

Рай DIY (Do It Yourself) Осознанная самотрансформация здесь и сейчас

Иван Дингес ivandinges@gmail.com

Редакция - осень 2018, последнюю версию вы всегда сможете свободно скачать на сайте ivandinges.com

Предисловие

Когда вы обретаете осознанность, ясное видение себя и окружающего вас мира, для вас исчезает прошлое и будущее. У меня это произошло в 31 год, в декабре 2017го. Дыхание перехватило от освободившейся энергии. Не осталось сожаления. Почему не раньше? Меня это больше не волновало. В 15, в 30, в 80 лет, не остается никакой разницы, когда это произошло. Не важно, какая жизнь была позади. Прошлого больше нет в голове, чтобы отнимать жизненные ресурсы, как нет и тяжести будущего. Остается только здесь и сейчас. И я в этом текущем моменте, способный любить и строить планы, наслаждаться и мыслить. Но не бояться. Не сомневаться. Не страдать от того, что тянет вниз, ведь беды свои я увидел. Туман рассеялся и стало видно, как они стоят рядом. И даже не держат меня, не прикованы ко мне цепями, просто стоят. Я делаю шаг в сторону и они растворяются одна за другой. Некоторым можно просто сказать “до свидания” и они исчезают, как будто не было никогда тех 10ти, 15ти лет, которые они питались мной. Это состояние остаётся как базис. Как понимание того, каким ты должен быть. И ты никогда уже не будешь собой прежним.

Эта книга посвящена вопросам создания своего личного рая. В ней не затрагиваются какие-то религиозные темы, просто свою частичку того, что принято называть раем, можно получить уже в этой жизни, и довольно быстро. Не надо прикладывать какие-то нечеловеческие усилия или класть на алтарь борьбы все свои лучшие годы. Стать улыбающимся Буддой, ведущим за собой, или ангелом, порхающим на своих личных крыльях, выбирайте сами по вкусу. Что такое Рай D.I.Y.? Это жизнь, наполненная счастьем. Не эйфорией, которая является лишь временным состоянием с неминуемым откатом обратно. А неизменное и стабильное счастье без каких-либо перепадов. Полное отсутствие неудовлетворенности, жизни завтрашним днем, радость и спокойствие. Пребывание в состоянии «здесь и сейчас», эффективность во всех своих проявлениях. Не стоит ни с чем смиряться, принимать вашу текущую жизнь со всеми ее неприятностями. Не стоит искать спасения в смене работы, друзей, в жизни на далеких вечнозеленых островах. Наш образ мышления, наше здоровье и взаимоотношения с окружающим миром останутся с нами повсюду. На Бали, зарывшись ногами в морской песок, вы обязательно вдруг поймете, что это, оказывается, не та самая идеальная жизнь, о которой вы столько лет мечтали. А топовая должность в успешной компании вместе с деньгами внезапно принесет вам потерю той жизненной стабильности и спокойствия, без которых, как оказалось, это все совсем вам не нужно. В целом же реальность ваша останется прежней до тех пор, пока вы не совершите определенные шаги в нескольких совершенно неожиданных для себя направлениях. Надо лишь взять в руки простые инструменты и построить из нее то, о чем вы всегда мечтали. В этом и состоит суть философии Do It Yourself (D.I.Y.) в целом, только к этому я и буду

призывать вас на каждой странице данной книги, в каждом абзаце. А уж инструменты - что ж, набор довольно прост. И именно о них пойдет речь далее.

- *Информационная гигиена (гигиена жизни) - упрощенный принцип управления своей жизнью, охватывающий все ее аспекты. Она касается всего, что мы видим, трогаем, слышим, всего, что проходит через наш организм, всего нашего мира. Мы лишь представим все это в виде воспринимаемой нами информации и выработаем на основе этого общий принцип, что с ней делать*

В конце основных разделов книги вы найдете главу под названием “план действий”. Вы всегда сможете возвращаться к ней, сверяя с этим списком свои собственные действия. Также сейчас, и в самом конце книги еще раз, я сформулирую 6 основных принципов гигиены жизни, это общие правила, которые вы сможете применить к любому элементу своего мира. Вы окончательно поймете и усвоите для себя их смысл после прочтения глав “нематериальная и материальная гигиена”, “практика Поток”, вот почему мы еще раз рассмотрим их в самом конце. Но, чтобы не нагнетать излишней таинственности, приведу их в начале книги. Хочу лишь заметить, что не стоит сейчас пытаться понять их смысл на 100%, эти принципы покажутся вам довольно расплывчатыми и даже банальными. Они станут для вас руководством к действию чуть позже, я постараюсь объяснить все постепенно и поэтапно подвести вас к этому.

Итак, 6 принципов информационной гигиены (гигиены жизни):

Принцип 1. Безоговорочно соблюдайте гигиену. Каждый раз сталкиваясь с источником информации, материальной (то, что мы можем потрогать, почувствовать физически) или нематериальной (все остальное), оцените негатив, который она может в себе нести для вас и вашего мира и на основе оценки либо оставьте, либо исключите этот источник. Негативная информация - та, которая не способствует нашим жизненным целям. Если негатив все же присутствует в информационном источнике, есть только одна причина не устранять его: положительные свойства источника сильно, в разы, превышают негативные

Принцип 2. Идите от мелкого к крупному. Начинайте с самых доступных для устранения источников (отрицательные эмоции окружающих и негативные новости, ненужные вещи и многое другое, что наполняет вашу жизнь день ото дня). Если в данный момент есть источник, на который вы не в силах повлиять, значит, наверняка, вас еще тянут вниз более мелкие повседневные «засорители», требующие устранения. Сконцентрируйтесь на них и в течение первых же дней работы над ними у вас появятся силы, о которых вы и мечтать не могли, тогда вы сможете приняться за то, что раньше считали невозможным (работа, здоровье, творчество, бизнес и т.д.)

Принцип 3. Расширяйте восприятие. Если вы не можете оценить источник сразу в силу отсутствия на данный момент достаточного понимания или знаний, уделите некоторое время поиску информации по теме. Довольно скоро вы начнете делать это быстро и все реже будете к этому прибегать. Интересуйтесь, каждый раз снова и снова изучая любые аспекты своей жизни на присутствие негатива, расширяя свои познания

Принцип 4. **Волшебство автозаполнения.** Как только вы таким образом расчистите место в своей жизни, туда сами по себе хлынут атрибуты счастья. Перед вами откроются ворота в рай на Земле

Принцип 5. **Ваш круг.** Есть только несколько источников информации, которые мы не можем исключить или игнорировать. Это семья и самые близкие нам люди. Но с вашими новыми обретенными возможностями и счастьем у вас будут силы принять от них все со смирением, в вашем лице они найдут помощь и пример для подражания

Принцип 6. **Практика Поток.** Упражнение для расчистки информационных каналов на физическом уровне, обретения осознанности, ясного взгляда на мир и запуска потока чистой энергии внутрь своего организма. Самая мощная из всех техник, позволяющая побороть страх, наш главный враг на пути информационной гигиены, и обрести осознанность, главного союзника

- *Эта книга расскажет вам о том, как стать хозяином своей собственной жизни, начать творить и заниматься любимым делом, избавиться от беспокойства и неуверенности в своих силах, обрести здоровье, продлить жизнь. Все это произойдет само собой, ведь «вытягивать» каждый из этих аспектов жизни насильно и по одному - значит прожить жизнь в нескончаемой борьбе*

Возможно, уже много книг на тему «как стать счастливым» пылятся на ваших полках, как и на моей. Я давно нашел ответы на все основные свои вопросы, и, пожалуй, не смогу промолчать на эту тему. Как построить рай на Земле? Не найти человека, который ответит вам на этот вопрос по существу или просто не посмотрит на вас в ответ как на ненормального. Мы сами тому виной. Даже если вы очень целеустремленный, большая часть вашей жизни, вашего внимания и свободного времени посвящена вещам, которые никогда не сделают вас счастливым. Свою книгу я начал писать прежде всего как послание самому себе, как свод жизненных правил, которые стало просто необходимо упорядочить и изложить на бумаге. Однажды вечером я просто сел и лишь записывал и записывал все приходящие в голову мысли, поражаясь тому, сколько их там много накопилось и насколько они систематические. К утру я понял, что это моя жизненная философия просится наружу, та, что уже привела меня в мой личный рай. На тот момент я уже не удивлялся подобным вещам, ведь с вновь обретенными возможностями и вам под силу вдруг станет написать книгу, построить дом или открыть бизнес с абсолютной, неожиданной для себя прежнего, легкостью. Про себя хочу написать лишь в двух словах, всю жизнь я был диким социопатом, интровертом и эмпатом. Это все означает, что в общении с другими людьми я всегда тратил себя, свою жизненную энергию. Любой человек, находящийся рядом, всегда мог с легкостью повлиять на меня, переменить мое настроение, эмоциональное состояние, я всегда легко улавливал и впитывал, сам того не желая, чужую энергию. Окружающий мир всегда слишком сильно влиял на меня, по-настоящему серьезные дела мне очень часто тяжело было довести до конца, так как сегодня я мог быть оптимистом, а завтра вдруг проснуться тяжелым пессимистом с апатией и зачатками депрессии. Окончательное понимание этих своих особенностей привело меня к жизненной философии, которая позволила сохранять и приумножать свою жизненную энергию. А некоторые открытия на этом пути просто поделили мою жизнь на “до” и “после”, ими я и собираюсь поделиться на этих страницах. У свободы информации есть обратная сторона, информация легко захватывает наше внимание, уводя, зачастую, в несчастливые области реальности. Мне удалось вырваться в этих потоках и захватывающих водоворотах познания своей

собственной жизни. И я уверен в том, что из множества теорий и учений о счастье и личной эффективности можно выудить общие, самые главные линии и свести их воедино. Все лучшие и важнейшие, на мой взгляд, знания по этой теме я бережно просею в этой книге, поделюсь отсылками ко всем источникам. Изложу вам свое знание о прямой и кратчайшей дороге, чтобы вам не пришлось идти к счастью долгими извилистыми тропинками. Благо сейчас я оглядываюсь назад и четко вижу ее, эту дорогу, вижу, что часто мои следы проходили совсем рядом, где-то пересекали ее, вижу как непросто было иногда, приходилось даже останавливаться и забывать об этом счастье - счастье менять свой мир к лучшему.

Итак, вот как строится ваш личный Рай, Рай D.I.Y...

Ваш информационный мир

- *Реальность каждого отдельно взятого человека - это потоки информации, поступающие к нему. В первом приближении, всю информацию можно разделить на поступающую к нам материально (то, что мы можем потрогать, почувствовать физически), либо нематериально (то, что мы слышим, видим и т.д.)*

Информационное представление очень важно для нас, от него мы и будем отталкиваться, создавая нужные инструменты для работы. Нам необходимо учесть абсолютно все части нашего мира и это не так уж и сложно. Все, что его наполняет - это потоки информации от разных источников. Эта информация проходит через наш организм и оказывает на него непосредственное воздействие. Абсолютно вся информация. Это не только новости, о которых мы узнаем, звуки, которые слышим. Это, например, и предметы, которые мы можем потрогать. Если мы просто увидим что-то, это что-то уже начинает оказывать на нас информационное воздействие. Если взять в руки яблоко, оно - всего лишь источник информации. Мы ощущаем его, прикасаясь и разглядывая, и эти ощущения поступают непосредственно в наш мозг, где и обрабатываются. Мы можем также понюхать его. Затем мы откусываем кусочек. Это не только поступающая информация о вкусе, с этого момента происходят процессы, куда более важные. Это уже самая действенная закладка программы, поглощение кода, отвечающего за построение, развитие, состояние организма. Давайте договоримся, что мы разделим весь наш мир на материальные и нематериальные источники информации. Нематериальные - новости по телевизору, музыка, настроение окружающих и т.д. Материальные - трава под ногами, дым сигареты, ваш завтрак, одежда и т.п. И не так важно, по сути, к какой из двух групп отнести источник, подход ко всему у нас будет одинаковым. Это разделение мы введем для удобства, так будет проще для понимания. Вспомните всеми любимый и, на самом деле, довольно насыщенный идеями фильм «Матрица». Главный герой, Нео, избранный, в решающий момент вдруг смог увидеть все вокруг насквозь, глядя сразу на суть, на изначальную информацию, заложенную матрицей. Перед глазами у него побежали зеленые строчки кодов, в которые превратились окружающие предметы и люди, и которыми он мог управлять непосредственно. Можете представить себя на его месте, возможно эти визуальные образы помогут вам и вдохновят. Ведь, по сути, мы займемся тем же самым. Разложим всю действительность на первоначальную информацию, будем оперировать ею. И ощутим схожее с героем «Матрицы» осознание своей силы и возможностей, все лишнее отвалится само собой автоматически.

- *Потоками поступающей к вам информации можно и нужно управлять. До тех пор, пока вы не начнете этим заниматься, ваша жизнь не будет такой, какой вы хотели бы ее видеть*

У нас часто не хватает осознанности. Проще оставить все как есть, особенно когда все спокойно и, вроде бы, predetermined. Школа - ближайшая к дому, институт - тот, который посоветуют родители или знакомые. Спокойная работа по специальности, которую одобряют близкие. Кредиты, которыми мы все пугаем друг друга, но, тем не менее, берем раз за разом, ежедневная дорога домой, надежда на достойную старость. И вроде бы что-то хочется изменить, в голове часто зреют планы по «захвату мира». Особенно в молодости, позже на них уже не остается сил. Но при этом нам не хватает сил подняться над этим круговоротом, вырваться из него, мы постоянно спим на ходу, делаем одни и те же вещи изо дня в день, проживая жизнь, по сути, «как все», на автопилоте. Привычная передача по тв, пока завтракаем, путь до работы в метро с как обычно невыспавшимися и хмурыми людьми, один и тот же информационный портал, чтобы узнать свежие новости, и лента в социальных сетях минут на пятнадцать, как всегда, во время первой чашки кофе. Так легче всего, так учили нас родители с детства, так делают друзья и знакомые. Кому-то везет больше, с деньгами или работой, в отношениях или со здоровьем. Но мы же не знаем, что там у каждого происходит в жизни. Наверняка кто-то помог, посоветовал, направил или с деньгами помог. Исходные данные другие. Но на самом деле все не совсем так, как это видится со стороны. Мы не можем и подумать, а если подумаем, то точно не поймем откуда, но у более «удачливого» нашего знакомого просто больше сил. Творческих, физических, больше жизненного ресурса. В нем просто больше жизни. Вот так все банально и просто. Он принимает верные решения, не срывает накопившуюся усталость на окружающих, он не боится сдюжить, не выдержать, он знает, что сил у него хватит на все. Он не мучается сегодня с болью в голове и отсутствием вдохновения, он спокойно принимается за дело и быстро доводит его до конца. И это дело приносит ему радость, он не строит воздушных замков в безуспешной попытке вырваться из порочного круга своего несовершенного быта. Даже «везение» для него - не случайность, а закономерность, следствие, вытекающее из личных качеств. Поверьте, не обладая определенными свойствами, человек упустит любой счастливый шанс и проворонит любое «свалившееся» на него сверху счастье. Никто из нас не способен запрыгнуть хотя бы ненадолго в шкуру другого, чтобы понять разницу между ним и собой. Иначе мы бы ужаснулись, мы бы сравнили и узнали, сколько всего нам сейчас не хватает в тех или иных аспектах, какие ресурсы на самом деле могут быть в руках у человека. Скорее всего, мир стал бы лучше, все бы сразу узнали, за что нужно срочно браться и исправлять. А ресурсы эти быстро высвободятся у любого из нас, если просто лишь перенаправить потоки поступающей к нам информации. Все наши материальные и нематериальные каналы расчистятся сами по себе, и произойдет это довольно быстро. По крайней мере, вы сразу ощутите результаты и уже не захотите останавливаться. Речь идет о глобальной перемене жизни в лучшую сторону уже в первые дни такого очищения. Можно с уверенностью сказать, что организмы наши перегружены постоянно, изо дня в день поступающей к нам вредной и пустой, ненужной информацией. Мы прогибаемся под этой тяжестью, нам не хватает сил на многие важные вещи. И никто не посоветует, не подскажет, с чего начать. Хотя смутно мы и сами иногда догадываемся. Просто не знаем, насколько это важно.

- *Настоящие результаты принесет именно управление информацией на входе в организм, а не процессами нашего ее восприятия и обработки*

На пути к своему счастью вы должны действовать как скульптор, отсекая все лишнее. Эта технология наиболее проста для старта в любой жизненной ситуации, ведь когда у вас нет каких-либо сил, творческой энергии или даже малейшего представления о том, куда двигаться дальше, проще отказаться от чего-то ненужного, чем сразу сотворить что-то новое и удивительное. У вас есть одна жизнь, одно тело, одно восприятие реальности. Один дом, в котором вы живете. Если вы хотите построить в нем свой счастливый уголок, для начала освободите место, выбросьте весь ненужный хлам и вычистите пыль. Вы наверняка уже слышали нечто подобное. Но я проясню сразу, с самого начала: в нашем случае, высекая как скульптор, вы должны быть беспощадны и хладнокровны.

Мы также не будем пытаться управлять нашим восприятием, то есть процессами обработки уже поступившей информации, поскольку это все лишь попытки «залатать дыры». Люди с давних пор начали осознавать, что с восприятием у нас есть какие-то проблемы. Что-то не так. Почему мы единственные на планете так часто можем ощущать себя несчастными? Это осознание наших «неполадок» порождает разные подходы к поиску выхода из сложившейся ситуации. Их столько и они столь многогранны, сколь многогранна и вся история человечества. Все попадавшие мне на глаза практики, по сути, были направлены на работу с процессами обработки информации нашим сознанием. Большой пласт подобных учений, к примеру, это различные философские течения по работе с занижением важности поступающей информации. Действительно, старая добрая формула [СЧАСТЬЕ = РЕАЛЬНОСТЬ - ОЖИДАНИЯ] вполне себе работает. Но если и можно попытаться не ждать от своей жизни чудес (что само по себе довольно грустно), то как, например, заставить себя не переживать в моменты сильных потрясений? Силой воли менять свои внутренние механизмы восприятия - дело довольно тяжелое, в некоторых случаях невозможное. И, слушая в очередной раз совет «не парься, будь счастлив», раньше я частенько впадал в легкое раздражение. «Ага, сейчас вот вдохну аромат всего того, что жизнь вдруг вывалила на меня, и обязательно представлю, что это райские кущи так пахнут. Вот он, смысл жизни, спасибо вам большое». Временные же улучшения, вызванные такой работой, всегда порождали откаты и стабильную нестабильность в сухом остатке. Еще один пласт, с которым продолжает экспериментировать немалая часть людей, это изменяющие состояние сознания вещества. Страшно подумать, сколько изначально неординарных и интересных личностей не выбралось из этого, вовремя не заметив подвоха, а ведь дорожка заводила туда многих - это та же работа с восприятием информации, тот же поиск смысла жизни. Беда в том, что давая короткие по времени «интересные» результаты в преобразовании процессов обработки информации, изменяющие сознание вещества быстро убивают саму «аппаратуру обработки», тело. Выжигают быстро или чуть медленнее засоряют, суть одна. Из за веселого «вируса» «железо» быстро сгорело, а новое не купишь, был только один комплект. И все большие и большие откаты после первых «успехов» приводят к еще более тяжелой реальности и ускоренной, в той или иной степени, смерти. Сюда же я отнесу всевозможные антидепрессанты и успокоительные. Я родился и вырос в России и изначально не наблюдал воочию, как употребление антидепрессантов становится нормой, а врачи подсаживают на таблетки целую нацию, как, например, в США. Но я вижу, к несчастью, что у нас это только начинается. Изучая биографии интересных людей, пришедших к некоторым близким мне жизненным правилам, я часто встречаю одни и те же периоды в их жизни. Это, так или иначе, творцы, они добились многого и вышли вперед, многие из них увлекались буддизмом, йогой и прочими восточными философиями. Некоторые в молодости экспериментировали с изменяющими сознание веществами. На плаву остались те, кто быстро разочаровался и пошел дальше, в результате успев что-то сотворить в этом мире. Работа со своим отношением к миру, с восприятием, может принести нам

временные результаты, но все «волшебство» должно происходить еще до входа информации в наш организм. Только так мы сможем достигнуть высокой цели и пойти далеко естественным, а не насильственным образом. Не нужно сразу выбрасывать все привычное из своей жизни и менять это на новое. Начинать надо даже не с самой мебели в доме, а с толстого слоя пыли и грязи, которым она покрыта. Все наши обычные и важные действия в жизни можно совершать просто по-другому, не пропуская при этом внутрь ненужные «довески».

- *Все ваши информационные каналы уже загружены на 100%, поэтому вы не сможете изменить состав информации, а, следовательно, и свою жизнь, не удаляя все вредные, ненужные и второстепенные потоки на входе*

Почему что-то необычное часто приходит к нам во сне? Многие даже записывают пришедшие во сне идеи и потом успешно используют их в жизни. Потому, что во сне мы разгружены информационно. Наши глаза закрыты, а через органы зрения человек воспринимает, по разным предположительным данным, от 60 до 90 процентов поступающей информации. Мы никого не слушаем, не приходится перерабатывать информацию о каких-то событиях и новостях. Тем более, если перед сном слишком плотно не поужинать так, что всю ночь надо будет тратить энергию на усвоение пищи, наше подсознание может отправить нас в путешествия по мирам, полным чудес. Оно может вдохновить нас, дать какие-то новые идеи. Иногда достаточно лишь поразмышлять немного перед тем, как лечь спать, на интересующую нас тему - может быть ответ придет во сне. Есть описания случаев, когда какая-то важная идея или просто дополняющий штрих приходили к людям именно таким образом. «Увидел во сне» - слышали мы не раз. Например, известная история с Дмитрием Ивановичем Менделеевым и приснившейся ему периодической таблицей химических элементов. Она не «свалилась» ему на голову, этому предшествовала четверть века напряженной работы. Но все окончательно встало на свои места, когда он просто лишь в нужный момент ненадолго разгрузился информационно, прилег поспать. Мы имеем довольно ограниченные по пропускной способности информационные каналы. Водители например, особенно неопытные, гораздо чаще попадают в аварии в процессе беседы по телефону или с кем-то, сидящим с ними в машине, это установленный факт. «Переваривая» какую-то интересную новость, они могут не успеть вовремя обработать поступивший сигнал об опасности. Стоит принять на вооружение то, что большую часть нашего времени, а иногда и все время, наши информационные каналы уже загружены по-максимуму. Мы постоянно вынуждены что-то воспринимать, обдумывать, перерабатывать. У людей в современном мире наблюдается очень распространенное явление информационной наркомании. Если поток поступающей информации снизился, нам срочно необходимо восполнить недостаток - и даже не столь важно чем. Мы идем к телевизору просто потому, что ощущаем себя неуютно в пустой квартире, мы заходим в социальные сети и день ото дня, уткнувшись в телефон, заполняем образовавшиеся паузы тупым перелистыванием ленты новостей. Какое качество несет в себе эта информация, насколько долго она задержится в нас, к каким изменениям к лучшему или к худшему в нашей жизни она приведет? Не правда ли, вы не задумываетесь над такими вещами каждую минуту просмотра телевизора или перелистывания страниц в интернете? Конечно, в глобальном плане такие мысли иногда приходят к вам, особенно в минуты недовольства, к примеру, своими жизненными свершениями. Но задумываетесь ли вы, в какой степени вы контролируете поступающую информацию каждую минуту своей жизни? Нет. Ответ прост настолько же, насколько и важен. Почему в нашей жизни часто случаются перепады, за радостными моментами часто приходят

разочарования или даже депрессии? Все дело в том, что мы позволяем другим формировать информационный состав нашей жизни, мы потребляем информацию, которую предлагают нам другие. И не просто потребляем, а потребляем не фильтруя, не проверяя на наличие негатива или бесполезность, потребляем бесконтрольно, на уровне рефлексов и привычек. До тех пор, пока кто-то другой определяет, какая информация поступает к нам, кто-то другой будет определять состав нашей жизни, эмоции, здоровье, счастье. Не больше и не меньше.

