АЛЕКС БАЙХОУ

МЕНЯЮЩИЙ

Алекс Байхоу

Меняющий

Ставрополь
«АГРУС»
2023

УДК 82-311.6
ББК 84(2Рос)
Б18

Байхоу, Алекс.

Б18 Меняющий / Алекс Байхоу. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2023. – 136 с.

ISBN 978-5-9596-1926-8

Духовная сага о становлении и жизни человека, который захотел изменить мир. Книга про любовь, скрытые возможности человека, настоящие перемены в жизни, концепцию счастливой и свободной жизни, путь познания и творчества и путь к истинному себе.

УДК 82-311.6
ББК 84(2Рос)

ISBN 978-5-9596-1926-8

© Байхоу Алекс, 2023
© Оформление. ФГБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 2

Меняющий

Глава 1. Созвездия Вселенной 8
Глава 2. Рождение творца 47
Глава 3. Река перемен 66
Глава 4. Последняя боль 82
Глава 5. Финал 101

Концепция счастливой и свободной жизни

Почему это важно 104
Концепция счастливой и свободной жизни 110
Счастливый образ жизни 111
Свободное мировоззрение 116
Эмоциональная самодостаточность 123

Напутственное слово 133

От автора

Самая любимая из всех моих книг – это «Меняющий». В ней моя душа и сердце, в ней то, что для меня важно, и то, чем я хочу делиться с другими. К текущей версии книги я пришёл не сразу. Ей предшествовали три книги с разными названиями, такими как «Антик», «Город Байхоу» и только после появилась «Меняющий» и её первые версии. Первые редакции книги «Меняющий» были удалены, и с 2018 года стала появляться на свет версия, которую вы держите в руках. У меня было видение того, что я хочу выразить, в какой форме, и сформировался свой писательский стиль. Весной 2018 была написана первая часть книги. Откровенно говоря, я думал, что это и будет вся книга без продолжения, небольшая, но очень важная для меня. Но жизнь идет, все меняется, в том числе и я, и мое отношение к прошедшим событиям. Три года спустя я созрел до следующих глав книги. Весной 2021 года появилась вторая глава, а осенью 2021 года была написана третья глава. Летом 2022 года – четвертая и финальная.

Книга имеет небольшой объем, она написана ёмким и лаконичным языком. Однако смыслы и образы, созданные в книге, раскрываются в сознании каждого читателя после ее прочтения, и создается ощущение, как-будто был прочтён большой роман длиною в жизнь.

В книге переплетаются две реальные истории из моей жизни в художественной обработке. Первая история – это мои духовные поиски, которые начались с одного случая в детстве. Вторая линия повествования – это любовная история, благодаря ей я нашёл ответы, к которым шел много лет. Это история, которая помогла мне преодолеть себя, найти внутреннюю свободу и начать управлять своей жизнью на концептуально новом уровне.

Я поделился своим путем становления и поиском ключа к бесконечному источнику счастья, который находится внутри каждого из нас.

В книге три главных героя: Тим, Ингрид и Аристо.

Тим – это юноша, а позже мужчина, который проходит процесс становления, пытается найти применение своему таланту и выход своей творческой энергии и реализации ее в мире. Он пытается найти ответы, которые выходят за рамки общепринятых ориентиров. Одновременно он встречает девушку, к которой испытывает сильные чувства. В итоге разрешение этой любовной драмы поможет ему найти ответы на его самые важные вопросы.

Ингрид – это образ девушки, которая ищет счастья и прекрасно представляет, какую форму оно должно принять. Но делает это без учета ощущений, какие она будет испытывать. И какой бы ни была совершенной форма ее жизни, что-то всегда будет ускользать от сотворения абсолютного чувства счастья, которое она когда-то испытала с Тимом. Важно набраться храбрости разрушить свои иллюзии и сделать шаг в пустоту, чтобы самой сотворить те ощущения, о которых искренне мечтаешь.

Аристо – это прообраз реального человека, целителя. Далее по книге он трансформировался в сборный образ учителей на моем пути; людей, через которых со мной разговаривает Вселенная; состояние ума, к которому я стремлюсь.

Описанная история из детства Тима – правда. Именно она была светом, на который я шел и искал ту свободу, ограничивавшуюся собственным несовершенством, несамодостаточностью и зависимостью от внешних источников своих ощущений.

