — этот дядя». В этом случае мама является авторитетным источником, потому что она точно знает, кто на самом деле отец ребёнка. Она первоисточник. Что касается шабды или откровений, они исходят из первоисточника, и мы знаем их как Священные писания. В них описаны законы Вселенной, которые были, есть и всегда будут. Зная их, легче жить. Например, есть такая поговорка — «Всё, что ни делается, — всё к лучшему».

ВСТРЕЧА

Я не просто в это верю, уверен. Если ты начнёшь в это верить, твоя жизнь в корне изменится. Но важно знать, что, внедряя новую привычку или убеждение, ты будешь поначалу действовать по инерции. Важно потом поймать себя на мысли и проанализировать свою реакцию: «Эх, почему это со мной произошло?!», а потом: «Подожди, Древис сказал «Всё что ни делается, — всё к лучшему». А значит, не надо париться, завтра придёт ситуация, благодаря которой я пойму: что произошло сегодня плохенькое, принесло мне лучшее». Есть определённые законы, и тебе необходимо научиться верить в них, если, конечно, ты хочешь быть счастливым и успешным. Есть законы Вселенной, которые являются фундаментом мировоззрения, и именно они создают твою основную реальность.

ПРАВИЛЬНОЕ НЕ ВСЕГДА ПРАВИЛЬНО

Теперь пойми самый важный момент, который я хочу до тебя донести.

О какой-то книге и кто-то скажет: «Эта просто бомба, я сделал огромное открытие!» А кто ты такой? На каких основаниях ты сделал такие выводы и утверждаешь, что это авторитетно?

Твоё мировоззрение может быть искажённым. То, во что ты веришь, кто внедрил тебе это? Но самое интересное, твоё мировоззрение побуждает тебя к определённой жизни, а значит, и последствиям. То, что есть в твоей жизни, — деньги, отношения, здоровье — всё зависит изначально от твоего мировоззрения, которое побуждает тебя в соответствии с ним действовать. Поэтому к информации нужно подходить очень аккуратно.

— Да, точно, я такое встречал. Эксперты, которые утверждают, что их концепции — самые правильные, сейчас на каждом шагу, — усмехнувшись согласился Алекс.

— Точно подмечено, друг. Мы живём в век переизбытка информации. Проблем со знаниями нет. Есть проблема с умением отличить мусор от бриллинта. Сплошь и рядом люди слышат: «Я прав! Всё отлично, ты поверь мне! Они все так себе, а я один красавчик!» Ты не должен верить этому, ставить под сомнение источник, из которого получаешь знания, и даже то, насколько правильно ты сам это понял.

— Да, сейчас столько этих теорий. И каждый кричит, что он прав.

ВСТРЕЧА

— Именно так. Очень важно, чтобы ты понимал, откуда получаешь информацию, потому что очень много книг, все такие классные, все так хочется прочитать. Буэ... — Древис скорчил смешную гримасу. Тошнит уже от всех этих классных книг. Потому что обычно это из пальца высосано при помощи логики. Какая-то хаотичная информация, очередную теорию выдвигают. И ты думаешь: «Сейчас я начну пользоваться этой теорией и моя жизнь изменится». Не надо так делать.

— Да уж, у меня так было, и не раз, — вздохнул Алекс. — И по факту ничего не меняется, только хлама в голове прибавилось. И разочарования.

— Очень важно понимать, откуда мы получаем информацию, насколько авторитетный источник. Ты всегда в праве спросить: «А кто источник? Откуда ты знаешь эту информацию?» Мне говорят: «Ну, не знаю». — «Тогда зачем ты мне сейчас это говоришь?!» Очень важно: не давай засорять голову мусором. Большинство книг, которые существуют в мире, — личный опыт писателей и их логические теории. Они могут бить себя в грудь и доказывать всем, что их модель жизни является самой правильной, там может быть множество ошибок. К примеру, ты же не думаешь, что твои прародители — обезьяны, как это утверждал дядюшка Дарвин. Понимаешь, что я имею в виду? Откуда ты знаешь то, что ты знаешь, и является ли это авторитетным?

Древис немного помолчал и спросил:

— Ты как?