- *Просто удаляя ненужные потоки и не допуская их вновь, мы автоматически заполним свой мир только хорошими и нужными нам вещами. Это явление я называю «волшебством автозаполнения». Наша задача будет состоять в том, чтобы не ставить себе никаких удаленных целей и получать результаты здесь и сейчас*

Еще одна важная тема, которая часто рассматривается во многих книгах по саморазвитию, это вопрос, как часто мы задумываемся над тем, чего мы хотим в этой жизни. Мы постоянно вспоминаем, чего хотели бы избежать, вспоминаем, возможно, что хотели бы лучшей участи. Но какой именно? Думая о негативном, мы привлекаем это в свою жизнь, но вот желания свои часто сформулировать определенно не можем, оттого и возникает ряд проблем. Но почему же после того, как мы, начитавшись умных книг, все же определяемся со своими мечтами и с воодушевлением начинаем прокручивать их в своей голове, нас обычно не хватает надолго? Встречая эту идею с радостью и даже получая какие-то первоначальные результаты, мы в конечном итоге скатываемся к привычному повседневному существованию, довольно быстро перестаем об этом вспоминать. Дело в том, что нам просто не хватает на это информационных ресурсов. Зачастую, их не хватает даже для того, чтобы сформулировать подходящую нам жизненную цель, ту, которая будет нас вдохновлять и двигать вперед. Мы часто придумываем цели на автопилоте, так же, как и живем, берем наиболее распространенные - машина, дом на берегу, что-нибудь такое. Постольку, поскольку «у всех есть, и у меня какая-то должна быть». Цели эти очень быстро растворяются в потоке повседневной захлывающей информации, всего того, что мы называем бытом, буднями. Есть одна простая и очень важная формула: если у вас не хватает свободных информационных ресурсов, значит у вас не хватает сил. И, соответственно, наоборот:

ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ = СВОБОДНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

В этой книге я хочу приравнять два этих понятия. Тот самый удачливый знакомый, которого я описывал выше, тот, у кого все лучше, чем у вас, и работа, и семья, и здоровье, та его жизненная сила, которой он обладает в большей степени, это и есть всего лишь его свободный информационный ресурс. Если причинно-следственные связи здесь пока не совсем проглядываются, давайте развернем эту формулу поподробнее. При освобождении информационных ресурсов, ваше свободное внимание не уведется куда-то в сторону и, наконец, переводится на вас самих, на текущий момент и на ваше состояние в этом текущем моменте. Т.е. свободные информационные ресурсы = внимание к себе. Внимание к себе и к тому, что с вами происходит в данный момент времени (также известное как «состояние здесь и сейчас») это и есть то, что я буду называть ОСОЗНАННОСТЬЮ. Осознанность - наш основной инструмент, к ней мы будем стремиться на страницах этой книги. Обретая осознанность, вы, наконец, начнете обращать внимание на то, что действует на вас негативно, а что действует позитивно. И при обретении этого внимания вы автоматически начнете работать с теми процессами,

которые вас ослабляют, либо усиливают. Т.е. присутствие осознанности автоматически влечет за собой устранение того, что вас ослабляет, и увеличение того, что усиливает. А этот процесс, по сути своей, является устранением того, что отнимает ваши жизненные силы и увеличением того, что их добавляет. И наша развернутая формула выглядит так:

Свободные информационные ресурсы = = Внимание к себе = Осознанность = = Устранение того, что вас ослабляет, увеличение того, что усиливает = = Жизненные силы

С этого момента все мои рекомендации будут направлены на расчистку наших информационных каналов, которую мы приравниваем к получению жизненной силы. Почему я призываю идти в первую очередь не от заполнения нашей жизни положительными информационными источниками, а от устранения отрицательных? Потому, что вначале у нас не хватит сил совершить какие-либо серьезные перемены. Новое не приживется, оно очень быстро выпадет из поля нашего внимания потому, что наш информационный ресурс ограничен и уже заполнен на 100%. У загруженного информационно человека нет необходимого уровня осознанности хотя бы для того, чтобы находить эти положительные информационные источники. Мы высвободим наши жизненные силы когда преградим путь отрицательным потокам. Потоки, не несущие в себе ни положительной, ни отрицательной информации, мы автоматически считаем отрицательными, т.к. они просто впустую отнимают наш жизненный ресурс. Если вы удалите все, или хотя бы большинство отрицательных источников, высвободившаяся сила начнет сама по себе преобразовать ваш мир. Это я называю волшебством автозаполнения. Вы сами вдруг поймете, чем бы вам хотелось заняться, станете получать от этого удовольствие. Не только ум, но и тело ваше начнет преобразоваться и вы получите колоссальные физические ресурсы в сравнении с тем, что имели до этого. На смену неудовлетворенности придет спокойствие. Мы ставим себе цели на ближайший год, на 5 лет, на жизнь. Но всегда ли до конца понимаем, что именно стоит за этим выбором? Беда самых светлых и серьезных жизненных целей состоит в том, что они достаточно далеки и предоставляют нам много времени для того, чтобы успеть в них разочароваться. Если просто помнить о том, что люди склонны меняться и разочаровываться, можно завести за правило одну очень важную привычку. Как только у вас появится цель “на жизнь”, отбросьте ее и сэкономите кучу энергии. Замените ее множеством мелких специально созданных целей - тем, что осуществимо уже в ближайшее время. Тем, о чем вы когда-то думали, но все не было времени попробовать, отвечайте “да” на мелкие вызовы жизни. Делайте это специально, придумывайте цели постоянно, станьте “наркоманом” в области достигнутых целей. Научитесь готовить, получите права, пробегите полумарафон, полетайте на вертолете, поучаствуйте в любительском соревновании по настольному теннису. Вы скоро разучитесь затягивать, ждать попутного ветра и начнете сами скользить по волнам, это настоящее счастье. Также скоро окажется, что цель “на жизнь” не давалась лишь по одной простой причине - вы сами определили ей срок длиною в жизнь. Вы осуществите и ее, осуществите потому, что по-другому уже не сможете. Но, вероятнее, вы осознаете, насколько пустой она была. Просто очередной психологической ловушкой - чем-то, чтобы бороться с самим собой или мечтать, заполняя свою, по сути, такую же, как и цель, жизнь. Не пугайтесь, оберегая свою сокровенную “прелесть”. Это вопрос выбора, гнаться за счастьем или просто получать его.

- *Качество информации*

Любая информация несет в себе какую-то энергию, а любая энергия содержит в себе определенную информацию. Поэтому мы приравниваем и эти два понятия:

ИНФОРМАЦИЯ = ЭНЕРГИЯ

Все, что проходит через ваши органы чувств, вся эта информация несет в себе энергию, воздействующую на вас либо положительно, либо отрицательно. Если у источника есть много свойств, в любом случае какие-то из них перевешивают, сумма хороших для вас, или сумма плохих. Причем, как правило, с большой и явно заметной разницей. Как понять, где плюс, где минус? Это тоже довольно легко сформулировать:

ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ ВАШИМ ЖИЗНЕННЫМ ЦЕЛЯМ, ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ И также **ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ, КОТОРЫЙ ПРЕПЯТСТВУЕТ ВАШИМ ЖИЗНЕННЫМ ЦЕЛЯМ, ЯВЛЯЕТСЯ ДЛЯ ВАС ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ**

Осталось лишь определить ваши жизненные цели на данный момент. Сделать это обычно помогает осознанность. Если у вас возникли определенные затруднения на данном этапе, позвольте мне начать:

1. Быть здоровым и повышать уровень своей жизненной энергии
2. Увеличивать свое материальное благосостояние
3. Заниматься любимым делом
4. ...

Дальше вы сможете продолжить сами, возможно какие-то цели будут меняться в течение жизни. Например, сюда определенно можно добавить “строить счастливые отношения с близкими людьми”. Верхние три я считаю самыми простыми и понятными для всех и источники информации рассматриваю, в первую очередь, опираясь на них. Разве что, я бы добавил к ним: «Быть адекватным социуму и привлекать, а не отворачивать от себя основную массу людей». По этой причине в конце основных разделов книги есть главы «сохранение адекватности». Сейчас в мире существует очень много различных практик и течений по саморазвитию, я в своей жизни часто наблюдал, как люди, увлекаясь ими, теряли поддержку и понимание со стороны друзей и близких. Нередко они становились одиночками, общаясь в основном лишь со схожими во взглядах людьми. Но такое общение редко бывает глубоким, это всегда лишь «кружки по интересам». Не забывайте про окружающих, жить надо так, чтобы к вам тянулись, а не отворачивались. Подытоживая вышесказанное, любые источники информации должны: способствовать сохранению вашего здоровья и повышению жизненной энергии, тому, чтобы все, что вы делаете, вы делали в первую очередь для себя и с любовью, а также повышению вашего материального благосостояния.

Нематериальная гигиена

- *В мире людей все рассчитано на то, чтобы ежедневно и ежеминутно склонять вас к потреблению ненужной вам информации, захватывать ваше внимание. Цели у всех разные, но суть одна, и она попадает под это общее описание. Тут нет какого-то глобального заговора,*

просто ресурсы можно получить только за информацию, не важно, под каким видом она разойдется (шоколадных батончиков или политических новостей). Плюс ко всему, и это самая большая трагедия человечества, в большинстве случаев эта ненужная информация уменьшает ваше здоровье и вредит вам напрямую.

Когда человек создает какое-то новое дело, свой бизнес, или, например, музыкальную группу, размышляя о будущем успехе, он всегда задумывается о том, как захватить часть информационного ресурса своей целевой аудитории и получить за это деньги. А что он будет делать с этим захваченным информационным ресурсом, вниманием, это уже, как правило, дело второстепенное. Все самые прибыльные и распространенные области человеческой деятельности направлены на массовый захват и удержание чужого внимания. Будь то политика, газо- и нефтедобывающая промышленность, шоу-бизнес, реклама, конечно же. Для нас всех необходимо, чтобы нашу информацию потребляли. Чтобы слушали и обсуждали именно наши новости, заправлялись на наших заправках, покупали наши продукты, приходили на наши выступления и т.д. В этом залог успеха. И эту книгу, как и любой автор, я создаю в надежде, что это кому-нибудь будет интересно. Так как мы рассматриваем мир с информационной точки зрения, самые влиятельные люди в нем - это те, кто создает и успешно продвигает свою информацию, материальную или нематериальную. Мы уже определились выше, что наша жизненная сила - это наши свободные информационные ресурсы. Чем больше источников «нагружает» нас прямо сейчас, тем меньше у нас возможностей контролировать и управлять окружающим нас миром. Тот, кто захватывает хотя бы часть нашего свободного информационного ресурса, получает доступ и воздействие непосредственно на нашу жизненную силу. Почему же это так плохо, когда наш мир постоянно и неконтролируемо загружается чужой информацией из множества различных источников, сомнительных и не очень? Да потому, что в мире людей работает одно простое правило:

Для всех информационных источников важно только то, захватят они ваш информационный ресурс или нет, и в каких объемах это произойдет. Но никому не важно, какую по качеству информацию они вам «продадут». За качеством могут следить только внешне или поверхностно - ровно настолько, насколько нужно, чтобы вызвать доверие к своему источнику

Вот почему никто, кроме вас, не будет следить за тем, что наполняет вашу жизнь. Плохую по качеству, вредную информацию вам будут подсовывать постоянно. Хотя бы потому, что большинству людей вокруг все равно. Речь, опять-таки, не о всемирном Зле. В большинстве случаев это делается неосознанно, по незнанию, без прямого желания кому-то навредить. Люди просто делают как им удобнее или выгоднее. Приведу один простой пример. Когда кто-то, особенно тот, кому, вы доверяете, разговаривает с вами, он воздействует на вас напрямую. Он закладывает в вас определенные эмоции, знания, которые останутся в вашей голове и, возможно, еще долго будут производить тот или иной эффект. Когда человек не в настроении, когда жалуется близким на свои проблемы или обсуждает с ними плохие новости, он загружает негативом их информационный ресурс. И, зачастую, он не ищет помощи, просто надо на кого-то это все срочно «излить», надо кому-то рассказать, вот и изливает он на тех, кто рядом. На людей, которых он больше всего любит и хочет защитить. Но напрямую тратит их жизненные силы.

- *Эту систему информационного навязывания и контроля внимания не следует считать каким-то мировым злом. Люди сами, общими усилиями, построили ее вокруг себя. Но самой важной задачей для достижения личной эффективности является выход из этой системы, существование параллельно ей в своем собственном райском мире*

«Сэкономил - значит заработал», известная и расхожая поговорка, применяемая по отношению к деньгам. Я далеко не во всем ее поддерживаю, т.к. в мире людей «экономия» часто происходит за счет ухудшения качества. Но что если осознанно применить ее ко всей нашей жизни, к нашей жизненной силе? Если мы пока и не можем эффективно создавать и распространять свою информацию, что мешает нам начать очень мощно экономить и потреблять как можно меньше навязываемой нам чужой? Только то, что мы, скорее всего, еще не задумывались над этим. А принцип действует на все 100%, хотя и звучит поначалу довольно жестко.

Мир не делится на черное и белое, на абсолютных бездумных потребителей или же на властителей, кукловодов с другой стороны. Просто мы сами вольны выбирать степень своей осознанности в любом жизненном вопросе. Мы сами можем задуматься, сколько времени мы сэкономим не стоя в очереди за известным навязываемым всем продуктом, а выбрав альтернативный вариант. Сколько нервов мы сэкономим, если просто не будем смотреть эту очередную передачу про коррупцию в правительстве и про падающие зарплаты. Если просто выключим телевизор раз и навсегда. Вот он, наш собственный параллельный мир. Там все дается легче, поскольку мы не выбираем чужое, то, что нам продают, мы выбираем что-то свое. Меня всегда поражали очереди в местах массового сосредоточения разных сетей быстрого питания. Например, в крупных торговых центрах. Это обычно зевающие от скуки кассеры в неразрекламированных закусочных почти на любой вкус. И рядом с ними переполненные очереди в кассы под одним - двумя всем известными брендами. Многим не хватает свободного внимания на то, чтобы пройти несколько шагов в сторону и выяснить, что в соседнем пустом ресторанчике еда, возможно, намного дешевле, качественней и даже полезнее. Или что вообще не стоит покупать еду в подобных местах, а лучше, например, посетить пусть более дорогое, но заряжающее вас на всех уровнях позитивной информацией место. Или же вообще захватить что-то полезное и вкусное с собой из дома, кто знает. Люди говорят “у меня нет на это сил, выберу привычное”. Хотя и не догадываются, сколько жизненных сил они потратили, например, слушая сегодня в машине передачу с жаркими спорами на резонансную, но не касающуюся их непосредственно, общественную новость. А они потратили, поверьте мне!

Мир людей - это множество параллельных реальностей, для каждого своя, они все существуют по соседству и мы просто не представляем, насколько реальность рядом стоящего может отличаться от нашей. Для одного суровые зимы и необходимость «валить туда, где тепло», а для другого - рождество, новый год, сноуборд, походы на лыжах в лес. Для одного изнуряющие семейные выезды за покупками по выходным и толкотня на парковках, а для другого - еще одна радостная возможность провести время с близкими. Система - это рутина, рутина, которая загружает и не дает оглянуться по сторонам. Она для тех, кто закрыт для всего нового, она рассчитана на “стадо”, на массовое потребление и не приветствует всякую индивидуальность. Индивидуальный же и бережно построенный личный мир - это настоящий рай на Земле, и для его построения от системы необходимо отделиться и начать осознанно, в своих личных интересах действовать в ее мире и по ее правилам. Не противопоставляйте себя системе и людям вокруг, в таком подходе нет ничего

позитивного. Достаточно просто помнить о ее существовании. «Выпасть» из системы мгновенно вам поможет контроль над источниками получаемой информации. Вы сразу ощутите, что что-то изменилось, вы будете смотреть на все жизненные ситуации по-новому, как будто со стороны, выносить нестандартные для себя прежнего решения. Вы как будто проснулись и это ощущение незабываемо.

- *В момент, когда вы потребляете информацию, в вас выключается создатель информации. Запомните, что внутри вас стоит переключатель потребитель/творец*

Возможно, это не так просто осознать и принять сразу, но все именно так и есть. Представьте себе этот переключатель физически и постарайтесь никогда не забывать о нем. На нем есть всего 2 положения: «+/-» или «прием/передача», не важно, как вы для себя их обозначите, суть одна, и она останется неизменной.

В момент, когда вы потребляете информацию или перерабатываете уже загруженную, вы перестаете создавать информацию.

В мире, где успех напрямую зависит от умения генерировать свою информацию, а счастье напрямую зависит от умения не потреблять чрезмерно чужую, это знание является ключевым и абсолютно необходимым. Я ни в коем случае не утверждаю, что вам необходимо полностью перекрыть поступающую к вам информацию и установить свой переключатель в вечное положение «трансляция». Если вы полностью перекроете поступающую нематериальную информацию, то перестанете развиваться. Если перекроете поступающую материальную информацию, то просто умрете от голода. Не стоит бросаться в крайности, о них мы еще поговорим в главах «Информационная тишина, между ведомыми и «отшельниками» и «Сохранение адекватности». Я лишь хочу, чтобы вы постоянно помнили об этом переключателе и умело с ним работали, достигая непревзойденной эффективности. Самый простой пример - человек не может одновременно слушать и говорить (разве что только с мощной специальной подготовкой, как у синхронных переводчиков, например). Одинаково важно и умение слушать, и умение говорить, и умение вовремя переключаться между этими двумя состояниями.

- *В идеале: телевидение и радио отключаем и больше не включаем вообще. Так же в точности со всеми СМИ. Например, интернет-порталы, в том числе развлекательные. Самые важные новости до вас и так дойдут, не переживайте*

Постоянно работающий в доме телевизор - признак того, что в этом доме не создадут ничего великого. Эту книгу я пишу в разных местах, где придется. Если рядом оказывается включенный телевизор, вне зависимости от передачи, которая по нему идет в данный момент, я максимум смогу выполнять самую «тупую» работу по редактированию уже написанного материала, до тех пор, пока не выключу его. И, конечно, в эти моменты ни о каких новых идеях и мыслях речи идти не может. Однажды мы переехали из одной квартиры, в которой телевизора не было физически, в другую, где он остался от предыдущих жильцов. Не общавшись с этим странным «зверем» больше года, я постоянно ловил себя на том, что вдруг снова и снова стою посреди комнаты и с глупым выражением лица тарашусь в сверкающий ящик, глядя на очередную полнейшую глупость типа дневных сериалов, непонятно зачем и с совершенно пустой головой. И это при всей своей претензии на

осознанность. Я просто забыл, что от него нужно защищаться, ставить барьеры, это определенная работа и затрата сил, от которой отвыкаешь со временем, и о которой нужно помнить. Как-то в гости к нам приехали друзья с маленьким ребенком. Первой их просьбой было выключить работающий телевизор в комнате, где оставили играть девочку. После их простого объяснения я проникся уважением к этой молодой семье. Они не хотели, чтобы кто-то или что-то без их ведома оказывал влияние на ум и настроение их ребенка, пока она беззащитна и не может сама сделать выбор. Конечно, воспитание ребенка это то, в чем легко можно доходить до крайностей. Но мы и в зрелом возрасте беззащитны. Беззащитны в тот момент, когда моем посуду или работаем, и не контролируем, какая информация прямо сейчас поступает к нам в голову из включенного фоном радио или телевизора. Если вы думаете, что в таком виде эта информация не воспринимается и не усваивается, вы глубоко ошибаетесь. В момент, когда сознание отвлечено, информация входит напрямую в подсознание и может оказывать на него серьезное влияние. Не переживайте, самые важные новости дойдут до вас сами в том или ином виде. Когда кто-то говорит мне: «Как, ты еще не знаешь?! Да вон в той стране уже третий день как война идет!», я понимаю, что, по крайней мере, три дня счастливо сэкономил свои силы, не думая о том, что не затронет меня непосредственно, никогда. Об этом далее.

- *События. Обычно о негативных событиях мы узнаем из средств массовой информации, но иногда информация о них приходит к нам через окружающих людей. Все такие события захватывают наше внимание, служат не нам и лишь уводят нас в сторону от важных жизненных целей. В СМИ они лишь запускаются, затем подхватываются толпой. Думайте сами, тратить ли время, силы и нервы на обсуждение «произвола чиновников» или какой-нибудь очередной «несправедливости», если они не коснулись вас непосредственно*

Поймите, что это лишь информационная жвачка, которой кормят основную массу людей. Она приготовлена со знанием дела, с добавлением большого количества специй, чтобы затронуть побольше ваших чувств и рецепторов. Чтобы вы за этими специями не ощутили всяческое отсутствие какой-либо пользы для вас и продолжали активно «пережевывать». Тратить свои жизненные силы и энергию, убивать время, принимать за чистую монету настройку и указания свыше... Ну и так далее, список можно продолжать до бесконечности. Позвольте людям вокруг делать всю работу за вас, доносить до вас самые важные новости, ведь вам все равно не удастся этого избежать. Мягко, но настойчиво пресекайте их попытки втянуть вас в обсуждение и перемалывание негативных новостей. Просто двигайтесь дальше, а информация сама вас найдет. Потратьте эти ресурсы на новые, радостные дела, они вскоре образуются сами собой. Приятно видеть, что СМИ в таком виде, в каком они существовали в двадцатом веке, очень постепенно, но все же отходят на второй план в двадцать первом. Людям нового времени нужна максимум подборка концентрированных фактов, телевизор новое поколение включает все реже и реже. Правда, все вышеперечисленные правила распространяются и на интернет-СМИ, у нас лишь появилось больше возможностей для выбора. Вместе с этим появилось и множество новых возможностей пользоваться людьми, их тягой к потреблению информации. Если я первый, кто говорит вам все эти вещи о средствах массовой информации, что ж, лучше поздно, чем никогда.) Вообще, постарайтесь избегать всего, связанного со словом “массовый”. Массовость это, как правило, синоним низкого качества. Хорошей информацией люди не любят делиться.

- *Любимая музыка, кино и прочие развлечения, которые являются плодами настоящего творчества, на них можно тратить некоторое количество специально отведенного времени. При этом важно осознавать их качество, понимать, чем настоящее творчество отличается от информационной “жвачки”. Учитесь чувствовать, добавляет ли оно вам жизненных сил, позитивных, светлых эмоций, или нет*

Творчество - это то, что нас учит, что вдохновляет и придает нам сил. После общения с настоящим творчеством хочется творить и учиться создавать самому. Именно поэтому для него обязательно должно быть место в нашей жизни. Но самое важное - научиться отличать настоящее от ненастоящего. Тут важно лишь так же подходить к этому вопросу осознанно. Просто задумываться над тем, что данный конкретный фильм, данная конкретная музыка, культурное событие, принесут в вашу жизнь. Каким образом информация стремится задеть вас? Она цепляется за ваши органы чувств. Задетые чувства - признак того, что информация нашла своего потребителя. Почему негативные новости распространяются лучше всего? Они легче всего цепляются за чувства и внимание людей, это природные механизмы выживания. Но то событие, то творчество, которое вы осознанно решили допустить в свою жизнь, какие чувства вызывает оно в вас? Отнимает оно у вас энергию, или дает вам энергию? Ослабляет вас или усиливает? Именно об этом необходимо задумываться в первую очередь. Я с некоторых пор не люблю фильмы ужасов, особенно те, которые построены на постоянном нагнетании чувства тревоги, разряжающемся резким выпрыгиванием чего-либо страшного из-за угла. А таких - большинство, их делают под копирку, просто стимулируя один и тот же инстинкт человека. Что это, пощекотать нервишки или спустить кучу энергии в никуда? Определенно, второе. Сейчас я нередко вожу машину в тишине. Отключаю не только радио с его дикторами и потоками информации, но и даже не включаю музыку. Одно время я делал так постоянно - и получал довольно хорошие результаты. За время поездок за рулем я успевал генерировать много новых идей, обдумать много чего важного. Но однажды утром я все же поставил свою любимую музыку из плеера и она дала мне такой мощный заряд позитивной энергии, создала такое настроение на день, что я осознал, насколько ошибался, доводя этот процесс до крайности. Настоящее творчество должно присутствовать в вашей жизни, оно развивает и вдохновляет. Более того, его нужно использовать как средство усиления себя, средство увеличения своих жизненных сил. Главное помнить, что необходимо управлять этими потоками. Не включайте радио, включайте свою любимую музыку. Жизненно необходимо создавать плейлисты из музыки и фильмов, видеозаписей, которые вас подпитывают, и постоянно пользоваться ими. И не забудьте про список книг, конечно. Не включайте телевидение, сходите в кино на фильм своего любимого режиссера. Посетите интересную выставку, вдохновитесь энергией и историей величайших творцов этого мира, обсудите свои впечатления с близкими, вместо того, чтобы смаковать подробности какого-нибудь внешнеполитического конфликта, прочитанные сегодня в новостях. Но и вдохновляющими плодами творчества я бы не советовал увлекаться слишком сильно. Только лишь для того, чтобы подпитаться и двинуться к собственным свершениям. Помните про «переключатель» внутри вас. Некоторые люди творчества забывают о нем, начиная копировать то, что кажется им крутым или модным, и это тупик. Настоящее же, ваше, получится только тогда, когда вы будете творить с необходимым объемом свободного информационного ресурса, это состояние также называют открытой душой. Что касается конкретных вопросов о том, какую музыку лучше слушать, какие фильмы смотреть, куда ходить и т.п., я предлагаю вам такой эксперимент. Подумайте о том, кем бы вы сейчас хотели стать. Возможно, среди дальних знакомых есть люди, на которых вы хотели бы равняться. Если же нет, в эпоху интернета

таких людей несложно поискать через соцсети. Обратитесь к ним напрямую, либо же просто понаблюдайте за ними. Какую музыку слушают они? Что смотрят они, куда ходят? Стали бы они играть по вечерам в компьютерную игру, в которую играете вы? Заняло бы их такое хобби, как у вас сейчас? Обязательно проводите подобные исследования и начинайте выявлять предпочтения подобных людей. Копируйте их информационно, заменяйте свои устаревшие атрибуты, настала пора двигаться вверх и окружать себя более качественными потоками. Отсекайте старые предпочтения без сожаления, помните, что информационная гигиена должна быть безжалостной и не терпеть исключений. Вы заметите результаты очень скоро.