— Слушай, а это интересно. То, что ты рассказал о трёх источниках информации. Я раньше никогда об этом не задумывался. Точнее, я просто верил в то, что можно увидеть, пощупать, услышать, понимаешь? Ты меня немного озадачил.

— Это нормально. Совсем скоро ты увидишь более полную картину и многие вещи встанут на свои места, а мир засияет новыми красками.

— Хорошо, поверю на слово, — улыбнулся Алекс и продолжил. — То, что я понял до сих пор: если я знаю, значит, я делаю. Если не делаю, значит, не знаю. И второе — наше восприятие обманчиво, как и логика, которая на нём основана, поэтому надо доверять проверенному источнику, который дан свыше, как ты говоришь. Так?

— Отлично, дружище! В точку. Можно двигаться дальше.

Глава

2

СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ ИЛИ
МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Для того, кто обуздал ум, он становится лучшим другом, а для того, кому это не удалось, ум остаётся злейшим врагом.
Бхагавад Гита, 6.6

— Пойдём, я тебе кое-что покажу, — Древс встал и куда-то пошёл, жестом зовя за собой Алекса.

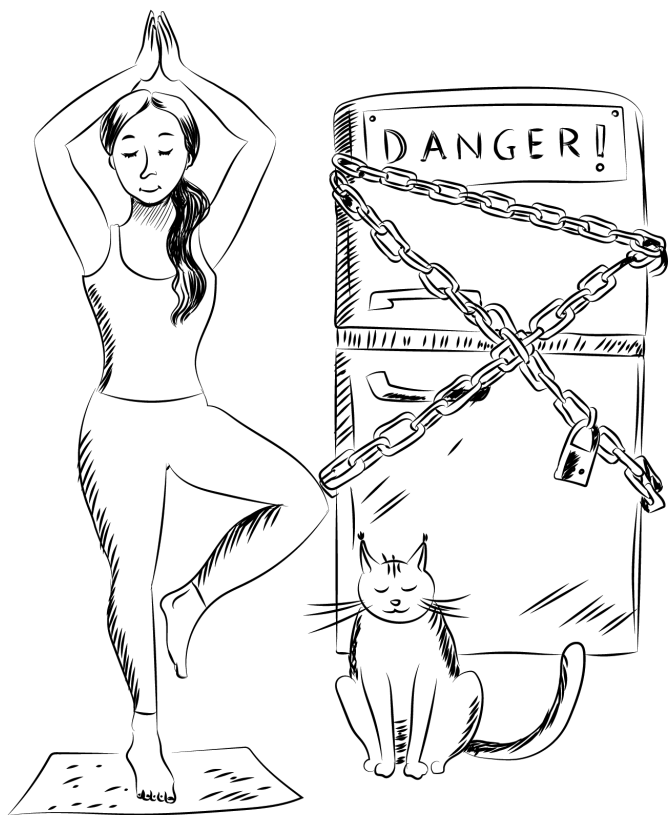
Не пройдя и двадцати метров, они оказались на берегу небольшого живописного пруда. Кое-где плавали нежные кувшинки, над водой кружили разноцветные полупрозрачные стрекозы, от воды веяло приятной прохладой. Не успел Алекс удивиться тому, как это он не увидел этого водоёма, когда пытался найти скрытые камеры, как вдруг почувствовал крепкую руку Древса, сильно схватившую его за запястье, и с возгласом «Вперед!» они прыгнули в пруд. С трудом приходя в себя от неожиданности, Алекс вдруг обнаружил, что совершенно не намок, а стоит на берегу этого же пруда. Только вокруг всё совершенно изменилось. Всё пространство было белого цвета. Справа стояло два больших кресла, между ними небольшой столик, на котором лежал пульт, похожий на пульт от телевизора.

— Присядем? — предложил Древс, направляясь к одному из кресел. Алекс молча последовал за ним. Сев во второе кресло, молодой человек вдруг обнаружил, что в пространстве прямо перед ним, метрах в тридцати, в воздухе парят две сферы. Одна была намного больше другой. Сферы полупрозрачные и видно, что в каждой из них находится одна фигура. Было очень тяжело разглядеть их. Но понятно, что фигура, находящаяся в сфере поменьше, тоньше и даже слабее.

СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ ИЛИ МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

— Что это? — удивлённо спросил Алекс.

— Я знал, что тебе понравится, — с довольным прищуром сказал Дреус. — Сейчас расскажу. Смотри, у каждого из нас есть физическое тело, которое мы видим, можем потрогать. У тела есть органы чувств, с помощью которых мы нюхаем, видим, слышим, осязаем — получаем ощущения. Каждый раз, когда мы с чем-то контактируем через органы чувств, эта информация попадает в наш мозг. Представь, твоё тело — это как корпус компьютера. Когда мышка с чем-то соприкоснулась, информация вылезла на



табло и её воспроизводит программа. В нашем случае эта программа — ум. Наша психика состоит из нескольких элементов, первый — ум. Его задача как программы — воспроизводить оценки: «Нравится тебе это или нет». Каждый раз, когда ты что-то увидишь, например, человека, можешь подумать: «Ммм, как красиво» или: «Фу, как ужасно он одет». Другими словами, твой ум даёт информацию — «нравится» или «не нравится». Его основная задача — искать для тебя то, что принесёт наслаждение, и избегать любых страданий. Это программа, реально вшитая в твоё тело, которая должна выяснить, что тебе нравится или не нравится. После того как ум дал оценку, информация поступает в разум. Разум — это как антивирус.

— В смысле? Что ты имеешь ввиду? — удивился Алекс.

— Это две сферы — твои ум и разум. Тот, что побольше, — ум, а поменьше — разум.

— Хилый какой-то разум у меня.

— Не только у тебя, расслабься. У многих и такого нет.

— Так что ты говорил про антивирус?

Древс взял пульт и нажал на нём большую зелёную кнопку. В белом пространстве, словно на огромном экране, появилась рука с шоколадкой. Тут из сферы, которую Древс назвал умом, послышался голос:

— Шоколад, шоколад, вкусняшечка, могу целыми днями по 10 раз в день есть!

И тут шар, названный разумом, ответил:

— Ты что, не нормальный? Зачем есть шоколад 10 раз в день? У тебя же зубы повываливаются, проблемы с пищеварением начнутся, толстым будешь.

Древс щелкнул пультом и картинка сменилась. На ней был человек, спящий в кровати. Послышался звон будильника.

— Давай поспим ещё 5 минут, — сказал голос ума.

— Не, давай вставай, проспим, — ответил разум.

— Ну, пожалуйста, так спать хочется.

— Нельзя, опоздаешь, тебя с работы выгонят.

Алекс широко улыбнулся, видимо, узнав себя.

Снова щёлкнул пульт. На экране появилась девушка невероятной красоты.

— Смотри, какая красивая девушка! — заверещал ум.

— Ты что, больной? У тебя жена рядом! — жёстко пресёк его разум.

Древс нажал на красную кнопку пульта и экран опустел.

— Теперь понятнее? Ум хочет наслаждаться либо избежать страдания, а разум должен сказать, хорошо это для тебя или плохо. Ум даёт свою оценку при помощи эмоций. Эмоция говорит о том, что уму нравится или не нравится соответственно, поэтому у тебя есть негативные и позитивные эмоции. А твой разум, как я и говорил, работает как антивирусная программа: говорит о том, хорошо это для тебя или плохо. Но делает он это не при помощи эмоций, как ум, а при помощи знаний.

— Получается, если ум — это эмоции, то есть пространство эмоций, разум — знания. Так? — уточнил Алекс.

— Да, верно. Лови пример: большинство ребят, которые едят в Макдональдсе — полные, у них проблемы со здоровьем. Это ребята, у которых разум слабый. Слабый разум или неразумный человек — это не вопрос умственной отсталости, просто у челове-

ка не хватает информации, знаний. Он не знает, как поступать правильно, к какой ситуации приведёт то или иное действие. И твоя уверенность в себе контролируется силой разума. Поэтому твоя основная задача: прокачать разум в первую очередь, чтобы была уверенность в себе.

— Хм, никогда не думал, что эти вещи связаны, интересно, — отметил Алекс.