- *Окружающих людей, которые загружают вас ненужной информацией, или попросту являются энергетическими вампирами, любителей «садиться на уши», нужно сразу вежливо просить этого не делать. А еще лучше исключить их из своего окружения, т.к. поведение других людей, как правило, поменять очень тяжело. Если и это невозможно, необходимо игнорировать их негативные и не нужные вам потоки. Также сама личность таких людей не должна занимать ни капли вашего внимания. Вы не должны думать о них и уж тем более обсуждать их*

Важно перестать думать об этих людях и уделять им свое внимание и время. В первую очередь нужно перестать обсуждать их с кем-либо. Я не раз наблюдал такую жизненную ситуацию, в которой человек вдруг понимал, что ему на пути попался кто-то, кто тянет его вниз. Это мог быть его новый знакомый, или же он вдруг понимал, что «перерос» кого-то из тех, с кем давно общается. Нередко люди в такой ситуации бросаются «во все тяжкие». Они начинают обсуждать это с теми, кому доверяют, обсуждать оживленно, со всеми подробностями описывая свое отношение к человеку. Мы все грешим этим. Это происходит под благовидным предлогом, мы ищем совета, как вести себя и что теперь делать с этим человеком в той или иной ситуации. Делать нужно только одно и это не очень сложно, об этом я уже написал выше. Нужно по-максимуму исключать всю информацию от этого источника и всю информацию об этом источнике. Постоянное обдумывание ситуации, а уж, тем более, обсуждение с другими, захватит большую часть вашего информационного ресурса и, соответственно, высосет из вас много жизненных сил. Человек, которого вы обсуждаете и о котором думаете, воздействует на вас в этот момент в десятки раз сильнее, чем если бы он находился рядом, но вы его игнорировали. Можно не видеться с кем-то неделями или даже месяцами, но он по-прежнему будет на вас воздействовать, т.к. будет находиться в вашей голове. Все зависит от вас самих. Также, если вы поймали себя на активном обсуждении других людей в негативном ключе с окружающими, это должно дать вам повод задуматься, а не являетесь ли вы сами энергетическим вампиром? Подумайте над этим.

- *Работа*

Работа часто становится для нас наиболее сложным в решении вопросом. Ведь без денег мы просто не выживем и тут принцип безоговорочного устранения негатива в ожидании автозаполнения применить намного сложнее. Поэтому к работе подходить следует уже на определенном этапе осознанности, на определенном уровне свободных информационных ресурсов. Решение придет к вам само после расчистки на других, более мелких уровнях. Видов деятельности, за которые люди получают деньги, на планете Земля существует великое множество. Поэтому решение в вопросе выбора и смены работы я могу привести только в виде двух общих направлений для движения.

Первое, и самое главное. Если вы находитесь в начале своего пути информационной гигиены и еще пока мало применяли ее принципы на практике, вполне вероятно, что в данный момент вы и понятия не имеете, на какой работе вы были бы счастливы. Поэтому пока, пожалуйста, без резких движений. Нужно для начала расчистить свой информационный ресурс, поднять тем самым жизненную силу и осознанность. Те представления о работе мечты, которые вы имеете сейчас, могут оказаться не совсем верными и разрушиться в процессе работы над другими аспектами вашего мира. Это не должно вас пугать. Если это происходит действительно в процессе информационной разгрузки, это абсолютно правильный и благотворный процесс. Начинайте пока с малого. Второе, для решения этого вопроса необходима определенная смелость. Вам также может ее не доставать на определенных этапах жизни и движения к осознанности. Страх - наш самый главный враг и он создает все самые большие блоки на пути информационной гигиены. Когда вы обретаете осознанность, вы теряете страх и взамен получаете уверенность в своих решениях и в своих силах. В этой книге я расскажу вам о практике, которая поможет победить страх и обрести осознанность. Я называю ее практика Поток. По сути, она - то, ради чего я и пишу эту книгу, вся информационная гигиена, описанная здесь - это лишь прелюдия к мощной практике, которую мы рассмотрим в последней главе. Очень рекомендую подойти к вопросу выбора и смены места работы уже после того, как вы ее попробовали и эта практика стала приносить результаты. После того, как я успешно стал ей заниматься, обрел осознанность, я увидел, что меня ослабляет работа, за которую я получаю деньги. Казалось бы, это банально звучит, ведь большинство людей скажет, что на работе все устают. Есть много шуток по этому поводу, например про эпидемию болезни под названием «аллергия на работу». Но на самом деле все глубже и интересней, и решение вопроса лежит на поверхности, несмотря на то, что большинство людей не способно его увидеть. Если работа вас ослабляет, это просто не ваша работа. По-настоящему мощных успехов, признания и, конечно, денег, вы добьетесь на работе, которая вас **УСИЛИВАЕТ**. Как быстро и точно определить, что вас ослабляет, а что усиливает, мы поговорим в главе про практику Поток. Приоткрою завесу тайны: во время практики вы научитесь поддерживать в себе энерго-информационный поток, благодаря которому получите множество «суперспособностей». И одна из них, как легкий бонус в довесок, заключается в том, что по тому признаку, что из окружающего усиливает поток внутри вас, а что его сбивает, вы научитесь легко и напрямую, без длительных умозаключений, определять, что в вашей жизни, собственно, усиливает или ослабляет вас самих. Это понимание - один из отличительных признаков осознанности.

- *Гипноз и самогипноз*

Почему информация имеет на нас такое серьезное воздействие и мир вокруг нас, по сути своей - непрекращающаяся война за информационное доминирование? Почему даже неозвученная мысль иногда настолько эффективна и есть множество теорий о том, что мыслеформы в нашей голове закладывают наше будущее? Давайте взглянем на это с еще с одной стороны, из области, имя которой - гипноз. Если вы думаете, что гипноз это что-то далекое, что-то, что показывают только по телевизору и в интернете, то очень сильно ошибаетесь. Каждый из нас уже несет в себе сотни когда-то заложенных и во всю работающих постгипнотических программ. Как работает гипноз? Его суть заключается в том, что во время того, как сознание человека каким-либо образом отвлечено, в его подсознание закладываются определенные программы и установки. По сути, большинство из того, о чем мы говорили выше, большинство из внешних информационных воздействий на нас, является определенными разновидностями гипноза. Гипнотизировать нас начинают с самого детства,

первыми программы в нас закладывают родители. Наиболее восприимчивы и беззащитны мы, конечно, в детстве и иные родители могут “назакладывать” в своего ребенка столько всего, что потом всю жизнь с опытными психотерапевтами будет над чем поработать. Затем школа, окружение, СМИ и т.д. В результате то, что называется нашей личностью, эти рамки, в которых мы существуем всю свою сознательную жизнь, формируются извне и постоянно восприимчивы к влиянию извне. При помощи нематериальных, а также и материальных информационных кодов, в человека можно очень быстро и незаметно заложить программы, к примеру, по самоуничтожению. Накачав человека информацией, манипулируя им при помощи чувства справедливости и патриотизма, буквально за несколько дней можно добиться того, что он бросит все, уедет в точку локального военного конфликта и там погибнет. По такому принципу готовят, например, террористов-смертников. Многие родители расскажут вам такую историю: вот был сын (дочь), семья, работа, положение в обществе. И вдруг он (она) бросает все и едет погибать за чью-то идею. К такому решению человека можно привести мгновенно. На гипнозе и информационном управлении строятся секты. Но не только секты, но и государства. Самые крупные и массовые гипнотизеры на данный момент - телевидение и СМИ. Если вы ближе к началу книги еще не поняли, почему вам следует выключить телевизор (в первую очередь новости и политические программы), то вот вам еще один аргумент: во время просмотра ТВ в вас в течение считанных минут могут закладываться десятки постгипнотических программ. “Эти плохие, эти хорошие, иди покупай, иди голосуй, иди умирай, иди празднуй, иди скорби” и т.д. Все крупные СМИ, в том числе интернет-порталы и паблики в соцсетях, требуют большой работы по собственному формированию и поддержанию. Задумайтесь, на чьи деньги они существуют, и вы узнаете, чью информацию и постгипнотические программы в вас закладывают в общем потоке “жвачки”, когда вы заходите в интернет “глянуть новости и поржать с мемасиков” ненадолго. Как правило, это либо просто рекламодатели, либо политические силы, либо более специализированные лоббисты. То есть, допустим, вы смотрите политическую передачу по федеральному каналу. 15-20 минут в вас закладывают информационные коды-программы, оседающие в подсознании независимо от вашего сознания и делающие там свою работу: любви свою родину, терпи ради нее неудобства, иди голосовать за нужного кандидата, ненавидь вот эту и эту страну, они наши политические враги. Руководство каждой страны, как и любой социальной группы, конечно же, стремится загрузить вас по-максимуму. Но это не значит, что у руководства стоят мифические злодеи или просто плохие люди. Скорее наоборот, руководят массами выдающиеся личности, мастера информационного управления, у которых много чему можно поучиться. Просто в нашем мире все так устроено. На баррикады свергать правительство идет такое же стадо, а часто и еще менее осознанное стадо, чем ура-патриоты. Эти люди, как правило, еще меньше понимают законы нашего информационного мира, когда таким образом открыто выступают против системы. Система их перемолет даже не заметив. Либо, разрушив одну систему, они просто поменяют одних информационных хозяев на других таких же. Затем в эфире телеканала идет 5 минут рекламы и агрессивность гипнотических программ, их плотность, возрастает: покупай, покупай, покупай... Далее цикл повторяется и повторяется. Нужно ли вам это? Вы идете на это добровольно, просто ради того, чтобы убить время? Вы не такой, вы прогрессивный человек и предпочитаете получать информацию в интернете? Поверьте, в интернете все то же самое, только гораздо изощреннее, резнее и эффективнее. Что же касается материального, программы по самоуничтожению закладываются в организм мощнее всего посредством пищи. Информационная перегрузка входящих каналов максимально некачественной информацией работает тут лучше всего. Также у любой серьезной социальной группы обязательно

есть свои материальные атрибуты, то, что забирает на себя внимание входящих в нее людей. Своя одежда, предметы быта, талисманы, в ход идет абсолютно все.

Самогипноз работает не менее эффективно. Взять, к примеру аффирмации, мантры и тому подобные вещи. Многие успешно пользуются, например, такой техникой: нужное вам позитивное убеждение необходимо постоянно декламировать, не бояться произносить вслух в разговоре с другими людьми. А если еще специально искать и найти хотя бы одно-два подтверждения этого в жизни, а они не заставят себя долго ждать, можно делать это искусственно, то это утверждение становится РЕАЛЬНОСТЬЮ. Систему своих убеждений успешные люди постоянно трансформируют, они не перестают над ней работать в позитивном ключе. Несчастные же люди углубляются в самоуничтожение. Люди, которые концентрируются на своих болячках, постоянно болеют. Те, кто часто, глядя на товары в магазинах, думает “на это мне не хватит денег”, бедны, и второе вытекает из первого, а не наоборот. Об этом мы еще поговорим отдельно.

- *Модели «я должен» и «я хочу»*

Сейчас я расскажу вам, почему я не люблю праздники. “Не люблю” звучит плохо, скорее, предпочитаю просто наблюдать за этой моделью со стороны. А также почему о праздниках нелестно отзывалось немалое количество осознанных людей, которых мне доводилось видеть. Если вы захотите понаблюдать воочию за огромными толпами загипнотизированных людей, идите накануне любых больших праздников в магазины. Любой колдун вуду позавидовал бы такому количеству зомби в подчинении - общество, государство, как самые массовые гипнотизеры, ворочают миллионами людей, меньшее им не интересно. Почему мы должны любить друг друга и дарить друг другу подарки именно в праздник? Почему нам выделено строго регламентированное количество дней, чтобы находиться в приподнятом настроении? Потому, что сколько-то лет назад какой-либо царь, деятель, духовное лицо, политик придумал и установил это для нас? «Возрадуйтесь, люди, вот вам еще один день, выпейте, возлюбите ближнего своего». Когда-то это, скорее всего, было действительно единственной возможностью оторваться от нелегкой крестьянской жизни, от возделывания земли, служения общине и т.д. Когда люди работали как ломовые лошади, а в тридцать лет вследствие этого выглядели как глубокие старики и жизнь их двигалась к своему завершению. Цари же, правители и их приближенные, существовали праздно изо дня в день по праву рождения, а праздники устанавливали простому народу в виде послаблений. Времена давно изменились. У нас есть возможность прервать свой бег, оглянуться по сторонам, абстрагироваться от опыта прошедшего времени и взглянуть на все как бы со стороны, пересмотреть некоторые свои ценности. В нашем распоряжении есть время и много информации в свободном доступе. Об этом свидетельствует хотя бы то, что вы читаете данную книгу. Единственным плюсом праздников может быть то, что они дают лишний повод собраться большой семьей вместе. Возникает только один вопрос - почему бы не пользоваться для этого обычными выходными, выбирая просто наиболее удобные даты. Выходных у основной массы людей два каждую неделю (эту тему можно рассмотреть так же, как и праздники, но не будем сейчас углубляться). Все остальные составляющие праздников - это еще один способ поддержания в вас модели «я должен». Мужчины **должны** дарить женщинам подарки на 8 марта, женщины **должны** мужчинам на 23 февраля, все **должны** друг другу на 14 февраля, дни рождения, новый год и т.д., и т.п. А когда остается время на **я хочу** подарить подарки? Где те самые светлые чувства? Неужели люди настолько не развиты, что не стали бы радовать своих близких без повода?

Многие очень быстро забывают об этой второй составляющей, потому, что на нее у них не остается времени (денег/желания). В итоге вы совершаете действия не в тот момент, когда сами того хотите. Кому выгодно, чтобы модель «я должен» вытесняла собой модель «я хочу»? Понятно, что кому-то выгодно, да только этот кто-то - уж точно не вы. И эту модель долженствования общество, государство, другие люди навязывают нам с самого детства. Вы ДОЛЖНЫ идти в школу, потому, что все ходят. ДОЛЖНЫ поступать в институт, о котором понятия не имеете, на профессию, о которой понятия не имеете, потому, что вы ДОЛЖНЫ иметь высшее образование. ДОЛЖНЫ потом ходить на нелюбимую работу за маленькую зарплату - ведь все ходят, зато стабильность, а кто не ходит, тот либо лентяй, либо ему просто повезло. Потом вы ДОЛЖНЫ взять ипотеку, машину в кредит, ведь «у всех уже есть, а у вас нету». ДОЛЖНЫ каждый месяц отчислять платежи с процентами, ДОЛЖНЫ родить потому, что «пора уже», ДОЛЖНЫ любить свою родину, ДОЛЖНЫ выпить со всеми, “че не как все, что-ли”, ДОЛЖНЫ поздравлять близких, дарить им подарки и показывать свою любовь в строго определенные дни. Таких «должны» вокруг каждого человека в обществе очень много. Они навешиваются на нас как гири, по принципу информационной перегрузки. Чтобы в перегруженных каналах не оставалось места для модели «я хочу». Чтобы вами было легко пользоваться и манипулировать. Очень многие люди, не задумываясь над этим, проживают всю свою жизнь по принципу «я должен». Сильно на это влияет семья, в которой человек родился, близкие родственники, родители. То, сколько дополнительных «гирек» они на вас набрасывают с самого детства. Мне повезло с семьей, «гирек» было совсем немного. Потом я вырос и жену себе выбрал с представлением о модели семьи, какую наблюдал с детства, так что с женой мне тоже повезло. Может поэтому мне хватило свободных сил и ресурсов, чтобы найти свою тропинку к личному счастью. И даже попытаться рассказать об этом другим. Но, к сожалению, очень много людей - ломовых лошадей я встречаю постоянно. Они неосознанны и даже не представляют, каким грузом обвешаны, у них нет возможности оглянуться по сторонам. Более того, они ищут, кто бы еще «накидал» им на шею «гирек», потому, что просто привыкли к этому, просто выросли так. Все эти «мужик должен», «женщина должна», «мать/отец/дочь/сын должен» и тому подобное. А как на счет не «должен», а «будет сам хотеть», т.к. будет попросту осознанным человеком? Когда меня спросят, почему я не люблю праздники, у меня есть довольно развернутый ответ на эту тему: это всего лишь еще один способ манипулирования, способ добавить в нашу жизнь «я должен», приучить к ним. Человек, который живет по принципу «я хочу», непонятен для общества. Более того, он может быть опасен. Ведь он делает все, что ему заблагорассудится. Как так?! Им никак не воспользоваться. Нет крючков, за которые можно зацепиться. Вот почему вся система вокруг направлена на подавление всяческих «я хочу» и укрепление «я должен» на любых уровнях. Нет каких-то конкретных врагов вокруг вас. Это просто система, сформировавшаяся сама по себе, это все вытекает из того, как устроен человек. Большинство людей действуют во благо системе, не подозревая и не задумываясь об этом. Они так воспитывают детей, воздействуют на окружающих, загоняют отбившихся овец обратно в стадо потому, что сами находятся в нем, да и просто, «так надо». Первое их оружие в подавлении окружающих - термин ЭГОИЗМ. Это слово обросло негативным подтекстом и ассоциациями, но в своем первоначальном виде эгоизм - то, что ведет каждого человека индивидуально и человечество в целом к развитию. Нежелание быть использованным и стремление жить ради себя и собственного счастья - это и есть эгоизм. В этом состоянии можно строить отношения с окружающими людьми. И будут они самыми счастливыми, так как желание заботиться о близких приносит наивысшее удовлетворение. Второе главное оружие, которое будут использовать против вас - термин ИНФАНТИЛИЗМ. «Вы что, как ребенок что-ли? Что за «я хочу»? Это инфантильно». Люди не способны

задуматься над тем, почему вообще большинство из них считает самым счастливым периодом своей жизни детство. Вы не будете инфантильным, вы будете эффективным. Будете способны задавать себе вопрос в каждый отдельно взятый момент времени «а в действительности ли я хочу то, что сейчас делаю? И если нет, то чего я на самом деле хочу и как мне перестать делать первое и начать делать второе»? Людям вокруг просто страшно. «Он будет действовать для себя, а как же я»? Вот и пугают они друг друга страшными словами. Это все сродни детским сказкам типа «не корчи рожи, а то навсегда так останешься». Я не говорю, что детей, например, нужно воспитывать, позволяя им абсолютно все, тут же покупая любую яркую игрушку, которую они захотят. Игрушки и сладости в ярких обертках это тоже орудия мощного информационного манипулирования. Детей надо от них защищать. Я лишь говорю о том, что этими «ты должен» с детства как палками бьют по появляющимся в нас «я хочу», в результате чего процессы формирования «я хочу» в нас атрофируются. И вырастают в итоге люди, которые сами не понимают, чего хотят в этой жизни. Предоставьте детям максимальную возможность самим решать и выбирать, с самого раннего возраста. Но также и брать на себя ответственность. Не загоняйте их в эту более простую и комфортную для кого-то модель «ты должен», где они всю жизнь будут следовать долженствованию, не выходя за эти рамки, проживая неосознанную и несчастливую жизнь. Это и будет настоящая инфантильность, тот самый поиск причин, почему не получилось, вместо поиска возможностей, как осуществить. Нам всегда кажется, что мы умнее наших детей и лучше знаем жизнь, поэтому проще всего будет говорить им, как они должны поступать. Но что, если на секундочку представить, что дети во многих вопросах могут оказаться мудрее взрослых просто потому, что на них не висит пока всех этих «гирек»? А мы, поврежденные десятилетиями жизни в социуме, раздраемые противоречиями, и не нашедшие для себя ответы на очень многие главные вопросы, хотим научить их, как им прожить свою жизнь?

В обществе сформировались две основные модели для массовых и индивидуальных манипуляций. Это своеобразные кнут и пряник, модель долженствования и модель потребления. Праздники являются олицетворением обеих, во всей своей красе. Дари подарки и уделяй внимание близким в строго определенные даты, но и, в свою очередь, получай подарки, предвкушение, праздничный стол, алкоголь. Рассмотрев первую модель, переходим ко второй, обсудим, что с ней не так и как с этим быть.

- *Потребление*

Очень хорошее описание модели потребления и наших с ней взаимоотношений можно найти в науке каббале. Слово «кабалла» в принципе переводится как «получение, принятие», т.е. это наука о том, как получать. Если говорить поверхностно: когда мы чего-либо желаем, это желание - некая энергия внутри нас, обозначим ее как минус. Объект нашего желания - это плюс, когда мы получаем желаемое, этот плюс начинает компенсировать собой минус, пока в итоге внутри нас не останется ноль, ничего, пустота. Происходит это все в короткий момент получения. То есть, если я хочу пить и беру в руки стакан с водой, в тот момент, когда я пью, желание во мне с каждым глотком становится все меньше, пока его не останется вовсе. Именно в этот короткий момент получения мы наслаждаемся, после него в нас остается лишь пустота, ноль, вместе с этим уходит и ощущение счастья. Человек же, по природе своей, стремится к нескончаемому и ровному счастью, он хочет прожить в счастье свою жизнь. Вот почему модель потребления не делает нас счастливыми сама по себе - постоянные желания, которые

разрешаются лишь коротким мигом счастья и следующей за ним пустотой, создают перепады и разочарования. Если вы взяли, к примеру, квартиру в ипотеку, то привыкнете к ней уже через пару недель. От такого большого некогда желания останется пустота. И долг, который теперь предстоит выплачивать, возможно, не один десяток лет, и который сделает вас несчастными. Так с любым потреблением. В наслаждении же, в этом столь коротком для многих моменте, и состоит ощущение жизни. Таким образом, обычное удовлетворение желаний убивает нас, аннулируя ощущение жизни, оставляя пустоту. Также каббала говорит, что после каждого насыщения пустота внутри нас все сильнее, она увеличивается в разы. И в этом - корень проблем всего человечества. Это взгляд с еще одной стороны на то, почему я призываю вас потреблять как можно меньше пустой, ненужной, вредной материальной и нематериальной информации. Еще одно объяснение того, почему свободный информационный ресурс дает вам жизненную силу. Какой же ответ несет в себе наука каббала? Нужно становиться не конечным потребителем, а проводником. Выстраивать с другими людьми системы, энергия отдачи и получения в которых течет свободно, давая вам наслаждение, но не наполняя до конца. Хорошим примером такой системы могут служить отношения матери и ребенка. Мать удовлетворяет желания ребенка, ребенок радуется и радостью своей дает наслаждение матери, возникает сообщающаяся система. Переведите желание получить в искреннее желание отдавать. Через него, в итоге, вы будете получать. Если вы хотите денег, внимания, начните что-то отдавать людям. Если кто-то из знакомых говорит мне «надо бы открыть свой бизнес», то по одной этой фразе я понимаю, что у него не получится. Это желание получать звучит в нем. Правильный посыл был бы такой: «я придумал/нашел такую вещь, которая нужна всем». Самые успешные бизнесмены, политики, творческие люди, все, кто формирует информационную среду вокруг нас, все они начинали с того, что искренне интересовались, что же нужно другим, и давали им это. На работе по карьерной лестнице вверх идут в первую очередь те, кто отдает себя, пока в остальных, кто работает спустя рукава, есть лишь желание получать. Если хотите узнать, почему кто-то из ваших коллег успешнее вас, задумайтесь, а вы на работу ходите, чтобы получать или чтобы отдавать? Вы не хотите отдавать себя этой работе? Тогда ее надо срочно менять на ту, где отдавать себя будет счастьем.

Я однажды раз и навсегда определил для себя, что такое любовь и чем она отличается от влюбленности. Не все это понимают, в этом состоит проблема большинства отношений. Это понимание обычно приходит с опытом, с возрастом, молодые люди постоянно испытывают влюбленность вместо любви, отчего много страдают и жизнь у них такая насыщенная, с нескончаемыми перепадами. Но некоторые и с возрастом не познают этого, отчего постоянно меняют отношения, разводятся. Все очень просто, любовь это искренняя отдача и в итоге, как мы поняли, получение, а влюбленность - это лишь желание получить. Исключительно эгоистичное желание обладать кем-то. Вот не спит человек, думает: «жить без него/нее не могу, так хочу быть вместе». А по факту, он даже его/ее не знает. Он влюбился в какие-то атрибуты, внешние факторы, красоту, социальный статус, остроумие, популярность среди знакомых, что угодно. Он хочет получить это, хочет хвастаться всем девушкой модельной внешности или хочет, чтобы вытянули из своего мира в более хороший, хочет внимания окружающих к себе, хочет чтобы жизнь изменилась. Это рождает нездоровое отношение, которое чувствуется на противоположной стороне. Мы все чувствуем подсознательно, на энергетическом уровне, хоть и не осознаем чаще всего, откуда ноги растут. На той стороне формируется реакция: «А с чего это ты вообще меня полюбил? Какой-то ты странный, пошлю ка я тебя или попользуюсь». И несчастный страдалец впадает в еще большую зависимость от своего

объекта желания. Отсюда и эта постоянная незрелая игра: кто лучше изобразил, что ему все равно, тот и победил - постоянная борьба двух эгоизмов. А так же вечный поиск подтверждений: «А ты меня любишь? Правда любишь?» Как определить здоровое чувство со своей стороны и не спутать его с другим, нездоровым? По желанию заботиться о человеке, то есть отдавать себя. Наиболее правильная модель поиска счастливых отношений: ищите того, кто заботится о вас. Оцените свое желание заботиться об этом человеке в ответ, как правило, оно приходит в первые недели отношений. Пришло - все, сообщающаяся система готова, не пришло - как можно скорее двигайтесь дальше, не мучайте человека. Настоящая любовь приходит в процессе, при этом мы начинаем чувствовать ближнего и наслаждаться этим взаимным энергетическим обменом. Если вы полюбили кого-то, едва зная этого человека, вы точно испытываете влюбленность.

К бесконтрольному потреблению переходят те, кто не нашел себя, не выстроив правильные системы получения через отдачу. Отдачу на работе, в отношениях, во всем. А чтобы отдавать, нужно искренне любить, и свое дело, и других людей. «Возлюби ближнего своего как самого себя» - эта знакомая фраза ассоциируется у нас с чем-то библейским, святым, не свойственным нашему миру. Но она говорит о том, что лишь через искреннюю любовь и отдачу мы получим нескончаемое наслаждение для себя. И это не какие-то нравоучения и разговоры о высоком, это конкретная рабочая модель построения процессов, в результате которых вы получаете и в вас не кончается ощущение жизни. Больше всего жизни в тех людях, которые искренне любят что-то в этой жизни и отдают себя этим вещам полностью.

- *Здесь и сейчас. Нахождение в текущем моменте. Информационное освобождение*

Давайте теперь рассмотрим очень важное и недоступное для большинства людей качество информационного освобождения - разгрузку по шкале времени. Наверняка вы не раз слышали о таком ускользающем переживании - нахождение в текущем моменте, «здесь и сейчас». Скорее всего, вы и сами его испытывали, но ощущение это к человеку, как правило, приходит спонтанно. Чаще всего в отпуске, на отдыхе. Когда не нужно думать о завтрашнем дне, о делах и проблемах, когда вы дошли до пляжа, сели на песок и просто наблюдаете за волнами. Также, это ощущение часто описывают как «пустая голова», остановившиеся мысли, вакуум в голове. Иногда оно приходит сразу после того, как сделано какое-то серьезное дело, достигнута крупная цель, но остается с нами совсем ненадолго. К большому сожалению, людям требуются внешние факторы, и довольно серьезные, чтобы войти в это состояние. Причем, часто они не осознают, что именно стало причиной этого, все происходит спонтанно. А многие и в отпуске не могут расслабиться, им нужно распланировать каждую минуту, куда-то бежать и чем-то занять свой ум, который не может успокоиться, при этом они продолжают нервничать, что их планы не сбываются. Все это выглядит довольно грустно, ведь в таком состоянии мы получаем колоссальную информационную разгрузку. Нашу энергию больше не отбирает будущее, ее не отбирает прошлое. Это высвобождение колоссальнейшего информационного и энергетического ресурса. Настолько большого, что это состояние дает сильнейшие физические и умственные способности. Казалось бы, простая остановка мыслемешалки, внутреннего диалога. И если бы люди могли спокойно входить в такой режим тогда, когда нужно и оставаться в нем столько, сколько нужно, это можно было бы назвать не просто информационной разгрузкой, а информационным освобождением. Есть хорошие новости, я со всей ответственностью заявляю, что такая возможность существует и информационное освобождение так же существует. Более того, я в

данный момент нахожусь в этом состоянии, пишу эту книгу в нем и живу в нем. Вы тоже можете начать жить в этом состоянии по своему выбору. Сейчас повсюду можно встретить слово “просветление”. Все гонятся за просветлением, это хороший маркетинговый ход, объявить себя просветленным. Это слово обросло слишком большим информационным грузом, количеством трактований и ассоциативным рядом. По этой причине я не люблю его, мне больше нравится слово “осознанность”. Но обретение состояния “здесь и сейчас” - это и есть то самое просветление. Когда прошлое рушится, будущее рушится, они больше не тяготят тебя, вместе с ними рушатся все страхи и переживания. Ты остаешься в текущем моменте и нет ничего лучше или хуже этого момента, ты полностью в нем, проживаешь его и чувствуешь его на все 100%. Для некоторых людей возникнет вопрос - а как так жить, ты же превратишься в «овоща»? Не сможешь планировать, быть эффективным. Получается, в лучшем случае, какое-то инфантильное состояние (то самое слово). Нет, все совсем наоборот, это просто взгляд человека, не понимающего, о чем идет речь, взгляд со стороны. Предположения человека с распространенным режимом работы мозга о том, каким может быть человек с альтернативным режимом работы мозга. «Просветление» - это просто переключение мозга в другой режим работы. Находясь в текущем моменте, вы будете достигать своих целей и искать самые прямые пути. Пелена с глаз спадет, все вокруг резко прояснится, ничто не будет тянуть вас в стороны, вы обретете прямое видение, осознанность. И при этом, вы будете получать удовольствие от каждого момента. Звучит неплохо, но в реальности все намного лучше:) Концентрацию на моменте здесь и сейчас невозможно удержать силой воли, для этого нужны долгие годы тренировок, которых у современного человека в нашем быстром мире просто нет. Вернее, есть, но всем нужны быстрые результаты. Есть подходящий способ, тот, которым достиг этого я сам, и который доступен каждому из вас. Вам понадобятся максимум считанные недели, возможно несколько дней, а у кого-то получится и с первого раза. Он полностью описан в этой книге. Как выполнять эту несложную практику читайте в разделе “практика Поток”.

- *Информационная тишина (нематериальные носители). Между ведомыми и «отшельниками»*

Есть две крайности информационной гигиены, я называю эти два типа людей «ведомые» и «отшельники». Первый тип - это исключительно потребители. Ведомыми я называю их по той причине, что их по жизни всегда ведет и «тащит» кто угодно и что угодно, но только не они сами. Они служат любым целям, но только не своим. Они желают чего угодно, только не того, что на самом деле выбрали для себя сами и что сделает их счастливыми. У них нет осознанности. Они не заглядывают глубже и не понимают, что им постоянно подсовывают все новые и новые цели, как морковку на палочке навьюченному ослику. Купите это и будете счастливы, отправляйтесь туда и будете счастливы, объединитесь в группу и будете счастливы. Они, сами не понимая того, покорно выполняют все команды и, естественно, никакого счастья не достигают, поскольку команды способствуют счастью кого угодно, только не их собственному. Исключительно потребляя чужую информацию, они всегда будут формировать «стадо». Не используя свой переключатель в положении «передача», они никогда, по сути, не смогут разобраться сами в себе и хотя бы определить, для начала, свое состояние и свои истинные цели, не говоря уже о том, чтобы начать двигаться к ним. Жутковатое описание, не правда ли? Но, к несчастью, в каждом из нас, и во мне тоже, есть какая-то частичка ведомого. В ком-то больше, в ком-то меньше. Примите тот факт, что абсолютное большинство людей вокруг вас - очень сильно, глубоко ведомые люди. Кроме того, в определенные моменты своей жизни, мы в большей или меньшей степени можем быть ведомыми. Иногда мы

«засыпаем» и теряем осознанность просто когда боеем и плохо себя чувствуем или, например, попадаем вдруг под влияние манипулятора, которому по какой-то причине доверились, не разглядев его истинных намерений. Временно заснуть можно, также, внезапно очутившись в другом, менее благоприятном социальном слое, например, попав в армию или в тюрьму. Даже школа или институт могут оказаться для вас таким менее благоприятным слоем, зависит все от конкретного места и от вашего текущего состояния. К сожалению, велико количество людей, которые являются ведомыми потребителями большую часть своей жизни, и им не нужно на это каких-то особых причин. Второй тип людей - это другая информационная крайность, те, кого я называю «отшельниками». Во многих религиях мира описываются пророки, которые надолго уходили из мира людей, например, в пустыню, где отгораживались по-максимуму от внешней информации и голодали. И возвращались они оттуда, неся всем вокруг обретенную великую мудрость, привлекая людей и ведя их за собой. Подобные практики существуют и до сих пор, многие учителя, особенно в восточных философиях, утверждали и утверждают, что истина открывалась им после долгих медитаций в удаленных святилищах, храмах, пещерах, «местах силы». Часто они описывают это так, что «к ним обращался Бог и говорил с ними». И я лично не отношусь к таким заявлениям скептически. Я просто считаю, что все эти люди очень серьезно прочистили свои информационные каналы и подключились к мощным информационным ресурсам. Я сам получаю много идей для этой книги как будто бы «сверху», они появляются в моей голове из ниоткуда, когда я нахожусь в определенном состоянии. Я могу задать вопрос и через какое-то время ответ на него придет сам, и я буду знать, что он правильный. Много информации приходит ко мне в первой половине дня, после выполнения практики Поток, так что я всегда ношу с собой то, чем можно ее записать. Это путь прямого знания. Раньше это описывали как разговор с Богом, сейчас все больше людей склонны полагать, что вокруг нас есть некие информационные поля и существует возможность к ним подключаться. Также я не буду спорить, если кто-то предположит, что это просто ранее усвоенная и давно забытая информация всплывает из глубин подсознания, пусть так. Главное, что эта информация очень четкая, она сразу ведет к положительным сдвигам и улучшению качества жизни, формирует систему моих жизненных взглядов и ясного видения окружающего мира. Присутствует ясное понимание того, что эта информация - следствие глубокой осознанности. Отшельники это люди, которые умело используют такую практику, как полная информационная тишина, и с ее помощью достигают серьезных результатов. Уже одна она может способствовать высвобождению жизненных ресурсов, вспомните про волшебство автозаполнения, о котором я говорил ранее. А если добавить к этому еще духовные и физические практики, стремление к самопознанию и самосовершенствованию, которым подобного рода люди чаще всего обладают, вот вам и готовая формула «просветления». Я могу говорить об этом с такой уверенностью по той причине, что сам довольно неплохо разгрузил свои информационные каналы. Я никогда не подумал бы, что смогу так внезапно написать книгу, тем более на столь неожиданные для меня самого темы, пока не начал активно работать с информационными потоками, отсекая ненужные и приносящие вред. Никогда не буду говорить, что я обрел какое-либо «просветление» или «говорил с Богом», поскольку в глубине души я сам скептик, а также, что более важно, человек, стремящийся полностью сохранить свою адекватность современному обществу и современным реалиям. Но это, по сути своей, подключение к некоему потоку, в котором можно черпать вдохновение, мысли, энергию. Твой мир начинает заботливо подсказывать тебе идеи и решения, жизнь превращается в какую-то радостную игру, и в ней тебе доступны «чит-коды», чтобы играть не как все вокруг, а намного лучше и качественнее. Будучи осознанным, информационная гигиена для вас станет естественной и глубоко понятной философией. Не нужно уходить в пустыню

на 40 дней и голодать там, есть путь попроще:) Что касается сохранения адекватности - это отдельная тема, к которой я буду возвращаться не раз, поскольку считаю, что не всем нам стоит становиться «блаженными» и «просветленными», которым для счастья больше ничего в этом мире не нужно.

- *Сохранение адекватности*

Никогда не стоит забывать об обществе, в котором мы живем и об окружающих нас людях. У нас есть семья, близкие, у нас, в конце концов, есть жизнь, о которой мы когда-то мечтали, скорее всего в ней есть место любви, достатку, какому-то определенному социальному статусу. Главное, не перечеркнуть это все разом, окунувшись с головой в какие-либо новообретенные мировоззрения. Да, возможно, вы большую часть жизни держали в голове не совсем ваши цели, возможно, у вас появится определенное спокойное отношение, к примеру, к деньгам и материальным ценностям, к необходимости самоутверждения за счет внимания других людей и к тому подобным вещам. Возможно, вам просто захочется, к примеру, пожить вне города, но для этого совсем не обязательно уходить в тайгу, чтобы срубить там себе хижину и жить одному, питаясь ягодами и кореньями. Я пишу эту книгу в надежде передать вам свои представления о том, как стать более эффективными и счастливыми, а не о том, как перечеркнуть всю свою прошлую жизнь. «Блаженный», живущий в нищете и довольствующийся этим, так же как и просто кажущийся социуму не совсем адекватным внешне и внутренне человек, для большинства окружающих людей проигрывает в игре под названием жизнь. Они бы не стали с ним общаться или равняться на него в чем-либо. Как же определить истину? В этом мне лично всегда помогает и, надеюсь, вам поможет одно упражнение. В детстве мысли у нас самые чистые, организм наш пока еще минимально нагружен информационными “гирьками”. Иногда информационную разгрузку я сравниваю с возвращением в детство, вы также начинаете смотреть на мир радостно, с широко раскрытыми глазами. С ним хочется играть, его хочется исследовать. Получая новые жизненные мировоззрения, оглядывайтесь иногда на себя в детстве. Пробуйте вспомнить, о чем вы мечтали тогда, в том радостном мире, еще до того, как ваши мечты уперлись в роскошную квартиру и новенький Порше «Кайен». Кем вы себя тогда представляли, кем хотели стать, когда вырастете? Это упражнение часто вдохновляет меня и ставит мои стремления в правильное русло. Я четко помню, что никогда не хотел быть блаженным, сидящим в позе лотоса. Пусть даже и умиротворенным. В моих мечтах всегда были другие люди, всегда были близкие, я никогда не видел счастья без взаимоотношений с ними. Я мечтал попробовать этот мир на прочность, быть целеустремленным, хотел стать пусть и не космонавтом, но путешественником, снимать фильмы, писать музыку, вполне возможно, почему бы и нет. Не противопоставляйте себя обществу, но используйте все его радости и преимущества. Не пытайтесь изменить людей вокруг вас и научить их мудрости вопреки их собственной воле. А такое желание появляется у всех информационно разгрузившихся людей. Если это желание будет совсем непреодолимым, трансформируйте его в желание вдохновлять людей своим личным примером, без лишних слов. Работайте лишь над собой. Окружающие сами заметят перемены в вашей жизни и начнут равняться на вас. Или же напишите книгу. Книги читают как раз те, кто стремится к переменам. Те, у кого чей-то опыт вызывает не отторжение и негатив, а интерес и желание учиться.

- *План действий*

Итак, нам необходимо расчищать свой информационный ресурс для того, чтобы обрести жизненную силу. Для этого мы устраняем все вредные для нас потоки информации на входе: сми, телевидение, радио, большинство интернет-ресурсов. Телевидение при необходимости заменяем качественными фильмами или видео из интернета. Качественными - значит положительно на нас влияющими в информационном плане, способствующими нашим жизненным целям. Как эта информация действует на вас, проходя через ваш организм? Прислушайтесь в первую очередь к себе, это самое важное умение. На Youtube сейчас можно найти тысячи часов выступлений и лекций разных выдающихся людей, исследователей, специалистов в любой области. Еще никогда в истории человечества уникальная информация из первоисточников не была настолько доступной. Вот они, лучшие умы, стоят перед вами и сами рассказывают вам выжимку из той информации, к которой они пришли в течение жизни. Чем не альтернатива телевизионной жвачке? Нужно лишь немного - остановить свой бег по замкнутому информационному кругу задуматься о том, что вам в этой жизни действительно интересно. Восстановите свое право выбирать информацию, не будьте овощами, за которых это делают другие. Постоянно расширяйте круг своих интересов.

Также перенимайте информационное окружение и привычки людей, на которых вы хотели бы равняться. Если хотите к ним приблизиться, это и есть прямой и понятный способ наконец осуществить это. То же самое со всем остальным. Радио заменяем на свой плейлист музыки и иногда тишину, т.к. она сильнее всего включает в вас режим «генератор». Интернет СМИ подвергаем жесткому анализу на предмет пользы конкретно для вас. В 99% случаев с ними необходимо поступать так же, как с телевидением. Выключать раз и навсегда. Негативно влияющих на нас людей вычисляем и устраняем из жизни, либо минимизируем их влияние. Перестаем думать о них и обсуждать их, т.к. это забивает наш информационный ресурс. Не втягиваемся в обсуждение не касающихся непосредственно нас новостей и событий. Постоянно вспоминаем про переключатель «потребитель/генератор» внутри нас и учимся как можно чаще держать себя в режиме «генератор». Наша семья и самые близкие люди, освободившаяся жизненная энергия даст нам возможность принимать их такими, какие они есть. Вдохновлять их своим примером и позитивными изменениями в жизни (но не нравоучениями, этого никто не любит - только личными результатами, которые окружающие люди заметят сами). Работа - этим вопросом стоит заняться уже на определенных этапах свободного информационного ресурса и осознанности. После того, как уже проделаны некоторые шаги на пути информационной гигиены. Определить этот момент поможет возникшая и не покидающая вас уверенность в правильности своих решений, ясность в мыслях и стремлениях - признак осознанности. Побороть страх и сомнения, главные препятствия в решении этого вопроса поможет приведенная далее в этой книге Высшая практика.

Материальная гигиена

Сразу хочу сказать, что, во-первых, раздел про материальную гигиену будет короче, чем, про нематериальную, поскольку принципы, применимые к ней, те же самые, это тоже информация. По большому счету, вы сами можете задуматься и, применив уже прочитанное выше к материальному, вывести их для себя. Во-вторых, некоторые части этого раздела могут показаться вам довольно спорными, или “непонятно для чего сюда засунутыми, не относящимися к делу”, в первую очередь это главы про питание. В этом случае я предлагаю вам поступить одним из двух способов: как это

произойдет, либо просто довериться мне, либо сразу перелистнуть на раздел “практика Поток”, это самое главное, что есть в данной книге.

То, о чем пойдет речь далее - это настоящее волшебство. Не только по моему личному мнению, но и по мнению большого количества авторов, исследователей, а также множества и множества познакомившихся с этими принципами людей, за всю историю человечества. Но только сейчас об этом начинают говорить так много и открыто потому, что в информационную эпоху люди легче воспринимают что-то новое и меньше подвержены стремлению быть «как все». Настало время одиночек, управляющих своей жизнью и миром вокруг по принципу «Do It Yourself». Материальная гигиена дает колоссальные ресурсы человеческому организму, творческие, умственные, физические. Но с этого момента я хотел бы, чтобы вы больше начинали подходить к прочитанному осознанно, думать своей головой и даже подвергать мои слова сомнению. Материальная гигиена многогранна, она лежит сразу во многих разных областях, в том числе затрагивает современную медицину и диетологию. У меня нет диплома о медицинском образовании, я не диетолог, мои дальнейшие слова сторонниками классических подходов могут быть расценены как безответственные. Говорить я буду в первую очередь не о здоровом образе жизни, как можно подумать вначале (я с детства был человеком, далеким от спорта, от диет, мне эти вещи всегда казались просто скучными). Наоборот, чрезмерные бездумные эксперименты в этой области могут привести к серьезному ухудшению здоровья. Поэтому ответственность за все, о чем пойдет речь далее, я с облегчением перекалдываю на ваши плечи. Вы сами сможете разобраться, что хорошо, а что плохо именно для вас. Я лишь расскажу о направлениях для поиска, о том, о чем вы раньше, вероятно, не задумывались. Предложу попробовать и ощутить на себе быстрые результаты, чтобы вдохновиться на серьезный самостоятельный путь и понять, насколько материальная гигиена действенна. Я лишь, если прибегать к заезженным образам, как Морфеус из «Матрицы», предоставлю вам выбор, раскрыв ладони с двумя пилюлями, и немалая часть тех, кто прочитал первую часть этой книги, выберут синюю, предпочитая оставить все как есть. В этом нет ничего страшного, просто данная часть книги подойдет только тем, кто проникнется описанными в ней идеями. Доверяйте своим ощущениям. Даже если на вас очень повлияла первая часть, показалась вам близкой, воспринимайте нематериальную и материальную гигиену как две тесно связанных, но при этом отдельно стоящих области. И пользуйтесь первой в управлении своим миром, даже если почувствуете, что вторая вам не подходит. Единственная практика, которую я призываю использовать всех без исключения - это практика Поток. Поэтому, если материальная гигиена не найдет отклик внутри вас, переходите сразу к ней и пробуйте достичь в ней успехов, т.к. не существует инструмента более мощного и действенного.

- *Сильно недооцененными и недостаточно изученными, даже в нашем, казалось бы, высоконаучном обществе, являются вопросы материальной гигиены. Поэтому работа с ней дает самые удивительные и поистине волшебные результаты*

Материя - это кристаллизованная информация. Если в энергии есть поток, она не материальна, при этом несет в себе информацию. Энергия, в которой нет потока, становится материей и так же является информацией. Поэтому рассматривать ее мы будем по тем же принципам, что и в предыдущей главе. Начнем с наиболее простого, не с еды и любых веществ, которые поступают непосредственно внутрь вашего организма, а с обычных вещей, которые вас окружают.

Материальную информацию, как и нематериальную, мы воспринимаем через наши органы чувств. Мы можем увидеть, пощупать, почувствовать запах. В первую очередь, материю мы видим, зрение - наш самый насыщенный канал. В этот момент информация уже во всю начинает проходить через организм и оказывать на нас влияние. Поэтому, думаю, не стоит долго обсуждать, почему нам крайне нежелательно наблюдать новостные красочные картинки катаклизмов, убийств, войн и т.п. Интересоваться этим. А ведь мы всегда ищем подробностей, узнав, что упал самолет, сразу лезем в интернет искать видео, картинки. Оглядитесь, на минутку, по сторонам. Какие вещи вас окружают? Как они на вас влияют простым своим внешним видом? Надеюсь, это не бабушкины ковры на стене и советский мебельный гарнитур темно-коричневого цвета, если так, то бегите оттуда подальше. А иначе и мечтать не думайте о какой-то лучшей жизни. Почему? Давайте рассмотрим этот вопрос поподробнее. Мир делится на много слоев. Это много параллельных реальностей, которые существуют друг с другом, тесно переплетаясь. Об этом говорят и пишут многие, большинству людей это понимание приходит так же, как будто откуда-то свыше, когда они информационно разгружаются. Объясняют эту модель по-разному, но суть одна. Каждый из нас формирует мир вокруг себя, у каждого из нас есть возможность двигаться вверх по слоям мира, выбирая для себя наиболее удобный из них. Но не все этой возможностью пользуются, т.к. у основной массы просто нет глубокого представления об этой системе.