КТО ГОВОРИТ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

— Другой важный момент, — продолжал Древс, — физическое тело — компьютер, и там есть две основные программы. Первая, программа ума, определяет нравится или не нравится. Другая программа, разума, говорит хорошо это или плохо. При желании ты можешь понаблюдать за своими умом и разумом и услышать, как ум говорит: «Хочу», а разум — «Не надо». Понаблюдай этот разговор в себе, который в религиях называют разговор между чёртом и ангелом, где чёрт и ангел говорят внутри тебя. А кто-то считает, злая и добрая собака в тебе борются. Хотя на самом деле — это просто две программы, которые мы можем отслеживать, за ними понаблюдать и сделать для себя выводы, увидеть со стороны, как ум постоянно разговаривает. Есть люди, которые думают: «Я какой-то дурной, у меня два голоса в голове». Нет. Это просто две программы, которые разговаривают, опираясь на опыт, испытанный человеком. Так что всё нормально, — подмигнул Древс.

— Я тоже думал, что у меня в голове творится бардак, — признался Алекс.

— Ты нормальный, здоровый человек. Сильный, успешный красавчик. И я тебе это докажу.

— Да, интересно, — Алекс широко улыбнулся. Он узнал себя и вспомнил, что действительно часто наблюдал подобные диалоги в своей голове, но не анализировал это таким образом. А ещё ему было приятно, что Древс назвал его успешным красавчиком и выразил веру в его успех.

— Наше тело на санскрите называется «янтра», биомашина. А ты находишься в биомашине.

— Слушай, Дреус, — задумчиво начал Алекс, — я всегда был уверен что это мои мысли, а сейчас ты говоришь, это ум и разум. Можешь пояснить?

— Именно так, ты всё правильно заметил, — Дреус явно обрадовал ход мыслей собеседника, — самое интересное то, что ты не являешься этим телом, умом и разумом.

— Что-то я запутался! А кто же тогда я в этой компании? — немного иронично, но с неподдельным интересом спросил Алекс.

— Ты являешься живим существом, которое находится в этой биомашине. В древних Ведах говорится, что внутри биомшины находится сознание. Чтобы легче это понять, представь маленького человечка, который управляет телом. Это и есть ты. Ты тот, кто управляет этой биомашинной, но этого пока не осознаёшь, и тебе это может сейчас показаться сказкой. Поэтому попробуй сейчас не делать никаких выводов. Позже ты всё поймёшь и сам почувствуешь.

Давай закрепим пройденный материал.

1. При помощи эмоций ум даёт оценку плюс или минус: нравится она ему или нет, сладкая или кислая, вкусная или невкусная, получает ли он наслаждение или нет.

2. После того как информация прошла оценку в нашем уме, она проходит оценку в разуме. Разум — программа, которая обладает функцией оценивать: «ХОРОШО это для нас или ПЛОХО, ПОЛЕЗНО или ВРЕДНО. «Эту оценку он делает при помощи знаний. Другими словами, наш разум может сказать полезно это или нет только, если он об этом слышал.

3. Ум и разум — две программы, которые могут друг с другом конфликтовать. Ум говорит: «хочу наслаждаться», а разум может сказать: это для тебя вредно.

УМ ЛУЧШИЙ ДРУГ ИЛИ ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ

— Давай подробнее поговорим про ум. Сила ума ещё не до конца известна человечеству, — Древш немного задумался и продолжил:

— Древнегреческий философ Эпиктет сказал: «Раб тот, кто не умеет владеть собою». А в Бхагавад Гите (6.34) Арджуна говорит: «Ум неугомонен, неистов, упрям и очень силён, о Кришна, и, мне кажется, укротить его труднее, чем остановить ветер». Арджуна считал, что укротить ум очень трудно. Хотя он был одним из самых сильных, дисциплинированных воинов!

— Арджуна? — переспросил Алекс. — Это кто такой?

— Это герой древнего эпоса Махабхарата. Но там описаны реальные исторические события. Важной частью этой истории является «Бхагавад Гита». В наше время она выделена в отдельную книгу, которая описывает важнейшие законы Вселенной. Арджуна — один из главных героев этой книги.

— Понял. Так что ты говорил про ум?