Легче всего отследить и объяснить эти слои на материальном уровне (хотя качество нематериальной информации также определяет слои мира и движение по ним вверх/вниз). Это довольно просто, все мы замечаем вокруг людей, которые принадлежат к другим слоям материального мира: взглянув из окна троллейбуса, можно заметить человека на дорогой машине, в дорогом костюме и часах, спешащего по своим делам, это человек из материального уровня выше. Алкаши в соседнем доме, которые устроили из своей квартиры притон и гадюшник, это люди из уровня ниже. Также, людей из других уровней можно не замечать по той простой причине, что области их обитания не пересекаются с вашими, хоть и могут территориально находиться совсем рядом. Внутри каждого слоя делается все возможное, чтобы не пересекаться с другими слоями. Люди каждого слоя замечают и воспринимают, в первую очередь, людей и вещи из своего слоя, восприятие же людей и вещей из других слоев для них затруднено, за них не цепляется внимание, либо они вызывают отторжение. Вы можете жить и каждый день пересекаться с людьми и предметами из других параллельных миров, но даже не замечать их потому, что они вне области вашего внимания и восприятия, которое ограничивается вашим конкретным слоем. Вспоминаю, как ощутил эту разницу между мирами, когда с другом однажды прокатился на лодке по водохранилищу, расположенному в подмосковье. Стартовав от общественного пляжа, грязного и заболоченного, где большая масса людей бултыхалась в воде как в супе, жарила шашлыки и выпивала, мы двинулись вдоль берега. Уже через пару сотен метров, за ближайшим поворотом, началась частная территория с мраморными причалами, выходящими к воде, с многомиллионными катерами и яхтами, уединенными живописными территориями, особняками, охраняемыми множеством видеокамер, разглядеть это все можно было только со стороны воды. Со стороны суши вас ждал только глухой забор. Тогда я прочувствовал, насколько рядом эти далекие друг от друга миры могут существовать, переплетаясь, но не пересекаясь. Насколько сильно они защищаются друг от друга различными способами. Вы скажете, что отличить богатого человека от бедного и понять, что у них разные среды обитания, сможете и без помощи всяких книг. Но я здесь описываю более глубокое видение, не изнутри системы, а со стороны, невовлеченное разложение ее на составляющие и исходные коды. Люди, чьи информационные

каналы перегружены, находятся глубоко внутри своего слоя мира. Они не замечают атрибуты параллельных миров и относятся к ним враждебно в силу того, что их восприятие ограничено. Освободив необходимый информационный ресурс, можно начать четко видеть эти слои, а затем и перемещаться между ними без особого труда. Большинство из нас хотело бы двигаться вверх по материальной лестнице, но правда состоит в том, что при этом нам чаще всего не хватает свободного ресурса, чтобы начать «отключаться» от нашего устоявшегося слоя и окружать себя атрибутами того слоя, в который мы стремимся попасть. Что в первую очередь можно посоветовать для открытия видения этой системы слоев в принципе? Информационная гигиена, нематериальная, та, что описана в первой части этой книги. Высвобождайте свои информационные ресурсы и вы начнете обращать внимание на атрибуты других миров, те, которые близки вашему сердцу, но которые вы раньше не замечали. Они сами начнут притягиваться и заполнять ваш мир. Движение будет происходить постепенно. А до тех пор, пока вы закрыты, ваше восприятие ограничено текущим слоем, даже цели и желания будут ложными, ограниченными, вы просто многое вокруг не сможете разглядеть. Высвобождая свою жизненную силу, вы начнете все больше замечать, что тянет вас на дно. Это касается не только нематериального, но так же и материального. Смело выбрасывайте из своей жизни старые вещи, которые перестают вам нравиться, одежду, сделайте ремонт. Это желание появится само собой, делать это вы будете уже не механически, как раньше. А это значит, что пошел процесс чистки и движения по слоям материального мира.

Если же вам нужно нечто более конкретное, чем «расчищайте свой мир, остальное придет», то поступите тем же образом, какой я описывал для нематериального. Найдите тех людей, на которых вы хотели бы быть похожими. Окружайте себя их атрибутами. Перенимайте их качественные материальные привычки. Одежда, вещи, предпочтения в выборе продуктов. Места для посещения, интерьер дома, области интересов. Начинать с малого, снизу вверх. В идеале - ищите себе людей из более высоких слоев, которые будут вас консультировать. Либо используйте социальные сети, интернет и просто будьте внимательными. При высвобождении информационного ресурса и развитии осознанности у вас будут пропадать ненужные страхи. Так что обратиться к незнакомому человеку за советом будет уже гораздо легче. Перестраивая свои информационные потоки на входе, в том числе материальные, на более качественные, вы двигаетесь вверх по слоям мира. Тщательно изучая и копируя информационное окружение людей, находящихся на намного более высоких слоях, вы получите возможность перепрыгивать между слоями и развиваться ускоренно. Но что касается материального, тут важную роль играют деньги, без них вы сразу же не окружите себя дорогими машинами, дизайнерскими квартирами, путешествиями по всему миру и т.п. Поэтому двигайтесь постепенно, от малого к большому, постоянно работайте над потоками информации на входе, подвергайте их сомнению и меняйте на более качественные без остановки. При формировании информационных потоков вокруг под какой-то конкретный слой мира, этот слой постепенно начинает принимать вас и в определенный момент по принципу автозаполнения начинает окружать вас своими атрибутами.

Отдельным пунктом стоит поговорить про путешествия. Путешествия - это очень хороший способ выпасть из своего слоя, посмотреть по сторонам. Они сильно обогащают нас таким образом и не дают оставаться всю жизнь «прилипшими» к своему слою. Вы на какое-то время уезжаете из дома, меняете полностью информацию вокруг себя. В эти периоды, как правило, происходит серьезная трансформация. Если вы заметили, материально успешные люди чаще всего не мыслят свою жизнь

без постоянных путешествий, причем именно в разные обогащающие их информационно места. Здесь речь не идет о поездке раз в год в Египет в один и тот же отель.

- *Минимализм и простота. К этим принципам нужно стремиться как в материальной, так и в нематериальной гигиене*

Почему минимализм? Минимальным количеством потоков информации легче всего управлять. Если у вас в шкафу лежит куча старой, нелюбимой одежды, она тянет вас на дно. Если вместо этого у вас всего несколько постоянно используемых предметов одежды, но самых качественных, которые вы могли себе позволить, это то, что ведет вас вверх по слоям мира. Все вокруг имеет свою энергетику и чем меньше вокруг вас источников информации, тем легче постоянно работать с ними, улучшать их и двигаться к лучшему. То же касается и нематериальной гигиены. Сводите все к минимализму и ничто не будет тянуть вас в стороны, вы будете легко оперировать окружающим вас информационным миром.

Почему простота? Наш основной инструмент - осознанность, мы стремимся обрести осознанность и жить с ней, т.к. только в этом состоянии мы получаем глубокое видение себя и окружающего мира, понимание процессов, на которых все вокруг строится. Простота - это один из главных признаков осознанности. Если вы строите в голове сложные конструкции, идете по сложным путям, значит, прокладывали вы их в неосознанном состоянии. Если вы считаете, что занимаетесь делом всей своей жизни, но при этом вам часто бывает сложно просто заставить себя начать что-то делать, а препятствий на пути слишком много, значит, вы обманываете себя. Значит, вы приняли решение, что это дело вашей жизни, в неосознанном состоянии. Если мир кажется вам слишком сложным, настолько сложным, что свое предназначение и смысл пока просто не найти, значит, вы еще неосознанны. В состоянии осознанности все пути становятся прямыми. Все становится простым, нужно всего лишь идти и брать. Поэтому внимательно следите за присутствием простоты в вашей жизни. В материальной же гигиене простота это, пожалуй, нежелание противопоставлять себя материальным слоям мира. Это перестает быть нужным. Вы просто двигаетесь вверх и выбираете для себя наиболее комфортный. Все они превращаются лишь в наборы кодов, которыми можно оперировать для путешествия по мирам. Также в материальной гигиене простота и минимализм применимы к работе над своим питанием, но об этом - далее

- *Деньги*

Если говорить о деньгах и богатстве в целом, то это, конечно, очень серьезная тема, которой можно посвятить отдельную книгу. В двух словах: деньги - это энергия. Человек, у которого нет энергии, не может сдвинуться с места, он бессилён. Если вы хотите быть богатым, то деньги нужно накапливать, аккумулировать, увеличивая свою финансовую мощь, нужно понять, как деньги приносят еще большие деньги и сами по себе работают на вас. С этим согласится, пожалуй, каждый, это звучит банально. Но, почему-то, накапливать капитал большинство из нас по-прежнему не умеет. Дело вот в чем: если вы думаете, что любите деньги, но их у вас всегда не хватает, это значит, что вы **НЕ любите** деньги. Вы хотите много денег для того, чтобы потратить их на разные крутые вещи, любите крутые вещи, но не любите деньги. От этого у вас их постоянно нет, любые средства, которые появляются, горят у вас в руках, вы тут же их спускаете. Правильная установка в этом случае такая: человек, который любит деньги, не любит с ними расставаться. Поскольку он четко знает, зачем они ему

нужны. Он знает, например, что сейчас (2018 год) капитал без всяких хитрых схем приносит примерно 1/150-ю часть себя в качестве ежемесячного пассивного дохода. Т.е. 150 000 рублей можно спокойно положить в банк под проценты и они будут приносить вам около 1 000 рублей в месяц. Слишком мало, скажете вы? Во-первых, дело тут не столько в самих цифрах, сколько в перестройке мышления. Только с таким пониманием вы начнете, наконец, откладывать, аккумулировать, любить деньги сами по себе и понимать, зачем они нужны. А не спускать их каждый раз на кучу не совсем необходимых вещей. Во-вторых, сделав первые шаги на этом пути, вы осознаете, что движение вверх тут не прямолинейно, есть куча возможностей взлететь в геометрической прогрессии. Проблема большинства людей состоит в том, что они не делают эти самые первые шаги. Все по разным причинам. В основном, боятся. Наша «стабильная» Россия, лихие 90е годы, инфляция и обесценивание, память об этом сидит в нас. Поэтому распространено представление о том, что единственным способом вложить деньги является покупка квартиры и сдача ее в аренду. Но это далеко не так, можно вложить и 100 000 рублей, и меньше, есть куча видов инвестиций гораздо выгоднее покупки квартиры. Также, есть куча способов при этом обезопасить себя. Главное, пожалуйста, не несите все средства в какую-нибудь очередную пирамиду, которые заманивают не разбирающихся людей большими процентами. Вбейте в поиске «финансовая грамотность», читайте статьи и смотрите лекции, понимание придет очень быстро. Самое главное ваше оружие - это диверсификация, распределение. Не складывайте все яйца в одну корзину, находясь в постоянном изучении и поиске этих самых корзин. Любите деньги, если хотите иметь много денег. С появлением капитала сразу меняется мышление. Взглянуть хотя бы с точки зрения самогипноза. Что постоянно говорит себе человек, у которого нет денег? «Я не могу себе это позволить». Повторяя данную фразу каждый день как мантру, вспоминая об этом каждый раз, когда хочет что-то купить, но не может, он таким образом мощно программирует себя. Что обычно в таком случае говорит себе богатый человек? «У меня куча денег, я мог бы позволить себе это 10 раз, но сейчас не хочу, т.к. люблю деньги сами по себе, это моя свободная энергия и они приносят мне еще большие деньги». Самопрограммирование в этом случае работает уже совсем в другую сторону. Соблюдение информационной гигиены уже повлечет положительные сдвиги в направлении финансов. Во-первых, вы будете стремиться к минимализму и повышать свою культуру потребления в принципе, что приведет к уменьшению расходов. Обретенная осознанность, ясность в мыслях и прямое видение, безусловно, положительно скажутся на ваших доходах в будущем. Эта разница между доходами и расходами будет расти, а именно она формирует ваш капитал. Вместе с новым отношением к деньгам и пониманием, как они работают, вы довольно быстро и без больших усилий станете богатым человеком (в представлении себя прежнего, но там откроются и новые горизонты). Также помните, что именно большое количество свободных денег, а не большое количество окружающих вас вещей ведет к наискорейшему движению вверх по материальным слоям мира. Хотя бы потому, что вещи привязывают вас к определенным слоям и тормозят, а деньги как энергия дают возможность материально обновляться и сами по себе несут эту утягивающую наверх силу. Этой свободной энергии у вас всегда должно быть в достаточном количестве. Любите свободную энергию, а не привязанность и бессилие.

- *Работа над своим питанием и другими источниками материальной информации, поступающей в ваш организм - это работа по непосредственной закладке тех или иных жизненных программ. Действие этих самых программ и первые серьезные результаты вы сможете ощутить на себе не только через годы, но уже через пару дней*

Уже давно идет много споров на тему, какой вид питания больше всего подходит человеку для сохранения здоровья, продления жизни и т.п. Эти споры не утихнут, т.к. нас слишком много, мы все очень разные. Каждый со своим набором физических и психологических особенностей, болячек, генов, каждый живет в своей среде и в своем климате. Зачем мы затрагиваем данную тему в этой книге? Дело в том, что мы обсуждаем здесь, в первую очередь, вопрос расчистки своих информационных ресурсов. Жизненная сила, эта энергия, протекает непосредственно в нашем теле и, работая над своим телом, мы можем повлиять на свои энергетические каналы, расширить их, укрепить, для кого-то - просто почувствовать что они есть, в конце концов. Очень мощным инструментом для такой работы над своим телом и расчистки каналов является разгрузка по питанию. Есть ряд диет, которые могут очень быстро дать вам колоссальные ресурсы и показать, насколько это действенно и насколько мои слова правдивы. Важно только помнить, что у каждого из нас есть свои особенности, а у диет есть обратная сторона - организм перестраивается под них непросто, если речь идет о кардинальной смене системы питания и о длинных дистанциях. Более того, никто не в силах сказать, что та или иная диета принесет вам в перспективе. Немало вокруг случаев того, что, вылечивая одни болячки, люди получают на диетах новые, сами того не подозревая. В первую очередь, речь тут идет о неосознанных людях, следующих диете слепо, не прислушиваясь к себе и своему организму. Именно по этой причине я являюсь сторонником традиционной системы питания с упором на качество потребляемых продуктов, на их натуральность. Без переедания, утяжеления и смешивания безумного количества ингредиентов и блюд за один прием пищи. Т.е. простоты и минимализма. Но, помимо этого, я практикую, например, сыроедение как инструменты мощной информационной разгрузки по мере необходимости. Оно дает очень заметные результаты на короткой дистанции, но подходит не для всех как образ питания на жизнь. Хотя бы потому, что оно требует от вас очень много сил. Очень много времени вам придется тратить на планирование, поиск и подготовку пищи на день. Чтобы просто не остаться голодными, взять с собой все необходимые продукты, понять, что вы будете есть, когда все вокруг будут есть традиционную пищу. Не меньше сил вы будете тратить и на противоборство с социумом во время общения с окружающими людьми. Как-то принимать тихое непонимание или подколки в свой адрес со стороны близких людей, кто уже в курсе вашей диеты. Постоянно, раз за разом объяснять и проходить через одни и те же диалоги с теми, кто только узнает, что вы сыроед. Добавьте сюда проблемы с поиском замены некоторых традиционных продуктов, срывы и следующие за ними психологические моменты, самобичевание и т.п. Эта диета займет основную часть вашей жизни, если выберете ее для себя стопроцентной диетой на постоянной основе. Также я уверен, что ничто в нашей жизни и в нашем развитии не стоит на месте, мы либо движемся вверх, либо вниз, либо развиваемся, либо деградируем. В случае диеты мы либо набираем, либо сбрасываем. Кто-то сбрасывает на одной и той же диете быстрее, кто-то медленнее. Но если только сбрасывать, то от вас через какое-то время может ничего не остаться. В этом деле нужен баланс между двумя процессами, баланс, контролируемый вашей осознанностью. Для расчистки энергетических каналов есть как минимум еще один инструмент. На мой взгляд, в разы более простой и более мощный, о нем мы поговорим чуть позже. Так что не делайте диету смыслом своей жизни, практикуйте ее на коротких дистанциях по ощущениям. Помните о более высокой цели - это не еда, а преобразование себя и своего мира в лучшую сторону.

- *«Волшебный эксперимент»*

Сейчас я хочу предложить вам провести первый серьезный эксперимент над своим телом. Цель этого эксперимента будет заключаться в том, чтобы, не дожидаясь чего-то далекого, получить серьезный результат уже в течение двух суток и убедиться в действенности материальной гигиены. Вы получите необыкновенную легкость, ясность мысли, радостный и светлый взгляд на мир, ненадолго ощутите на себе как минимум часть того волшебства, которое может дать вам информационная гигиена. От вас понадобится лишь сила воли на эти двое суток и обещание не мухлевать, выполнить все на совесть:) Эта техника даст вам вдохновение для усвоения дальнейшей информации, приведенной в главе «материальная гигиена». Быстрый результат очень хорошо в этом поможет. Если вы хотите действительно управлять миром вокруг себя, вам придется научиться давать себе обещания и выполнять их. Делать что-то не потому, что я или кто-то другой просит вас об этом, а потому, что это ваша собственная цель. Потому, что вы пообещали себе, в конце концов, научиться доводить работу до конца и получать результат, ради которого все и делается. А результат можно и нужно получать без промедлений, максимально быстро. Все просто, выберите для себя 3-5 видов овощей, которые вы обычно употребляете в сыром, не приготовленном виде. То, что вы, например, часто добавляете в салаты. Это могут быть помидоры, сладкий перец, морковь, не важно. Меньше - даже лучше, то есть не обязательно вспоминать 5 видов овощей, когда на ум приходит только 3. Разнообразие - не то, к чему мы стремимся в этом конкретном эксперименте. Далее в течение двух суток вам предстоит питаться только этими самыми овощами. В сыром, не приготовленном виде. В любом количестве, но не смешивая, строго по одному виду на прием пищи, выжидая между ними как минимум полтора - два часа. То есть, если вы едите перец, съешьте столько, сколько захочется, не ограничивайте себя. Но если вы после этого захотите съесть помидоры, выждите необходимые полтора-два часа, чтобы организм усвоил один продукт, не переключаясь на другой. Если вы работаете 5 дней в неделю, перенесите этот эксперимент на выходные. Неподготовленному человеку, зависимому от ближайших к работе столовых, кафе с их бизнес - ланчами, от коллег, довольно тяжело будет проконтролировать весь процесс и провести эксперимент до конца. Тяжело держать все в голове и не сорваться на легкое привычное решение, когда вы подвержены хотя бы малейшему стрессу, когда голова забита работой и другими важными делами. Предупредите всех близких, людей, с которыми вы живете, о своих намерениях и сообщите им, что в эти двое суток о своей еде вы позаботитесь сами. Также пейте в эти дни столько воды сколько захотите, но исключите любые другие напитки, кроме чистой негазированной воды, это тоже очень важно. Если вы очень зависимы от сладкого, вам захочется хотя бы один из овощей заменить, например, фруктом. Это нежелательно, т.к. в наших испорченных неподходящей едой пищеварительных системах непривычно большое количество сладких фруктов может вызвать брожение, вздутие живота. Тяжело вам будет или нет, зависит от степени ваших психологических привязанностей. Запомните одну важную вещь и держите ее в голове все это время: все позывы сорваться, съесть что-нибудь привычное - это ни в коем случае не нехватка каких-либо важных веществ в организме, это всего лишь зависимость. Чем быстрее вы захотите пельмешек или бутерброд с колбаской, тем большая психологическая зависимость от еды в вас присутствует. Отключите ее ровно на двое суток, это не так сложно, если просто пообещать себе и выполнить обещание. Посвятите эти дни чтению данной книги или изучению чего-либо из списка дополнительных материалов, приведенного в ее конце. Лучше оставайтесь вдали от соблазнов, еды, сильно воздействующей на ваши органы чувств и людей с их пищевыми привычками и неприятием всего нового. Через пару дней вы почувствуете необычайное спокойствие, легкость, внутреннюю радость, вы будете смотреть на мир с улыбкой. Некоторые сравнят это состояние с употреблением легких наркотиков, т.к. до этого достигали подобного только таким способом. Но это совсем не так, в

данном случае вы не заглушаете себя и свое тело, вы чувствуете настоящую легкость и чистоту. Не стоит продолжать эксперимент в таком виде более нескольких суток. Вы, конечно, можете, если у вас возникнет желание, но ваше тело постепенно начнет бунтовать, оно будет не готово к такому резкому переходу. Наша задача в том, чтобы получить первый быстрый результат и вдохновиться на более серьезную и постепенную работу с изменениями, ощутить этот инструмент в своих руках.

- *«Джанк-фуд» - скрытая угроза*

Исследования ДНК человека показывают, что мы мало изменились физиологически за последние 40 000 лет. Это означает, что тела наши не перестраиваются мгновенно с каждым новым поколением, на это нужны такие сроки, что жизнь и смерть человеческих цивилизаций по сравнению с этим покажется ничтожным мгновением. Мы, по сути своей, те же самые пещерные люди, с тем же набором ДНК и с теми же пищевыми потребностями, что и в каменном веке. Но прогресс и тут сыграл с нами злую шутку. Каждый отдельно взятый человек перестал добывать для себя еду сам, наша пища стала продуктом промышленности - со всеми вытекающими отсюда последствиями. Есть одна популярная аналогия - можно сравнить нашу пищу с топливом, а себя представить дорогим и мощным спорткаром. Для того, чтобы работать безупречно, нашему мотору необходим чистый 98й бензин, данный автомобиль был создан именно для этого вида топлива. Это четко прописано в инструкции для автовладельцев и мало кому придет в голову заправлять его, к примеру, дизельным топливом, да еще и с примесью камней и грязи. Просто потому, что это, дешевле или поблизости нет заправок с 98м. Все понимают, что таким способом двигатель можно «убить» катастрофически быстро. Но это именно то, что цивилизованные люди в современном мире делают со своими телами. Об этом написано много интересных, важных книг и часть из них вы найдете в списке литературы в самом конце. Мы же, чтобы не останавливаться на этом надолго, рассмотрим нашу пищу, опять же, с информационной точки зрения. Повторю еще раз один закон, который сформулировал ближе к началу книги:

«Для всех информационных источников важно только то, захватят они ваш информационный ресурс или нет, и в каких объемах это произойдет. Но никому не важно, какую по качеству информацию они вам «продадут». За качеством могут следить только внешне или поверхностно - ровно настолько, насколько это нужно, чтобы вызвать доверие к своему источнику».

Промышленность производит и распространяет те или иные продукты в первую очередь с точки зрения наибольшей выгоды. Никто не позаботится о том, какое именно воздействие оказывает их продукт на ваш организм. Ровно до той черты, за которой на них могут подать в суд, или просто перестать у них покупать, что приведет к потере прибыли. Остальное никого не интересует. Вот один простой пример, в закусочных быстрого питания все ревностно следят за санитарными нормами. Еще бы, ведь если у человека прямо там прихватит живот, он засудит их, какая это будет антиреклама. Многие потеряют доверие к их материальному информационному источнику. Но никто не позаботится о человеке, который приходит сюда завтракать или обедать пять дней в неделю вот уже несколько лет подряд. Никто не скажет ему «остановись, что ты с собой делаешь, ведь у тебя столько проблем со здоровьем, а что будет еще через несколько лет». Потому, что владельцев бизнеса, создателей этого источника, не волнует, что будет с вами через несколько лет. Через несколько лет вы уже ничего не сможете доказать. Для них главное лишь чтобы продажи не падали и чтобы

клиентов не выносили прямо оттуда на носилках. Человек не остановится, пока сам не осознает, в чем тут дело. Или пока кто-нибудь не подскажет ему такими словами, которые на него подействуют: только ты сам контролируешь качество всего, что происходит вокруг тебя и проходит через тебя, всего, что ты потребляешь. Повсеместное распространение джанк-фуда (англ. junk-food — мусорная еда, от junk — мусор) - пищи, содержащей много калорий, но мало полезных микроэлементов и питательных веществ - то, что оказывает мощнейшее угнетающее воздействие на организмы людей по всему миру. Вы теряете эффективность, засыпаете на ходу, к вам в голову перестают приходить важные идеи и решения - это только лишь небольшой список мгновенных результатов. Налицо все признаки информационной перегрузки. И это все не говоря о сокращении продолжительности жизни и резком уменьшении ее качества и эффективности за счет потери здоровья. У кого-то джанк-фуд ассоциируется с хот-догами и гамбургерами из закулочных быстрого питания, но на самом деле список намного шире, и вы, скорее всего, ужаснетесь, насколько шире. Любые продукты, которые вы употребляете в пищу, делают вас либо более здоровыми, либо менее здоровыми, третьего не дано. От джанк-фуда вы теряете осознанность, движущую силу информационной гигиены. Не применяя информационную гигиену к материальному, вы потребляете все больше джанк-фуда. Это замкнутый круг. Говоря о еде, я подразумеваю получение результатов с первых дней, не надеясь лишь на «долгую и здоровую жизнь» в туманной, отдаленной перспективе.

В своей книге «Здоровье начинается с правильной еды» Даллас и Мелисса Хартвиг описывают 4 критерия оценки продуктов питания, наиболее полно описывающие их влияние на человеческий организм. Еда, которую мы потребляем, должна:

1. Обеспечивать здоровую психологическую реакцию
 2. Обеспечивать здоровую гормональную реакцию
 3. Поддерживать здоровье кишечника
 4. Поддерживать иммунитет и минимизировать воспалительные процессы в организме
- И расставлены эти критерии именно в том порядке, в котором у человека начинаются проблемы с питанием. Сначала мы употребляем пищу с высоким содержанием калорий, но с малым количеством нужных нам микроэлементов и питательных веществ, ввиду психологического эффекта, который она оказывает на нас. Это приводит к гормональным сбоям, нарушениям работы кишечника и иммунной системы, к заболеваниям. Именно психологическое воздействие чаще всего влияет на выбор человека и этим активно пользуются производители материальной информации. Они усиливают тягу к продуктам питания при помощи воздействия на абсолютно все органы чувств. Они создают эмоциональную привязанность к своим продуктам за счет красивой упаковки, агрессивной рекламы, за счет ассоциации своих продуктов с семейными праздниками и любыми событиями, от просмотра футбола до нового года и поездки на отдых. Производители продуктов используют в своих целях древнейшие механизмы реакции человека на сладкую, жирную, соленую пищу. В природе подобные механизмы помогали нам в поиске безопасных и полезных источников питания. Но современная промышленность создает переработанную, рафинированную пищу, которая всеми своими качествами кричит нам «купи меня». Вкусовые качества искусственно усилены, калорийность увеличена ради возможности перекусить на ходу. Эта еда стимулирует наши вкусовые рецепторы и непосредственно мозговые центры, которые отвечают за удовольствие. Так же, как «заботливо приготовленные» новости по

телевизору, нравоучения людей-манипуляторов или, к примеру, порно, эти продукты призваны стимулировать наши органы чувств, не принося взамен ничего полезного. На этом основана вся культура потребления. Наша задача состоит в том, чтобы отделить джанк-фуд, продукты-стимуляторы, от действительно предназначенных нам природой, натуральных, идущих на пользу, и тем самым разгрузить свой организм от нежелательных потоков материальной информации. И нарушение первого из четырех приведенных выше пунктов, нездоровая психологическая реакция, будет для нас своего рода маяком, указывающим быстрее всех остальных: «что-то тут не так»!

- *Переходите от джанк-фуда и химических продуктов в красивых разноцветных упаковках к натуральной пище. Вам придется читать этикетки с их составом и очень скоро вы к этому привыкнете*

Далее мы рассмотрим основные продукты питания с точки зрения пользы и вреда тех информационных кодов, которые они несут вашему организму. И среди продуктов, которые мы отнесем к категории «источники информации, наносящие вред», есть те, которые составляют основу вашего рациона. Возможно, прочитав про какие-то из них, вы закроете эту книгу. Я не претендую на то, чтобы навязать данную точку зрения абсолютно всем. Я лишь надеюсь, что часть из вас заинтересуется и захочет хотя бы ради эксперимента разломать навязанные стереотипы, попробовать и получить в свои руки мощное высвобождение информационных ресурсов, новые возможности по управлению реальностью и созданию своего счастливого слоя мира.

- *Никаких наркотиков: откажитесь от сигарет и энергетических напитков, по-максимуму от алкоголя, кофе. Ощутите более спокойный и чистый прилив энергии от порции зеленого коктейля по утрам в сравнении с чашкой кофе*

Пожалуй, про сигареты и алкоголь я много писать не буду. Вы об этом столько раз слышали и читали, что и сами все знаете. Мне гораздо интереснее написать про кофе. Почему я приравниваю кофе к сигаретам и алкоголю? Потому, что это все те же игры в «дай взаймы». Получая энергию или успокоение извне, вы стартуете свое путешествие по американским горкам с неизбежными взлетами и падениями. С откатами и последствиями более глубокими, чем полученный изначально эффект, ведь отдавать всегда придется с процентами. Более того, я причислю и кофе, и любые энергетические напитки, и алкоголь, и сигареты к наркотикам - все они вызывают привыкание и пагубно воздействуют на наш организм, какие-то чуть больше, какие-то чуть меньше. Конечно, все это - ваш личный выбор, попробуйте, например, очистить себя от всего этого на пару недель, и посмотрите, каков результат, и нужно ли вам это.

- *Откройте для себя мир термически необработанной пищи. Работайте над смещением психологических привязанностей с одних видов пищи на другие. Ищите новые продукты и блюда из живой кухни на каждый день, которые вы по-настоящему полюбите. Сконцентрируйтесь на них. Купите блендер и пароварку*

Я рассматриваю продукты с точки зрения нашей концепции: самая информационно качественная пища для человека (та, которая максимально способствует реализации наших жизненных целей) - видовое питание неденатурированными продуктами. Видовые - значит природой для нас предназначенные. Денатурированные - это в первую очередь термически обработанные. Попробуйте

исключить из рациона термообработанную пищу и вы поймете, что это 90% того, что вы употребляете. Я касаюсь этой темы поверхностно и задаю вам направление для размышлений и экспериментов. На сыроедении я впервые серьезно «открылся» и получил осознанность. До этого подобное если и происходило, то спонтанно и на очень короткие периоды. На сыроедении мне пришла идея этой книги и я подумал, что наконец нашел то, что так долго искал. Но в социуме быть сыроедом довольно непросто. Сейчас я знаю, что есть более прямые пути к осознанности, такие, как практика Поток. Побыв на сыроедении больше года, я оставил себе эту диету как инструмент, которым пользуюсь по мере необходимости. Теперь для меня это стало больше вопросом здоровья, нежели осознанности, т.к. всю необходимую осознанность мне с легкостью дает практика Поток. Но любому современному человеку я рекомендую, в первую очередь, серьезно взяться за разгрузку по питанию. Мы пребываем как будто в тумане, живем как во сне, перегруженные мусорной информацией. Необходимы мощные действия по всем направлениям информационной гигиены, чтобы стряхнуть с себя эту пелену. Вы должны знать эти инструменты и уметь ими пользоваться. Это плавно подведет вас к практике Поток, к правильному ее выполнению. Иначе, пребывая в тумане неосознанности, вы, возможно, даже не возьметесь за нее (скажете, что у вас, сейчас нет времени на «подобную чушь» или что-нибудь в этом роде). И это будет одна из самых главных упущенных возможностей в вашей жизни, я говорю сейчас без преувеличений. Так что еда очень, очень важна. Что касается постоянной системы питания, я за исключение по-максимуму полуфабрикатов, фастфуда, химии, излишнего сахара и жиров. С преобладанием натуральных продуктов, и стремлением к повышению их качества.

Вот лишь несколько направлений, в которых вы можете поэкспериментировать:

- Вода. Предпочитайте всем напиткам чистую воду. В первую очередь откажитесь от любых газировок, энергетиков, химических напитков. Воды в течение дня нужно пить много и делать это не во время приемов пищи, а между ними.
- Поэкспериментируйте с уменьшением употребления мяса, с вегетарианством.
- Откажитесь от молочных продуктов. Если скучаете, попробуйте кунжутное молоко и «йогурты» из кунжута и фруктов.
- Откажитесь от дрожжей и выпечки. От продуктов из муки. Замените выпечку на ежедневную порцию живой каши из фруктов и замоченной зеленой гречки, пшеницы, овса и т.д.
- Откажитесь от рафинированного сахара и сведите к минимуму употребление соли.
- *Информационная тишина (материальные носители). Между ведомыми и «отшельниками». Голодание*

Итак, в этом мире все стремится забить ваши информационные каналы на 100%. Забить потоками, выполняющими всегда в первую очередь чьи-то чужие интересы. Ваша задача, как осознанного человека, во-первых - помнить, в чем состоят ВАШИ интересы. И, во-вторых, постоянно присутствовать в текущем моменте, для того, чтобы управлять своим информационным окружением. Поговорим о ведомых материально людям. Конечно же, одна из разновидностей таких людей - те, кто постоянно потребляет не по своему желанию, а в результате воздействия извне. Моды, рекламы, красивых картинок, внушений, рассказов знакомых и т.п. Такие люди уже и не знают, что такое доверять себе. Они не помнят каково это, слушать свои внутренние желания, для того, чтобы

потреблять, им нужен внешний стимул. Они составляют целевую аудиторию любой массовой рекламы. Информационная гигиена поможет таким людям в первую очередь.

Также к материально ведомым людям можно причислить тех, кто хочет выбраться из своего материального слоя, но при этом неосознанно отторгает любые атрибуты других слоев. Людей, «прилипших» к своему слою мира. У них в шкафу куча старых, ненужных, давно не ношенных вещей, но они почему-то не хотят их выбрасывать. Им не знаком принцип «лучше меньше, да лучше». Они воспринимают вещи из вышестоящих слоев, все, что хоть немного дороже и качественнее привычных им, как что-то чужое, игнорируют или отторгают их. Слой, к которому они прилипли, намертво ограничивает их видение, они обрастают его атрибутами, при том, что сами хотели бы повысить качество своей жизни. Ограниченное видение не дает им понять, что можно начинать с малого, и уже сейчас. В голове у них может быть крутая дорогая машина, но при этом, даже если дать им деньги на ее покупку, остальные атрибуты их слоя останутся прежними в силу этого ограниченного видения. И более вероятно, что их слой вытолкнет из себя эту машину, чем машина потянет их за собой наверх и сделает их жизнь качественнее. В данном случае совет один, я уже писал об этом. Абстрагируйтесь от своего слоя, смотрите по сторонам и пытайтесь взглянуть на систему слоев в целом, как бы со стороны. Начинайте с малого, и самого доступного. Машины, на которых ездят богатые и успешные люди, видны всем и все на них ведутся, а вы начните с того, что выясните, какие книги они читают, какую музыку слушают, каков их распорядок дня, интересы, круг общения и т.д., по восходящей. Накапливайте критическую массу атрибутов нужного вам слоя. Еще один пример материально ведомых, тех, кто находится практически в коме, можно наблюдать в любом офисе после обеда. Расплывшиеся по креслу люли, с помутневшими глазами, с одним лишь желанием, написанным, на лице - «отстаньте все от меня». С отключенным сознанием, мечта любого гипнотизера:) Если вам тяжело после еды и нужны часы времени на то, чтобы прийти в себя, займитесь материальной гигиеной, начните с нее. Для начала, смените столовую, я серьезно.

Теперь по поводу отшельников с точки зрения материальной информации. Некоторые люди предпочитают совершить некий дауншифтинг, в той или иной степени выпасть из системы материальных слоев. Как я писал в самом начале книги, проблемы внутри вас самих это не решит. Где бы вы ни были, они останутся с вами. Да, разом сменить все информационное окружение на более качественное - это само по себе круто. Но ваши привычки в выборе источников информации всегда остаются с вами, если над ними не работать. Свою дозу негатива человек сможет получать в любой точке мира. Вот почему многие со временем возвращаются к прежней жизни, и возвращение это происходит тяжело и небыстро. Если же такой переход осуществляется глубоко осознанно, что ж, это личное дело каждого человека, сказать тут нечего, выбирайте для себя наиболее комфортный слой, главное помните, что все начинается с ваших информационных привычек здесь и сейчас. Так же есть люди, предпочитающие просто минимум вещей. Они не привязаны к вещам и не зависят от них. Они могут жить в пустых квартирах или исключительно снимать жилье со всем внутренним содержимым и постоянно менять в зависимости от желаний и возможностей. В их гардеробе минимум вещей, все надоевшее они тут же раздают, продают или выбрасывают. Много поклонников такого подхода есть в среде материально успешных людей. Это очень хороший инструмент управления своим миром. Я рекомендую его всем, кто хочет двигаться вверх по материальным слоям. Минимизируйте объем информации вокруг себя и вы сможете с легкостью его обновлять и улучшать. Об этом я уже упоминал в разделе «минимализм и простота».

Далее переходим к еще одному инструменту материального управления - голоданиям. Широко известно о процессах самолечения и саморегуляции, происходящих в организме при голодании. На тему голодания как оздоровительной практики существует уже много источников, это, безусловно, очень важно. Я же постараюсь сделать упор на трансформацию личности, хотя она и вытекает в том числе из состояния здоровья. О силе голодания и ее влиянии на нашу личность знали многие выдающиеся философы, ученые, духовные мастера. По дошедшей до наших дней информации, голодания практиковали Иисус, Моисей, Будда, Мухаммед, Пифагор, Сократ, Платон, Аристотель, Гиппократ, Плутарх, Авиценна. Голодание использовалось с давних времен во многих мистических ритуалах по всему миру. Практически во всех духовных учениях есть такая практика, как пост, причем в былые времена пост чаще всего означал полный отказ от пищи, и лишь со временем эта практика смягчалась, чтобы сделать ее более доступной для больших масс людей. Голодания использовались выдающимися умами для повышения творческих и умственных способностей. Махатма Ганди говорил, что голодание открывает ему двери в духовный мир. Из современников голодание практиковали такие личности, как Стив Джобс, Джон Леннон. В 2017 году в Кремниевой долине в США случился бум так называемых фастингов, интервальных голоданий. Делается это в первую очередь для повышения работоспособности, умственных и творческих возможностей. Вероятно, причиной тому стало то, что в 2016 году японский ученый Йосинори Осуми получил нобелевскую премию по медицине и физиологии за работы по изучению аутофагии - процесса, при котором клетка избавляется от дефектных белков и органелл при голодании. Во время голодания в мозге человека постепенно начинают преобладать альфа-волны, способствующие релаксации тела и сознания, креативному ментальному состоянию, развитию способностей к решению проблем и к обучению, эмоциональной стабильности, уменьшению стресса и тревоги, усилению физических возможностей, достижению устойчивого рабочего состояния, повышению уровня серотонина и позитивного мышления. Альфа-волны преобладают у детей, с возрастом у человека начинают доминировать бета-волны. Помимо голодания, альфа-волны начинают преобладать в мозге во время медитации и в гипнотических состояниях. Обо всех этих состояниях мы говорим в данной книге, проследите взаимосвязь. Особенно схожесть ощущений от голодания и от медитации (о медитации более подробно в разделе практика Поток). Подобное состояние сознания во время голодания связано с тем, что энергия для мозга начинает поступать не от глюкозы, а от кетоновых тел. Происходит это, как правило, в течение 3-5 дней после прекращения приема пищи. Но есть способ ускорить этот процесс, и способ этот - регулярность. Например, при регулярном еженедельном повторении однодневных голоданий, организм привыкает к режиму и кетоновые тела начинают вырабатываться быстрее. По этой причине многие практикуют еженедельные голодания по 36 часов (заканчиваем прием пищи вечером, со следующего утра не едим 24 часа). Они не требуют такой серьезной подготовки, как более длительные, хотя и длительные голодания стоит практиковать хотя бы 1-2 раза в год, они дают глубокий эффект. По поводу других разновидностей периодических голоданий, есть такие варианты, как 16/8 (8 часов в сутки едим, 16 даем организму отдохнуть), 14/10, 20/4, 24 (наиболее жесткий из подобных, один прием пищи в сутки, не рекомендуется проводить дольше 2-3 дней), 5/2 (5 дней едим, 2 дня ограничиваем себя в еде) и др. Внимательно изучите информацию по голоданиям прежде, чем приступать к ним. По входу в голодание, выходу из него, приему достаточного количества воды во время него и т.п. Неправильным выходом из голодания с тяжелой и неподходящей пищей можно свести на нет весь его эффект. Я сам сейчас все реже голодаю, т.к. разгружаюсь по питанию за счет сыроедческих продуктов, а своим умом управляю при помощи практики Поток. Более того, голодание стало требовать слишком много времени и

внимания, так же, как это было с сыроедением в качестве диеты на жизнь. Я еще раз должен предупредить, голодания это очень мощная практика и она требует знаний и ответственности. Например, чтобы не мучать себя и выводить, а не запускать в кровь собственные продукты жизнедеятельности, вы просто обязаны при голодании познакомиться с такими процедурами, как прием слабительного, клизмы с упражнениями, тюбаж и пр. Особенно последнюю мало кто из голодающих практикует, а ведь кислотические кризы, случающиеся на голодании, обычно связаны с печенью, желчным пузырем и невозможностью организма вывести накопившуюся желчь при голодании. Для себя на данный момент я выбрал путь, приближенный к схеме 16/8. Это, скорее, даже не голодание, а схема питания, просто я физически почувствовал, что ранний завтрак и поздний ужин на меня плохо действуют, организму нужен отдых и время на очищение и саморегуляцию. Причем пропускаю я, в первую очередь, ранние завтраки, для меня это удобнее в плане взаимодействия с близкими, ужинаем мы, как правило, за семейным столом. Плюс к этому, основные мысли и идеи рождаются у меня в голове с утра, обычно до первого приема пищи. Слишком плотный ранний завтрак может лишить вас осознанности и стать началом не очень качественного дня. Все это индивидуально, зависит от вашего организма, окружения, продуктов питания, от многих факторов. Выбрать для себя наиболее благоприятные схемы питания на долгие дистанции вам поможет внутренний отклик и осознанность. А осознанность легче всего приходит с практикой Поток и применением нематериальной гигиены. К более мощной материальной гигиене лучше всего приступать уже с некоторой степенью осознанности. Главное, я задаю вам направление для размышлений: регулярное трехразовое питание для человека - историческая аномалия. Наше генетическое наследие меньше приспособлено к этому механизму, чем к голоду. Будьте ближе к природе и давайте своему организму время на то, чтобы отдохнуть и привести себя в порядок.

- *Сохранение адекватности*

Не противопоставляйте себя социуму и сформировавшимся материальным слоям. Просто путешествуйте по ним и выбирайте для себя наиболее благополучные и комфортные. Не пытайтесь выпасть из Системы, из игры, играйте как бы по правилам, просто зная про себя, что у вас есть «чит-коды». Не пытайтесь насильно изменить людей вокруг или переубедить их. 90% из них это не нужно. Для этого человеку необходимо обрести особое состояние, как то, в котором вы нашли и читаете данную книгу. Для того, чтобы получить желание сдвинуться с места, развиваться, человек должен испытать физическую боль (душевную боль мы тоже ощущаем физически). Даже есть такое явление: если человек испытывал боль и получил желание что-то изменить в своей жизни, а причина боли была устранена другим способом (например, врачом), внутри человека это желание часто остается неудовлетворенным и создающим проблемы. Основная же масса людей, хоть порой и хочет что-то изменить в своей жизни, скорее всего просто не поймет вас в текущий момент своего жизненного пути. Не считайте себя лучше их, тихонько используйте свои инструменты, которые работают, для себя. Также сейчас перед малознакомыми людьми я, чаще всего, стараюсь не озвучивать свою систему питания. Объясняя, почему я не хочу употребить тот или иной продукт, я отвечаю уклончиво. «Я за рулем» или «я на диете сейчас». «На диете? Болееешь значит, понятно тогда, ну держись!» - сочувственно подхватывают в ответ. В обществе, к сожалению, нормой является болезнь, поэтому все тебя понимают когда ты прикидываешься больным. И сочтут за дурака, если вдруг начнешь объяснять, что все наоборот, ты не болееешь из-за каких-то там диет. Или, чтобы не прикидываться больным, свою диету можно объяснять занятиями спортом. Подбор правильного образа питания

действительно дает силы и очень хорошие возможности в этом деле, поэтому даже лукавить не придется.

- *План действий*

Начав с нематериальной гигиены, обретая первоначальный жизненный ресурс и осознанность, вы вскоре сможете приступить и к более мощному инструменту - материальной информационной гигиене. Осознанность даст вам более глубокое видение и понимание слоев материального мира, так же ваша связь с вашим текущим слоем начнет слабеть. Вы будете все больше смотреть на всю эту систему как бы со стороны. Ваш слой будет меньше держать вас, предпринимайте дополнительные шаги, «отлепляйтесь» от него, если хотите двигаться вверх. Материальные вещи должны стать лишь набором кодов, необходимых для путешествия по слоям. Сводите все к минимализму, т.к. маленьким объемом информации гораздо легче управлять (как и в случае с нематериальным). Минимум вещей, но максимум свободного денежного ресурса, эти два фактора способствуют друг другу, а также вашему росту. Пусть вещей вокруг вас будет малое количество, но они будут максимально хорошего качества. Именно качество, а не бренды и вычурность, должно быть решающим фактором.

Осознанности не свойственно желание выделиться, противопоставить себя кому-то. Думайте не о том, какое влияние окажет та или иная вещь на других, а о том, какое влияние она окажет на вас, как она вас усиливает или ослабляет. В поиске необходимых информационных кодов, как и в нематериальной гигиене, лучше всего вам помогут наставники. Старайтесь искренне интересоваться материально успешными людьми и их предпочтениями. Если человек не видит в вас корысти, а только искренность и внимание к своей персоне, он во многих случаях с удовольствием поделится своей информацией. Если вокруг нет таких людей, вам поможет интернет. Заводите там знакомства или просто ищите нужную информацию. Очень хорошо практикуется наставничество за деньги, кто-то продает такие услуги сам, кому-то, возможно, вы сможете предложить такую модель взаимодействия в процессе общения. Это тоже хороший вариант, все конечно, зависит от самого наставника. В вопросе поиска наставника доверяйте своему внутреннему отклику и осознанности.

Серьезную разгрузку по питанию (такую, как сыроедение, голодания) я рекомендую в качестве инструментов для достижения целей на коротких дистанциях. Для питания на жизнь я рекомендую следовать вашим личным убеждениям и внутреннему голосу. С вниманием на качество продуктов, их натуральность, исключение из рациона джандк-фуда и т.п. С включением большого количества сыроедческих продуктов и блюд, с желанием разобраться в том, что такое сыроедение и как оно работает. Но питание для нас сейчас - лишь подготовка. Далее в дело вступает “тяжелая артиллерия” - практика Поток.

Практика Поток

Настало время перейти к самому главному. К тому, что позволит вам «выстрелить» в своем развитии, поделить свою жизнь на «до» и «после». Эта практика - самый мощный инструмент информационной самотрансформации и трансформации своей реальности. Он заключается в отключении себя от привычных нам внешних информационных источников для обретения способности подключаться к совсем новому, чистейшему и очень мощному источнику, который я называю Поток. Он самым

быстрым образом меняет вас изнутри и дает вам осознанность. Что это за упражнение? Это, по сути своей, медитация, которая позволяет вам сначала прикоснуться к потоку энергии, запустить его в свое тело, а затем научиться поддерживать его в течение каждого своего дня, получив уникальные способности для жизни. Мир перестанет быть «зеркалом», где вас мотает из стороны в сторону от нестабильности эмоций и их отражения в обратную сторону. Череду черных и белых полос сменит ровная белая, вы станете транслятором стабильного позитивного и творческого состояния, будете излучать столько энергии, что окружающие невольно начнут «подпитываться» от вас. Собственно, эту книгу я пишу только потому, что нахожусь сейчас в потоке. Кто-то скажет, что поток это вдохновение, но это еще и многое-многое другое. Это неиссякаемый источник энергии, а равно и информации. Если вы творческий человек, то вам хорошо знакомо это стремление к поиску вдохновения. Это прекрасное стремление, оно движет нами в течение жизни. Благодаря этому поиску я когда-то открыл для себя сначала Даосизм и Цигун, затем Трансерфинг реальности Зеланда, сыроедение. Они помогли мне обрести то самое чувство вдохновения и жизненной энергии, чаще неосознанно. Я цеплялся за них, открывался благодаря им, но, все равно, со временем закрывался и пребывал в закрытом состоянии иногда в течение долгих лет. Но это ощущение осознанности и внутренней наполненности, я понимаю, что с каждым разом был все ближе к нему, все яснее определял его для себя и все точнее двигался к источникам, дающим его. Конечной целью для меня стала необходимость остаться в этом состоянии навсегда и прожить в нем счастливую жизнь. Это на самом деле цель каждого человека, наполнить себя, свою внутреннюю пустоту. Просто большинство из нас подменяет ее по незнанию другими, сиюминутными вещами.

Решающей точкой для меня стала практика, на которую я наткнулся у писателя и исследователя Александра Король. Очень рекомендую вам ознакомиться с информацией, которую он дает на своем Youtube - канале и в своих книгах. Это пример глубоко осознанного человека, человека, который пребывает и вещает в этом состоянии, «в потоке». Я лишь немного доработал эту медитацию под свое видение, заменил музыку на ту, которая, на мой взгляд, мощнее «пробивает» канал, сместил акцент на то, что поток нужно научиться сохранять и после выхода из медитации и поддерживать его в себе в течение дня. Я хочу выразить на страницах этой книги благодарность Александру за то, что опыт, который он познал, и доносит до людей, изменил мою жизнь раз и навсегда. Чем эта практика отличается от многих других, которые вы, как и я когда-то, начинали, дабы изменить свою жизнь, но бросали в лучшем случае через несколько недель? Таких, как бег по утрам, например. Во-первых, у вас получится быстро. Вы почувствуете результат, возможно, с первого раза, максимум через 1-2 недели. Во-вторых, когда у вас получится, вы уже не сможете ее не выполнять. Потому, что с ней вы станете лучшей версией себя и уже не захотите возвращаться к прежней жизни. Вы будете видеть разницу невооруженным глазом, будете замечать, как по-разному проходит ваш день с практикой и без нее. Как отличается ваше настроение, самочувствие, цели, жизненные силы, осознанность.