— Так вот. Ум может быть нашим другом или врагом. Но только как врага нам его никогда не победить! И если проанализируешь всю свою жизнь, обязательно заметишь, что ею управляет твой ум, заставляя тебя делать то, о чём ты потом чаще всего жалеешь.

В поисках счастья молодые парни и девушки травятся на дискотеках алкоголем и наркотиками. И со-

вершают глупости, потом всю жизнь могут сожалеть о содеянном и за них расплачиваться.

— Ты хочешь сказать, что виноват ум? — робко предположил Алекс.

— Конечно. Почему они это делают? Да потому, что ум хочет наслаждений, а разум не проявлен в полную силу, то есть нет знаний о последствиях!

Приведу тебе пару примеров, которые демонстрируют силу ума.

Раньше в армии были такие приколы. Хотя, может, и сейчас есть. Просыпается ночью солдат и видит, что он привязан к кровати и у его ног нагревают столовую ложку зажигалкой. Он в ужасе смотрит на это, пытаясь понять, что происходит. Когда ложка накаляется докрасна, те, кто привязал его, резким движением дотрагиваются ею до его ступни. Но на самом деле в последний момент они меняют накалённую ложку на холодную. И привязанный солдат получает сильнейший ожог. Этот ожог происходит не из-за того, что ложка была горячая, ведь её заменили в последний момент, это его же ум его обжёг.

А вот другая и очень интересная история.

Один электрик работал в холодильной камере хранения.

Знаешь, есть такие большие холодильные камеры в ресторанах, как комната?

— Да, я слышал о них, но сам не видел

— Так вот, в конце рабочего дня электрика закрыли в этой холодильной комнате. А на следующее утро мужичок был мёртвым, замороженным с головы до ног. Это был кусок льда. Но самое интересное, холодильник был отключён, не морозил. Это ум этого мужичка заморозил его. А теперь представь ... Как

можно бороться с тем, кто сверхъестественно силен, способен сделать из нас кусок льда?

— Да, это нереально!

— Вот-вот. А бывало у тебя такое?

— Решил с понедельника сесть на диету, а через пару дней уже передумал. Стал копить деньги, а накоплений нет. Дал себе слово каждый день читать, но не сдержал

его. Собрался отказаться от вредных привычек, а до сих пор травмишься. Пообещал больше что-то не делать, а всё равно делаешь.

— Ты прикалываешься? Будто читаешь меня как открытую книгу! Удивился Алекс.

— Запомни эти слова...

— Да уж... Впечатляет, — Алекс был явно поражён услышанным и было видно, он что-то анализирует. Древис продолжал:

— Чтобы добиться любой цели, ты должен быть готов отказаться от сиюминутного наслаждения ради будущей победы и делать каждый день шаги навстречу к твоей цели.

— Ай да Древис, ай да красавчик! Ты открыл мне глаза, теперь я знаю, что делать, — рассмеялся Алекс

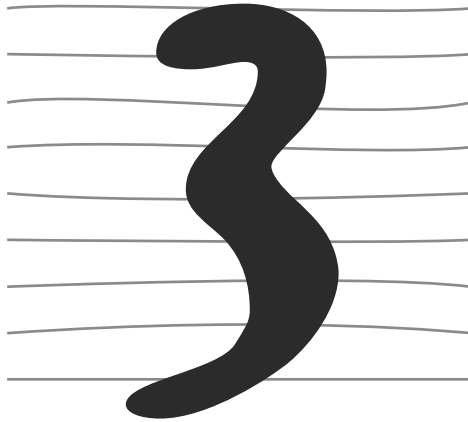
— Не язви, — спокойно произнёс Древис. — На самом деле не всё так просто, как ты думаешь. Зачастую мы НЕ готовы отказаться от сиюминутного, чтобы получить

в будущем желаемое. Но чаще всего будто какая-то сила заставляет нас действовать так, а не иначе. Может, это мистика?

— Теперь ты подшучиваешь надо мной? — посмотрел исподлобья Алекс. — Хорошо, говори как есть.

— Начинается самое интересное, — прошептал Древис.

Глава



ПОДСОЗНАНИЕ – ЭТО
ВСЕЛЕНСКИЙ ЖЁСТКИЙ ДИСК