- **Выполнение практики Поток**

Итак, в день выполнения практики стоит хорошенько выспаться, если вы не выспались, это сильно помешает концентрации. Также, как минимум на ближайшие часа полтора у вас не должно быть запланировано никаких дел (для первых выполнений). Лучше отключите звук телефона, любых мессенджеров, оповещений. Вас ничто не должно беспокоить, в первую очередь мысли о каких-то делах или людях. Для начала нам понадобится место, где мы сможем удобно сесть и помедитировать,

стул, кресло, диван. Не нужно делать упражнение в позе лотоса, это будет мешать, нужно просто сесть. Конечно, если вы йог со стажем и провели в позе лотоса не один десяток часов, она не будет являться для вас отвлекающим фактором, выполняйте в ней. Я же говорю в первую очередь о большинстве людей, чьи ноги не гнутся, а спины ослаблены сидячим образом жизни и офисной работой. Я сам был таким. Когда я начинал делать практику, моя спина была в таком состоянии, что я не мог стоять прямо более 5-10 минут, возникала необходимость присесть, а лучше прилечь, чтобы дать ей отдохнуть. Из такой же отправной точки начнем и мы с вами. Выберите место, где вам будет удобно сидеть, со спинкой, на которую можно облокотиться. Спина ваша должна быть в вертикальном положении, поэтому если спинка сидения наклонная или мягкая, подложите подушки под верхнюю часть спины. Чем тверже поверхность сидения, тем лучше, но мягкий диван поначалу тоже подойдет. Спинка сидения не должна быть выше ваших плеч, в шею и голову ничего не должно упираться, также снимите любые головные уборы, очки, цепочки и украшения. Голова и шея должны быть свободными, их ничто не должно ограничивать, желательнее настолько, чтобы голову можно было запрокинуть, наклонить во все стороны. Далее нам нужен плеер и наушники «капли» (другие будут мешать). Найдите трек Nic Chagall - This Moment (Original Edit), мы будем ставить его на повтор, чтобы он звучал без перерыва. Громкость трека выставите такую, чтобы он не бил по ушам и не раздражал ни в какие моменты, но перекрывал возможные внешние шумы и позволял полностью погрузиться в музыку. Я чаще всего ставлю плеер где-то на 40% громкости. Садимся, ставим стопы на пол ровно перед собой, колени прямо или чуть раздвинув, как удобнее. Облокачиваемся спиной, сохраняя ее вертикальное положение. Руки тоже кладем как удобно перед собой, либо ладони одна в другой, либо сложив пальцы вместе, либо обхватив ладонями колени. Главное - в этом положении нам должно быть удобно, ничто не должно нас отвлекать. Для выполнения практики нам нужно отгородиться от внешних источников информации. Если у вас запланированы какие-либо дела, поставьте будильник, чтобы, если практика увлечет вас, не пропустить их. Но будьте готовы тратить на нее как минимум час-полтора поначалу, давая себе возможность не думать в этот момент о времени. Желательно, чтобы в комнате не находилось других людей. Яркий свет и лишние шумы устраняем, они будут мешать. Если в помещении прохладно и вы это чувствуете, можете укрыться пледом, вам должно быть комфортно. Включаем музыку, закрываем глаза. Челюсти размыкаем, язык прикладываем к небу, тело расслабляем. Когда у нас в голове идет внутренний монолог, роятся мысли, язык совершает микродвижения. Приложив его к небу и зафиксировав таким образом, нам будет легче отбросить мысли и сосредоточиться. Наша задача - слушая музыку и погружаясь в нее, тянуться макушкой головы вверх. Тянуться в такт, помогая себе физически. Понятно, что наше тело ограничено, но нужно представлять, как вы тянетесь все выше и выше, поднимаясь как бы за его пределы. Помогайте себе шеей, спиной, устремляясь вверх. Тут поможет воображение, оно является ключом к умению концентрироваться. Можете представить, как из макушки растет столб энергии. Или же что из позвоночника вашего как бы выдвигается лестница в небо, все дальше, вытягивая вас из собственного тела. Или же, например, что какой-то невидимый крючок подцепил вас и вытягивает наверх через макушку. Возможно, что из головы вырастает высокое дерево, расцветая. Что наверх устремился некий прохладный поток. Поэкспериментируйте, главное, чтобы воображение помогло вам ощутить этот процесс максимально физически, в первую очередь в виде силы, которая как бы утягивает вас наверх. Дышать постарайтесь как можно более спокойно и медленно, короткий вдох и медленный выдох, но если работа с дыханием отвлекает вас от основного процесса, не закливайтесь на ней, дыхание само постепенно придет в нужное состояние в процессе медитации. Также не бойтесь потрогать макушку рукой, чтобы напомнить себе, на какой точке вы

концентрируетесь, это помогает. Продолжайте тянуться вверх и вверх в такт музыке. В ней есть моменты подъема, нарастания, которые очень помогут вам в этом. Поначалу в голове будут возникать разные ненужные мысли, отгоняйте их и продолжайте концентрироваться на макушке, точке выше нее. Почувствуйте напряжение в макушке физически. Ваша главная и единственная задача - тянуться и тянуться наверх, это как крутить педали велосипеда чтобы ехать, не обращая внимания ни на что другое. Если от динамо-машинки велосипеда вдруг загорится фонарь, вы отвлекетесь и перестанете крутить педали, то и фонарь погаснет, и вы остановитесь. Так что возникающие в процессе ощущения не должны вас останавливать. Первый и главный признак того, что у вас получается - через какое-то время голова начинает тяжелесть. Тяжесть может нарастать в ее верхней части, в висках, в шее, уши, возможно, немного заложит. Шея может просто заболеть, и заболеть очень сильно. Не пугайтесь и не отвлекайтесь от своей главной задачи. Эта тяжесть - признак того, что в вас начинает входить энергия и ей непросто поначалу прокладывать себе путь. В своем воображении вы тянетесь наверх, но энергия на самом деле начинает входить в вас сверху вниз через макушку. И тяжесть в голове означает, что у вас получилось, энергия пошла. Следующие за этим процессы не должны вас каким-либо образом пугать, волновать, просто наблюдайте со стороны. А процессы могут быть разными. После шеи боль и какие-то ощущения могут опускаться в плечи, далее в самые разные места вашего организма. Энергия спускается все ниже и особенно сильно резонирует там, где у вас есть проблемы. Происходить это может очень постепенно, просто наблюдайте за этим со стороны, помните, что неприятные ощущения - это признак того, что энергия ищет себе путь и лечит. Затем придут ощущения того, как она наполняет ваш организм, ваши энергетические центры. Это все уже менее важно, главное, что вы открыли для нее ворота, поддерживайте эту тяжесть в голове при концентрации на макушке и устремлении вверх. Поздравляю, с этого момента вы в потоке!

Если же с первого раза не получилось, нет абсолютно никаких поводов расстраиваться! Для большинства людей на это нужно время. Я сам как минимум неделю - полторы выполнял эту практику, не испытывая каких-либо явных физических ощущений. Считая, что она призвана в первую очередь отключить меня от ненужного потока мыслей и дать возможность побыть в информационной тишине. Я наблюдал за следствиями, за тем, как более спокойно после нее проходит мой день, как отпали ненужные мысли, эмоции, как я чувствую, что принимаю больше правильных решений и т.п. Потом стали приходить эти физические ощущения и какое-то время я не до конца понимал, что они значат. Спустя еще какое-то время, я попробовал сохранить их в себе не только во время медитации, но и в течение всего дня. Вот тогда происходящее вокруг волшебство было уже невозможно не заметить! Я осознал поток и стал жить в потоке. В начале практики у вас может получиться с первого раза, а может потребоваться время, во втором случае на ближайшие две недели вы должны просто стать фанатом медитации. Практикуйте минимум час в день, а лучше используйте любую возможность и свободное время, как это делал я. После того, как начнет получаться, вы уже никому ничего не будете должны, вам будет просто хотеться. Признак прогресса в выполнении практики, если пока еще нет физических ощущений - более здоровые состояния ума начинают вытеснять нездоровые и становятся устойчивыми чертами, а не наоборот. Ваш день после практики начинает проходить более спокойно, ненужных мыслей в голове становится меньше.

Еще раз, повторюсь, главной задачей для вас является ощущение тяжести в голове. Также кто-то может описывать это как «голова гудит», «тепло в голове», «как будто шлем надели» и т.п. Также

ощущения могут быть такими, что вы как бы почувствовали тяжесть своего мозга. Когда мыслемешалка останавливается и мозг переходит на совсем другой режим работы, вы как бы начинаете чувствовать его вес, а вес у него есть и он очень даже ощутимый. Мы просто привыкли к нему и не замечаем его. Ваша задача после достижения подобных ощущений - научиться поддерживать и сохранять их. Поищите, на каких точках макушки лучше всего концентрироваться чтобы вызывать их, какие мысленные образы этому помогают, как при этом лучше держать голову, спину. Попробуйте почувствовать эту энергию, как она течет. В дальнейшем вы будете учиться работать с ней, например направлять ее в разные чакры и «прокачивать» их. Или же просто запускать в тело и использовать для любых своих жизненных нужд, творчески, физически, как угодно. Как только вы освоитесь с этими ощущениями во время практики, начните за 5-10 минут до ее конца открывать глаза и сидеть так, поддерживая те же ощущения. Открывая глаза, вы запускаете в себя большой поток информации, который будет поначалу отвлекать. Но вы должны учиться при этом не сбиваться. Не спешите с этим, главное научиться стабильно подключаться к потоку. Освоившись со зрением, вы можете также, не выключая музыку, начинать потихоньку вставать и заниматься своими домашними делами: умываться, мыть посуду, убираться и т.п. Самыми простыми, требующими минимума вашего внимания. Основной вашей задачей при этом будет концентрация на потоке и сохранение потока. Когда вы освоитесь и с этим, начинайте выбираться из дома в потоке и тренироваться поддерживать его в течение дня. Не волнуйтесь, поначалу у вас будет плохо получаться, особенно если вокруг много людей и с ними нужно постоянно взаимодействовать. Вы постоянно будете вдруг замечать, что поток ушел. Главное - не расстраивайтесь. Открыв поток с утра, к нему будет гораздо легче вернуться в течение дня. А если возможности вернуться сегодня нет, просто не хватает времени или внимания, сил, вы обязательно продолжите завтра, не спеша, и с каждым разом у вас будет получаться все лучше.

Теперь, конечно же, о влиянии потока на вашу жизнь: ощутив его, вы поймете, что мысли как будто остановились. Также пропали все ненужные эмоции, зависимости. Благодаря этому высвобождается большое количество энергии. Вы смотрите на свою жизнь под новым углом. Эта пустота, через нее вы видите мир гораздо яснее, наблюдая как бы со стороны. Ваша личность и ее проблемы больше не тянут вас в разные стороны, отвлекая от истины. Вы можете жить и делать все без переживаний и негативных эмоций, с ясностью и трезвостью ума прокладывая себе путь. Вы пребываете лишь в одном состоянии и способны входить в него когда вам этого захочется: в состоянии умиротворения и осознанности. Осознанность, то, к чему мы так стремимся на страницах этой книги, появляется сама собой и она очень глубокая. Это чистое видение всей вашей жизни и понимание того, что и как на вас воздействует. Куча информации начинает приходить в голову напрямую, и уже не важно, приходит она откуда-то сверху или это что-то старое всплывает из подсознания. Информация действительно мощная, ты в ней уверен, ты сразу ее применяешь для улучшения своей жизни. Позвольте еще раз привести вам эмоциональное описание из самого начала данной книги, это и есть то, что я почувствовал, познакомившись с практикой Поток:

Когда вы обретаете осознанность, для вас исчезает прошлое и будущее. У меня это произошло в 31 год, в декабре 2017го. Дыхание перехватило от освободившейся энергии. Не осталось сожаления. Почему не раньше? Меня это больше не волновало. В 15, в 30, в 80 лет, не остается никакой разницы, когда это произошло. Не важно, какая жизнь была позади. Прошлого больше нет в голове, чтобы отнимать жизненные ресурсы, как нет и тяжести будущего. Остается только здесь и сейчас. И я в этом

текущем моменте, способный любить и строить планы, наслаждаться и мыслить. Но не бояться. Не сомневаться. Не страдать от того, что тянет вниз, ведь беды свои я увидел. Туман рассеялся и стало видно, как они стоят рядом. И даже не держат меня, не прикованы ко мне цепями, просто стоят. От них можно просто взять и уйти. Я делаю шаг в сторону и они растворяются одна за другой. Некоторым можно просто сказать “до свидания” и они исчезают, как будто не было никогда тех 10ти, 15ти лет, которые они питались мной. Это состояние остаётся как базис. Как понимание того, каким ты должен быть. И ты никогда уже не будешь собой прежним.

Это - в двух словах, лишь некоторая часть того, что вы получите. Начинайте прислушиваться к себе, к своему телу и душе. Находите новые ощущения, способности и используйте их для создания своего личного Рая, удачи вам на этом радостном пути!

- *Понимание механизмов*

Получив более широкое представление процессов, которые происходят с вами, не отвлекайтесь от выполнения практики именно таким образом, каким описано выше, иначе это может вам сильно помешать. Когда у меня впервые стало получаться, я сразу полез в интернет искать любую информацию по теме. В результате, на несколько дней я потерял возможность выполнять практику правильно, вместо того, чтобы просто мысленно тянуться вверх, представлял себе чакры, как они раскрываются и т.п. У меня, конечно, перестало получаться, я очень переживал по этому поводу, но, к счастью, быстро понял свою ошибку и все опять встало на свои места. Так что при необходимости возвращайтесь к разделу с описанием выполнения практики и следуйте тому, что в нем написано. Итак, в нашем теле есть 7 основных энергетических центров, так называемых чакр. Тот, с которым мы работаем - 7й, верхний центр, сахасрара чакра, коронная чакра. Практикой мы активизируем его и через него запускаем в себя поток энергии. Эта энергия пронизывает всю вселенную. Жизненная сила, прана, эфир, называйте ее как хотите. Я выписал кое-что из того, что можно найти об этом центре в книгах и в интернете:

« **Локализация в теле:** макушка головы **Орган чувств:** мировое сознание **Контролируемые область и функции:** высшее абстрактно-философское мышление **Психофизические свойства:** сверхсознание. Отвечает за выход содержания из формы **Обеспечение:** единство **Символ:** цветок лотоса с тысячей лепестков **Паранормальные способности:** Я есть сущий, Я - Вселенная, Видение на всех уровнях, божественное знание всего. Всеведение. Понимание планетарных процессов в духовном единстве. Совершенство, управление волей энергии, состояние Единственности, вне времени, вне пространственных границ материи **Особенности:** это точка контакта духовной воли, орган синтеза **Физические ощущения:** щекотка, зуд на темени **Выражает:** Единственность, необусловленную Любовь **Железы:** связана с шишковидной железой. Вместе с Питуитарной железой и Таламусом создает шишковидно-питуитарные оси. Таламус работает как подстанция, распределяющая энергию в необходимом направлении **Артибуты:** обозначает полное посвящение Высшей Сущности. Здесь «нарушается различие между субъектом сознания и объектом сознания. Это состояние, когда Самость и поле сознания сливаются в нерасторжимое целое». Это выражение «Я - Вселенная». **Духовность:** соотносится с альтруизмом, состоянием унитарного сознания. Это зона высшей духовности, где духовное сознание становится синтезированным в проявлении Кундалини. Кундалини, или озарение, возможно, когда шишковидно-питуитарные оси интегрируются и способны поглощать и

обрабатывать самые высшие частоты льющегося в тело света. При функционировании сахасрары энергия стекает в первый энергетический центр (муладхару) и оттуда, поднимаясь по всем чакрам, которые в данный момент свободны, вновь устремляется наружу через открытое темя. Этот процесс ввергает индивида в состояние Божественного Экстаза. **Функциональное выражение:** сахасрара объединяет понятия рационального рассудка (геометрические фигуры ментального тела). Они попадают в голову, будучи очищены шишковидной железой, где мысль становится энергией. Энергия движется в таламус и активирует соответствующее полушарие головного мозга, в данном случае левое. **Эмоциональная дисфункция сахасрары:** жалость к себе, в более драматическом случае - мученичество. **Энергетические возмущения:** вязкость, уплотненность при приеме наркотиков, колючесть при высоком кровяном давлении. Блоки головных болей. Статика чувствительности при активном деятельном мышлении. Чакра блокируется сильной привязанностью к земному и материальному и разблокируется тогда, когда вы постигнете нематериальную сущность любви, перестанете ставить клеймо на людях и вещах и воспринимать все, к чему привязаны, как собственность. **Эффект от работы с чакрой:** способности к сверхсознанию, обретение всеобъединяющего видения мира; выход в четвертое измерение, за пределы пространства и времени, в вечность; реализация высшей полноты жизни. Свет и знания, которые приходят когда Сахасрара открыта и чиста, наполняют нас интуицией, силой, вдохновением, желанием творить и любить. Это центр просветления, отсутствия страхов, тревог, ненужных переживаний. Когда циркуляция крови и праны сосредоточена на 7й чакре, у человека появляется сила и новый смысл, позволяющий ему быть открытым, он ощущает божественность, вы будете добровольно плыть в потоке Вселенной. Когда чакра заблокирована, человек боится смерти, он чувствует печаль, сомневается и отрицает духовное существование. Когда чакра разблокирована, человек чувствует свое единство с окружающим, он спокоен, умиротворен, он ощущает единение и просветление, связь с неизведанным. При активации чакры открывается путь к вашему Духовному Я. Именно с сахасрары мы начинаем осознанную жизнь. Сахасрара осуществляет связь человека с системой (планетарным сознанием). Это частота нашего сознания «сверх-Я» - коры головного мозга. Если чакра работает плохо, то у человека будут проблемы с жизненной мотивацией. В некоторых религиях пытаются ослабить (за счет ношения шапочки на сахасрара чакре), либо усилить (за счет выбривания тонзуры - волос в районе сахасрара чакры) контакт человека с сознанием планеты. Если сахасрара гармонична и уравновешена, все остальные чакры тоже стремятся раскрыться. Ведь раскрытая коронная чакра помогает сознанию человека войти в специфическое состояние, в котором он может выявить блокировки чакр. Этот процесс идет как на интуитивном уровне, так и на рациональном. Поняв, какая именно чакра заблокирована и почему, человек может проработать ее и гармонизировать».

Для человека, который успешно выполняет практику и подружился с тем, что я называю Поток, эти описания не кажутся бредом сумасшедшего:) Ведь он минимум процентов на 70-80 понимает то, о чем в них говорится и испытал это на собственном опыте. Человеку с нераскрытым 7м центром эти слова покажутся абстрактными и лишены смысла. Также стоит упомянуть о том, что в буддизме называется природой Будды или естественным умом. Я искренне полагаю, что находясь в потоке, человек пребывает именно в таком состоянии. Основной признак естественного ума - из стремлений у человека остается лишь стремление достичь длительного счастья и избавиться от страданий. И он находит для этого самые прямые пути. Все остальные стремления человека в жизни - это, по сути, лишь желание хоть ненадолго прикоснуться к этому состоянию, испытать ностальгию по нему. Согласно Будде, естественный ум это наша природа, он уже есть в каждом из нас. Мы подобны воде с

примесью грязи и камней. Т.е. негативных эмоций, страхов, сомнений, всего плохого, что в нас есть. Если очистить нас от всего этого, мы останемся чистой водой, эта чистота уже заложена в нас. Мы сможем прийти к ней просто позволяя своему уму пребывать таким, какой он есть по своей природе. В этом понимании я нахожу объяснение того, почему практика подключения к потоку может работать так быстро и так мощно трансформировать нашу личность.

Давайте также подойдем к этому вопросу и более научно. Наука пока дает объяснение лишь малой части эффектов от медитации. Но и это уже кое-что! Многие из объяснений лежат в области, которой занимается нейрофизиология. Нейроны - электрически возбудимые клетки, которые обрабатывают, хранят и передают информацию в нашем организме с помощью электрических и химических сигналов. Нейропластичность - способность заменять старые нейронные связи в нашем мозгу новыми. Все наши ощущения - это всего лишь «нейронная болтовня», наша личность по сути - лишь нескончаемый ее поток. Мы ограничены образом себя, создаваемым привычными нейронными паттернами. Во время медитации, наблюдая за собой со стороны, безотносительно, мы пробуждаем новые нейронные пути, способные выдержать поток мыслей, проносящихся через ум в любой момент времени и способствующие поддержанию нашей личности в стабильном состоянии. Формируя новые нейронные пути, мы формируем новое, более спокойное и менее вовлеченное отношение ко всему, дающее ясность ума, а следовательно, осознанность. Более подробно про медитацию в целом и научный подход к ней вы сможете прочитать в книгах: Мингьюр Ринпоче «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон «Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело»

Также стоит упомянуть про шишковидную железу и гормон мелатонин. Сахасрара чакра, которая является основной чакрой в практике Поток, связана с шишковидной железой. Это железа в мозге, которая вырабатывает гормон мелатонин, его еще называют гормоном сна. Вот почему некоторые люди во время медитации начинают зевать, а кого-то иногда просто тянет в сон. Это не значит, что от медитации вы будете пребывать в сонном состоянии, совсем наоборот. Мелатонин действует не как снотворное, а сложнее и разнообразнее. Поищите побольше информации про мелатонин, его еще считают гормоном молодости и долголетия. Например, он обладает антиоксидантным свойством, препятствуя разрушению клеток, противоопухолевым свойством. Его выработке способствует темнота, а сейчас от света трудно убежать даже в темное время суток, он повсюду. Также выработка мелатонина ухудшается с возрастом, отсюда, например, возрастные нарушения сна. Шишковидная железа при помощи мелатонина управляет гипофизом, а гипофиз регулирует деятельность всех остальных желез. Мелатонин влияет подобным образом на введение всей нашей эндокринной системы в состояние покоя. Он обладает антистрессовым свойством, приводя наши железы после стресса в норму. Больше всего мелатонина вырабатывается в организме до полового созревания человека, позволяя организму спокойно расти и развиваться. Медитация на сахасрара чакру, открытие и поддержание в себе потока, способствует выработке и нормализации мелатонина. Таким образом, мы выходим на понимание того, как поток приводит наше тело и наш ум в состояние покоя на биохимическом уровне. Еще один подход к практике, о котором стоит упомянуть, это альфа-волны. Во время медитации в человеческом мозгу начинают преобладать волны, описывающие его электрическую активность на частоте 8-12 Гц, альфа-волны. Как я уже упоминал, они способствуют релаксации тела и сознания, креативному ментальному состоянию, развитию способностей к решению проблем и к обучению, эмоциональной стабильности, уменьшению стресса и тревоги,

усилению физических возможностей, достижению устойчивого рабочего состояния, повышению уровня серотонина и позитивного мышления. Как и мелатонин, они активнее вырабатываются у детей. Еще одна причина на физиологическом уровне, почему нам кажется, что в детстве мы были более счастливы. Альфа-волны могут также служить объяснением многим эффектам, вызываемым практикой, они могут характеризовать тот другой режим работы мозга, в который входят люди, подключаясь к потоку. Все это эффекты медитации, уже зафиксированные и описанные наукой, но эффект медитации - лишь побочный эффект практики, самое большое "чудо" совершает поток энергии, входящий в наше тело. Поэтому не стоит говорить "а я уже пробовал медитировать" или пытаться заменить практику любой другой медитацией, это заблуждение.

- *Почему не получается? Что способствует и что мешает технике?*

Единственное, что необходимо для того, чтобы у вас открылся поток - это ваша жажда, ваше стремление к знаниям и к осознанности. Именно наличие жажды отличает тех, у кого получилось, от тех, кто не достиг результата и бросил практику. Жажда познать в первую очередь себя, а затем и окружающий мир. Не существует никаких "избранных" и тому подобной ерунды, есть только вы и ваша жажда, благодаря которой вы пройдете свой путь. Именно уровень жажды и, соответственно, то, насколько она нами движет, отличает «избранных» от «не избранных». Если вы говорите мне «я попробовал практику и ничего не почувствовал, дальше у меня на это нет времени», но при этом находите возможность за день заскочить в соцсети, глянуть свежие новости, включить вечером телевизор и т.п., то нам с вами говорить в принципе не о чем. Когда я начал выполнять практику, во мне была жажда, поэтому перед работой я вставал пораньше ровно настолько, чтобы успеть ее выполнить. Я использовал каждую возможность, медитировал несколько раз в день, предупредил всех близких, что мне это необходимо и это теперь моя ежедневная практика. Жажда привела меня к стойким физическим ощущениям уже через неделю - две. Приведет и вас довольно быстро, если она в вас есть. Далее - несколько причин, почему у вас может не получаться, и то, как над ними можно поработать:

1. Вы делаете практику на бегу, быстро. Если подключаетесь не по правилам, в спешке, то можете, например, начать мысленно давить на самую макушку внутри своего тела вместо того, чтобы выходить за его пределы, стремиться наверх, создавая поток. В результате, вместо описанных плодов практики могут быть просто дискомфортные ощущения или боль в голове. Я сам иногда совершаю эту ошибку, это может произойти, например, в течение дня, занимаясь своими делами, я могу поймать себя на том, что просто давлю на макушку без потока, мучаю свою голову. Это происходит, как правило, в те дни, когда с утра я спешил и делал практику на бегу. Вычисляется и исправляется это легко, я сажусь, беру наушники и минут за 15 "восстанавливаю качественное соединение". В начале же выполнения практики выделять ей слишком мало времени точно не стоит. Вам нужно ощутить результаты как можно скорее, после этого заставлять себя точно не придется. По поводу давления на макушку, почувствуйте специально разницу, как правильно и как нет. Сначала подавите мысленно на самую макушку некоторое время, потом устремитесь вверх. Почувствуйте разницу в ощущениях, это как будто вы ломитесь изнутри в закрытую дверь в первом случае и разкая, в сравнении с этим, легкость, утягивающая наверх сила во втором.

2. Вы не высыпаетесь. Когда я не высыпаюсь, я дольше открываю поток. Мне сложнее концентрироваться, тяжелее собраться. Конечно, когда я его в итоге открываю, силы появляются в любом состоянии. Но мучить себя и свое тело незачем. Это самый первый пункт в списке потому, что это наиболее частая причина, мешающая практике. Как для тех, кто в самом начале пути, так и для тех, кто уже давно живет в потоке. Если же вы думаете, что высыпаетесь, но во время медитации начинает клонить в сон, значит вы обманываете себя, вы не высыпаетесь.
3. В вашей жизни сейчас присутствуют какие-либо сильные отвлекающие факторы. Проблемы в семье, на работе. Важные дела на день и т.п. Они крутятся в голове, отвлекая, и их тяжело отогнать. В этом случае не мучайте себя, вы сможете еще начать практику в более подходящее время и в более спокойной обстановке.
4. 7я чakra у вас находится в зачаточном состоянии, ей нужно время на то, чтобы пробудиться. Я начал свою практику лишь опираясь на свое воображение и концентрацию, тянулся все выше и выше, воздействуя на свой 7й энергетический центр. В итоге, спустя какое-то время, чakra пробудилась и дала мне физические ощущения. Подождите немного, возможно, у вас этот процесс займет чуть больше времени, чем у меня, главное - регулярность выполнения. Медитируйте каждый день минимум час.
5. Вы, возможно, слишком ориентированы сейчас на то, чтобы брать, а не давать. Возможно, в вашей жизни сейчас мало любви (любовь как желание отдавать себя и получать от этого счастье). Возможно, вы сейчас слишком переключены в положение «потребитель». Сконцентрируйтесь побольше на нематериальной гигиене и в вашей жизни освободится больше места для любви. Постарайтесь переключить отношение к практике с желания получить на желание, например, стать лучше, чтобы лучше заботиться о близких. Если вы сейчас вообще не понимаете, о чем я и как это связано, это сигнал к тому, что вам стоит обратить на этот пункт еще больше внимания и просто довериться моим словам.
6. Мелатонин. 7й энергетический центр напрямую связан с шишковидной железой, которая выделяет мелатонин. Присутствие мелатонина в организме может способствовать более успешному выполнению практики. Этот гормон вырабатывается в нашем организме естественным образом с 0 часов до 5 часов утра. Попробуйте выполнять практику в это время. Также попробуйте употреблять побольше вегетарианской пищи, в которой содержится мелатонин, например бананы.
7. И, пожалуй, самое главное. Начните свой путь в информационной гигиене. Начните разбираться с теми областями своей жизни, о которых говорится в этой книге. Управляйте информационными потоками на входе, материальными и нематериальными. Расчистите свои информационные каналы от ненужного влияния, от «забывающих» все прочие источники СМИ, соцсетей, некачественной пищи, от людей, которые вами пользуются. Скорее всего, именно это отнимает ваше внимание, время и силы, которых у вас сейчас может не хватить на то, чтобы сказать: «Практика по часу каждый день? Пфф, конечно я попробую, это того стоит!»

Нужно относиться к практике серьезно и ежедневно тратить на нее какую-то часть своего внимания и времени, это автоматически означает прогресс. Поднимайте свой ум от негативных эмоций в более высокие сферы. Нижние чакры, они более «животные», более мирские, от них эти эмоции. Верхние более духовные. Они также дают интуицию. В энергетическом теле, как и в физическом, нужен

баланс, все чакры должны функционировать должным образом. Мы же только начнем в этом свой путь, и начнем с самого главного, с запуска энергии внутрь через самый верхний из наших энергетических центров.

- *Сохранение потока, жизнь в потоке*

Что ж, рассмотрев вопрос подключения к потоку, стоит перейти к более подробному обсуждению того, что же происходит в вашей жизни после того, как вы это подключение осуществили. По большому счету, вы сами все начнете замечать и видеть. Эта книга, ее предшествующие части, станет для вас не так уж и важна, т.к. вы начнете формировать свои собственные правила. Обретенная осознанность, понимание происходящих вокруг вас процессов и внимание к ним дадут вам все, что вы ищете. Вы обретете внутреннюю наполненность. Мало кто сможет учить вас как вам поступать в жизни, вы сами вскоре сможете советовать любому человеку, увидеть не только свои, но и чужие проблемы, блоки и т.д. Другой вопрос - людям, 90% из них, не нужны никакие советы, они хотят оставаться там, где они есть и в том состоянии, в котором они есть. Поэтому пожалуйста помните об адекватности социуму, не задирайте голову, не делайте из себя мудреца, просто стройте свой слой мира, свой маленький (или большой, это уже по желанию) Рай DIY. Я лишь расскажу вам как концентрироваться на потоке, о чем следует помнить, что мешает его поддерживать. Также я посоветую вам, на что в первую очередь стоит направить эту силу. Начать рассказ стоит с того, что сильно изменится ваше восприятие и взгляд на окружающий мир. Изменится ваша жизненная философия, цели, характер. Некоторые окружающие люди могут подумать о вас так: «у человека рвет башню». И самое интересное тут в том, что у вас действительно может в этот момент «рвать башню» и тут надо быть осторожным. Вам, возможно, захочется бросить работу, развестись, поменять друзей и окружение. Все зависит от того, в каком состоянии вы когда-то себе все это выбирали, насколько осознанно, делали ли это для самого себя или неосознанно для кого-нибудь/чего-нибудь другого. Тут я могу дать такой совет: пожалуйста, без резких движений. Сконцентрируйтесь в первые месяцы на практике по утрам и поддержании потока в течение дня. Тут и так будет чем заняться, об этом мы поговорим далее. Также начните с работы над менее значимыми информационными потоками. Сделайте ремонт, если возникнет желание, выкиньте ненужные вещи из своей жизни, займитесь своим питанием, режимом дня и т.п. Самое грустное, что может случиться с человеком - это если он откроется, кардинально поменяет свою жизнь, а потом, к примеру, бросит практику (хотя мне тяжело себе это представить) и опять закроется. Тогда он останется один на один с порушенной старой жизнью, не обретя новой. У меня так было, к примеру, на сыроедении. Я серьезно открылся на какое-то время и начал писать эту книгу, пришли первые идеи информационной гигиены. Делом всей своей жизни на тот момент я считал музыку. Я занимался музыкой с раннего детства и у меня неплохо получалось. Какие-то успехи в прошлом, какое-то уважение среди знакомых музыкантов, понимание того, что я могу делать неплохо и достоин большего. Но на жизнь я зарабатывал другим. Жил с мыслью: «ты должен держаться за музыку, это единственное, что ты умеешь делать круто, единственное, что отличает тебя от других. Забери у тебя музыку и кем ты тогда будешь? Средненьким человеком, работающим на средненькой работе, без каких-либо достижений в жизни». Я жил завтрашним днем, каждый раз работая над новым проектом, ожидая, что «уж этот-то должен выстрелить». В итоге этот путь привел меня к тому, что я начал делать музыку, которая мне не до конца нравилась, но на которой было больше всего возможностей заработать. Так проходила вся моя жизнь начиная со старших классов. Когда я перешел на сыроедение, «башню сорвало». В 2013 году я

понял, что музыка это не мое, что передо мной столько возможностей, в которых, затратив столько же усилий, я могу получить в сотни раз более мощный результат, познать себя, обрести спокойствие и материальное благополучие, открыть для себя целые неизведанные миры. Я начал распродавать свое музыкальное оборудование, забросил все, над чем работал. Через какое-то время на сыроедении в организме начались серьезные чистки, которыми сыроеды объясняют нестабильность самочувствия, я закрылся, сильно похудел, семья и друзья при всем их терпении, не до конца меня понимали и возникала куча проблем в социуме. Сыроедение начало занимать все мое внимание, нужно было об этом постоянно думать, держать все под контролем, планировать, изучать. Оно как будто стало целью моей жизни, как часто бывает у сыроедов. А я не хотел, чтобы целью моей жизни становилась еда. Постепенно я вернулся к обычному питанию и прежние взгляды на мир спустя какое-то время тоже вернулись. Потому, что входящая информация очень серьезно управляет нами, формирует нас. Я успел начать рушить свой прежний мир, но не успел обрести новый. Впереди была покупка нового оборудования и годы занятий музыкой в различных проектах. Но я оставался незаполненным внутри и часто неосознанно, но продолжал свои поиски, как и всегда до этого. Мой пример еще очень мягкий. Люди серьезно рушат свои жизни. Главное - чтобы предшествующие этому перемены в них самих были настоящими и оставались с ними навсегда (а не покидали, как оказавшееся для меня неподъемным в качестве диеты на жизнь сыроедение). Спустя 4 года, в конце 2017го, я столкнулся с практикой медитации, которая изменила мою жизнь и остается со мной до сих пор. Эта осознанность более ровная, управляемая, она не требует много внимания на себя и дает гораздо больше всего взамен. Но, что характерно, это вновь обретенное, хоть и другим путем, состояние привело меня к тем же выводам. Я вновь увидел, что музыка для меня - лишь иллюзия, которую я построил себе на жизнь. С помощью этой иллюзии я разрешил себе проживать свою жизнь завтрашним днем, думая, что сегодня плохо, но завтра, когда-нибудь, я добьюсь признания и все будет хорошо. Это чертовски грустно, что мы строим себе свои собственные сложные конструкции, воздушные замки, и под их прикрытием проживаем несчастливую жизнь. С тех пор главное для меня - жить сегодняшним днем, текущим моментом, такую возможность мне дает поток. А музыкой всегда можно позаниматься для себя, она получается только лучше без давления внешних потребностей и конструкций. Мораль этой истории, еще раз: без резких движений. Для начала утвердитесь в практике, почувствуйте себя в ней комфортно. И руководствуйтесь одним из главных правил информационной гигиены: двигаемся от малого к большому.

Что же мешает поддерживать поток в течение дня? Для начала, нужно стараться высыпаться. Когда я сильно не выспался, проснувшись, я чувствую себя разбитым. Конечно, я тут же сажусь на кровати (самое тяжелое в этот момент - заставить себя сесть), вставляю наушники в уши, включаю музыку и как правило уже через несколько минут практики наполняю себя энергией и чувствую себя отлично! Я полон сил для того, чтобы начать день в хорошем настроении. Конечно, в этом ее волшебство, не попробовав, тяжело поверить. Но все же, не стоит себя мучать и жертвовать сном. Особенно ошибочно полагать, что теперь можно спать намного меньше, считать, что эта энергия заменит вам сон. В таком случае организм довольно быстро ответит вам всевозможными сбоями и проблемами. В лучшем случае, вы просто начнете внезапно вырубаться к середине дня, как это было у меня. Также вы будете терять концентрацию на потоке. Недосып часто способствует тому, что касание с потоком с утра происходит медленнее, тяжелее сосредоточиться и «запуститься», вы даже можете начать нервничать, если вы выполняете практику не так давно и еще не обрели в ней уверенность, что еще больше сбивает. В течение дня вы чаще будете замечать, что все отвлекает вас от потока и он уходит.

Поток не является заменой сна, не перестраивайте свой режим сна по крайней мере в первые месяцы практики. И всегда прислушивайтесь к своему организму, не совершайте над ним насилие, давайте ему то, что ему необходимо. Другая задача - окружающие люди. Поток будет давать вам некоторую защиту от негативных вибраций других людей. Но энергии окружающих будут отвлекать вас от концентрации на нем и вы будете его упускать. Особенно это заметно на работе, где наблюдается повышенная концентрация людей, объединенных отнюдь не любовью друг к другу (типичный офис). Не расстраивайтесь от того, что поток ваш поначалу легко сбивает вращение в социуме и плотное общение с другими людьми. Учитесь без усилий и быстро возвращаться к нему, наполняйте себя, удивляйтесь тому, как вы снова и снова «восстаете из пепла» и компенсируете потраченное в моменты, в которые раньше давно бы уже сидели без сил. Метро, которое я сейчас считаю неизбежным злом, просто антигуманным местом (ощутив в полной мере, как оно действует на энергетику), это вообще отдельная история. Помню, как спустился туда первый раз после того, как начал жить в потоке. На одной из веток маршрут движения поездов, как часто бывает, нарушился, возникла давка. Когда я вышел из вагона, потолкавшись минут 15, понял, что вместо подключения к потоку у меня просто очень сильно болит голова. К счастью, я тут же смог запустить его снова, даже не останавливаясь, и голова сразу прошла. Используйте паузы в течение дня. Даже такие моменты, когда вы, например, идете куда-то, присели на минутку отдохнуть, ждете чего-либо и т.п., чтобы поработать с потоком. Концентрируйтесь на нем, усиливайте его. Также не ленитесь, хотя бы поначалу, выполнять практику в течение дня, если предоставляется такая возможность. Это углубит «соединение» и качество потока, вы почувствуете результаты и сами все поймете. Сейчас мне хватает только подключения с утра, я предпочитаю делать это качественно и не на бегу, т.к. это полностью определяет, как пройдет мой день. Я могу сделать это и за 5 минут, пока чищу зубы, но выполняю практику по всем правилам от получаса (если спешу) до полутора часов. Качественное соединение с энергетическим потоком дольше не теряется и к нему легче возвращаться в течение дня.

Результат успешно выполняемой практики вы в некоторых случаях сможете ощутить и таким образом (не все): вокруг головы у вас появился нимб, остающийся во время пребывания в потоке. Вы будете чувствовать его, видеть, особенно во время медитации с закрытыми глазами. При углублении в практику в один момент во время ее выполнения вы вдруг можете почувствовать, что вокруг вас вспыхнул свет. И остались только вы и музыка в этом свете. Ощущения в этот момент тяжело будет с чем-то перепутать, они будут очень радостные. Не пугайтесь ничего. Этот свет, наблюдайте за ним, осознавайте его, почувствуете, что он исходит из вас, что вы - этот свет. Поможет в этот момент и повторение про себя фразы «я есть свет, я есть свет...». Сейчас звучать может глупо, но в тот момент это вас «заякорит». Поскольку эмоции могут зашкаливать и это может сбивать, а данная аффирмация вас успокоит и приведет в порядок. Наблюдайте за этим светом без страха, с радостью, разглядывайте и изучайте его. Потом он постепенно ослабнет и как бы опустится, центром этого света станет ваша грудь. После этого, помимо нимба, у вас появится еще один центр свечения, больший по размеру. Когда этот свет будет появляться в дальнейшем, пробуйте раздвигать эту сферу все дальше и дальше, усиливать свечение. Этот второй центр - следующий этап погружения, не спешите его скорее открыть, и не гонитесь за ним, работайте с макушкой, со своим умением «открывать ворота». Оно для вас самое главное и оно дает вам ту необходимую степень осознанности.

На что я советую тратить обретенную энергию в первую очередь? Начните с восстановления спины и осанки, спина это наше все, это здоровье, это проводник той самой энергии, с которой вы сейчас

познакомились. Я начинал практику, как и советовал вам, облокачиваясь на спинку кресла или дивана, подкладывая под верхнюю часть спины подушки, чтобы она находилась в вертикальном положении. Моя спина была доведена сидячим образом жизни до такого ужасного состояния, что я не мог простоять прямо и 10 минут. В медитации я физически тянулся макушкой головы вверх, при этом вытягивая позвоночник. Я начал чувствовать, что после нее у меня болят мышцы спины, они тренируются. Когда энергия пошла в тело, эта тренировка спины ускорилась, т.к. энергия дает вам усиленные физические возможности и вы меньше устаете. Вы почувствуете, как вам хочется тратить эту энергию на тренировку через напряжение различных участков тела, тренировку этого проводника энергии в целом. В результате за 2-3 недели я натренировал спину так, что осанка выпрямилась и я смог держать ее прямой столько, сколько мне нужно, стал выполнять практику без опоры. Прямая, даже немного выгнутая спина (возможно, неестественно выгнутая, как покажется вам прежнему), пропускает через себя поток беспрепятственно, тогда как сгорбленная спина перекрывает его, все это вы тоже почувствуете. Тренируйте спину и постепенно переходите к практике без опоры на спинку сидения. Через несколько недель после начала практики окружающие люди стали говорить мне, что я как будто бы вырос, что это бросается в глаза. Я просто вытянул позвоночник и распрямил спину. Сразу же интуитивно я расхотел сидеть на мягких офисных стульях в наклонном положении, как делал раньше. Я почувствовал, как они «убивают» спину, и заменил их на более твердые или, на крайний случай, просто переводил в максимально вертикальное положение. После спины советую начинать «прокачивать» свои чакры. Изучите их структуру, где они находятся. Чакры, энергетическое тело человека, все должно быть в балансе. Нигде не должно быть блоков. С новыми способностями вы постепенно сами почувствуете, где у вас могут быть проблемы. Изучите информацию о всех чакрах, за что каждая из них отвечает в плане здоровья и личностных качеств человека. Это также поможет понять, какими из них надо заняться в первую очередь. Учитесь концентрировать внимание параллельно на макушке, запуская энергию внутрь, и на какой-либо чакре, направляя энергию туда, развивая и раскрывая ее. Это только начальные советы, что же касается не физического и энергетического тела, тут вообще направлений столько, что этому можно посвятить множество книг. Нахождение в потоке поможет вам в любом аспекте вашей жизни от бизнеса, творчества, отношений, до путешествий, секса, обучения, спорта и т.д. Исследуйте этот мир на здоровье, трансформируйте себя и наслаждайтесь этим личным Раем, созданным своими руками!

Мое начало дня по мере возможности почти всегда выглядит одинаково: я не просто соединяюсь с потоком, я “вытекаю” через макушку наверх и в этот момент каждое утро разотождествляю себя со своей личностью и своим телом. Это как виртуальная реальность, как игра. Только ты осознаешь, что виртуальный персонаж - это твое тело и твоя личность, а ты настоящий - над всем этим. Каждое утро я переключаю свой мозг в другой режим работы. Я покидаю мир страхов, отягощений, негативных эмоций и “логинюсь” в очень крутой, интересной и легкой в прохождении игре под названием “жизнь Вани Дингеса на планете Земля”. Практика символизирует собой настоящий выход из Матрицы, нашего виртуального мира, в переживания и беды которого мы погружены с головой.

И отдельным пунктом в конце, я хотел бы еще раз упомянуть про одну особенность потока. Он будет являться для вас детектором того, что вас усиливает, а что ослабляет. Он будет показывать вам это напрямую, без всяческих самокопаний и ухищрений: то, что сбивает поток - ослабляет вас, то, что усиливает его и «утягивает вас наверх» - соответственно, усиливает вас. Познакомившись с потоком, я в течение нескольких месяцев нашел для себя мощнейшие элементы самоусиления. Это музыка,

одежда, запахи, любимые часы на руке, разговор с близким по духу человеком (один из самых мощных усилителей), любимое дело и многое-многое другое. Я стал окружать себя ими как броней. Также я начал устранять более мелкие и искать пути выхода из более крупных элементов, которые меня ослабляли: недосыпание, количество свободной финансовой энергии, нелюбимая работа, соцсети, люди, забирающие энергию и т.д. Это и есть начало осознанной самотрансформации, в которой не кто-то говорит вам, что делать, а что не делать, чтобы добиться успеха и начать жить лучше, а вы сами обретаёте видение и сами берёте управление в свои руки.

Инструменты

- А теперь настало время еще раз пройти по списку необходимых нам инструментов. Теперь вы на все 100% поймете, о чем пойдет речь в этих шести простых принципах. Сохраните их себе куда-нибудь, чтобы они были перед глазами. В них - вся суть того, о чем я говорил выше

6 принципов информационной гигиены (гигиены жизни):

Принцип 1. Безоговорочно соблюдайте гигиену. Каждый раз сталкиваясь с источником информации, материальной (то, что мы можем потрогать, почувствовать физически) или нематериальной (все остальное), оцените негатив, который она может в себе нести для вас и вашего мира и на основе оценки либо оставьте, либо исключите этот источник. Негативная информация - та, которая не способствует нашим жизненным целям. Если негатив все же присутствует в информационном источнике, есть только одна причина не устранять его: положительные свойства источника сильно, в разы, превышают негативные

Принцип 2. Идите от мелкого к крупному. Начинайте с самых доступных для устранения источников (отрицательные эмоции окружающих и негативные новости, ненужные вещи и многое другое, что наполняет вашу жизнь день ото дня). Если в данный момент есть источник, на который вы не в силах повлиять, значит, наверняка, вас еще тянут вниз более мелкие повседневные «засорители», требующие устранения. Сконцентрируйтесь на них и в течение первых же дней работы над ними у вас появятся силы, о которых вы и мечтать не могли, тогда вы сможете приняться за то, что раньше считали невозможным (работа, здоровье, творчество, бизнес и т.д.)

Принцип 3. Расширяйте восприятие. Если вы не можете оценить источник сразу в силу отсутствия на данный момент достаточного понимания или знаний, уделите некоторое время поиску информации по теме. Довольно скоро вы начнете делать это быстро и все реже будете к этому прибегать. Интересуйтесь, каждый раз снова и снова изучая любые аспекты своей жизни на присутствие негатива, расширяя свои познания

Принцип 4. Волшебство автозаполнения. Как только вы таким образом расчистите место в своей жизни, туда сами по себе хлынут атрибуты счастья. Перед вами откроются ворота в рай на Земле

Принцип 5. Ваш круг. Есть только несколько источников информации, которые мы не можем исключить или игнорировать. Это семья и самые близкие нам люди. Но с вашими новыми

обретенными возможностями и счастьем у вас будут силы принять от них все со смирением, в вашем лице они найдут помощь и пример для подражания

Принцип 6. Практика Поток. Упражнение для расчистки информационных каналов на физическом уровне, обретения осознанности, ясного взгляда на мир и запуска потока чистой энергии внутрь своего организма. Самая мощная из всех техник, позволяющая побороть страх, наш главный враг на пути информационной гигиены, и обрести осознанность, главного союзника

Научившись открывать в себе поток и жить в состоянии потока, поддерживать его в течение дня, вы никогда больше не будете прежними. Ваша жизнь разделится на «до» и «после». Вы сами сможете написать книгу, подобную этой, и не одну. Вы сами сможете советовать окружающим, как им изменить свою жизнь к лучшему и обрести осознанность. Вы сможете поставить себе любую цель и достичь ее, ведь она не будет ложной. Жизнь превратится в радостное плавание с попутным ветром, а не борьбу со штормами и штилями. Море будет по колено, весь мир будет у ваших ног.

Список дополнительных материалов к изучению

Мантек Чиа, Дао Хуань - «Секреты «Даодэ-Цзина» Вадим Зеланд - «Трансерфинг реальности»
Александр Король - «Частоты», «Без ума» и т.д. Дэниел Гоулман - «Эмоциональный интеллект»
Мингьюр Ринпоче - «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон - «Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело»

Материальная гигиена:

Даллас и Мелисса Хартвиг «Здоровье начинается с правильной еды» Арнольд Эрет «Целебная система бесслизистой диеты» Дуглас Грэм «Диета 80/10/10» Виктория Бутенко «Зелень для жизни», «12 ступеней к сыроедению» Вадим Зеланд «Апокрифический трансерфинг», «Взлом техногенной системы» Поль Брегг «Чудо голодания»