Книга «Меняющий» описывает путь к себе. У меня этот путь был связан с поисками духовных ответов и любовными переживаниями. У каждого человека свой индивидуальный путь, и преодоление внутренних преград может быть связано с любым другим аспектом жизни. Ситуаций и путей может быть бесчисленное множество, важен сам контекст – преодоление боли как точки роста. Самое важное – найти то, что вы ищете, внутри себя и обрести эмоциональную са-

модостаточность и свободу мышления, творить и наполнять свою жизнь тем, чем искренне желаете. Важно осознать саму идею, ощущение, состояние ума, тела и энергии, найти взаимодействие со своими внутренними состояниями, которые вы можете развивать безгранично.

В книге также изложена концепция счастливой и свободной жизни: концепция счастливого образа жизни, свободного мировоззрения и эмоциональной самодостаточности, которая поможет вам развить свои внутренние опоры, свободное мышление и эмоциональные ресурсы, а также сформировать свой дизайн жизни и наполнить ее теми ощущениями, которые вы выберете сами.

Благодарность

Огромная благодарность моим маме и папе, Елене и Сергею Зайкиным, за поддержку и финансирование печатного издания книги. С их помощью в книге стало еще больше любви.

Меняющий

СУЩЕСТВОВАЛА ЛИ ЭТА КНИГА ВСЕГДА
ИЛИ ОНА ПОЯВИЛАСЬ ТОГДА,
КОГДА ВЫ НАЧАЛИ ИСКАТЬ ОТВЕТЫ?

Глава 1

Созвездия Вселенной

Тим всегда любил сидеть за последней партой. Оттуда он мог наблюдать наиболее целостную картину происходящего на лекциях и, как будто из какого-то укрытия, выкидывать свои разнящиеся с мнением большинства комментарии. К тому же он считал обитателей последних рядов своего рода элитой, несмотря на то, что большинство из них имели плохую успеваемость. По его мнению, если человеку все равно, какой цифрой его оценит другой человек, то это признак проявления стремления к свободе от навязываемых обществом условностей. Таких людей всегда ждала своя интересная судьба, не под копирку, как у большинства, и не основанная на страхе перед порицанием.

Хотя, с другой стороны, когда на лекциях присутствовали интересные, с точки зрения Тима, преподаватели, то он с охоткой занимал места поближе к выступающему. И, в целом, поддерживал хорошие отношения со всеми кругами студентов и преподавателей. Однако это отнюдь не делало его душой компании, а, наоборот, вносило толику настороженности по отношению к нему, а порой и раздражения из-за его непредсказуемости, вольнодумия и своенравности. Чужак для всех, но свой для каждого.

Тим был чуть выше среднего роста, атлетического, но слегка худоватого телосложения. Волосы темно-русые. Глаза переливались тремя оттенками: голубым, серым и зеленым – но приобретали яркий, насыщенный голубой цвет, когда Тим был в отличном настроении. При первом знакомстве его внешность едва ли можно было оценить по какому-нибудь из критериев красоты. Его облик был приятен, однако так же неоднозначен, как и его характер. Однако когда Тим начинал что-нибудь рассказывать, это придавало ему определённый шарм, приоткрывая ширму на внутреннюю

красоту его идеалов. Стоило ему заговорить, и слушатель моментально окунался в реальность миров Тима.

В плане успеваемости Тим редко когда оценивался за свой яркий живой ум. Зачастую он получал отметки по негласным параметрам, смог ли он вывести из равновесия преподавателя своим своевольным характером, мешал ли проводить занятия разговорами на последних партах, в хорошем ли настроении был изначально сам преподаватель. Из-за подобной приобретённой за все годы учебы неординарной репутации он первый попадал под каток гнева преподавателей, когда те были не в духе, даже несмотря на то, что Тим в те дни мог быть практически не виден и не слышен.

Шел последний год учебы Тима, после которого его ждала взрослая жизнь. Сегодня был урок с преподавателем, к которому Тим испытывал особое отношение. Ее звали Ингрид. Всего несколько лет назад она пришла в университет в качестве педагога сразу после окончания своей учебы.

Несмотря на то, что в возрастном плане она не намного опережала студентов последних курсов, однако снискала их полное уважение. Она была одним из немногих наставников, которого Тим побаивался. Практически любые дебаты на ее уроке заканчивались поражением Тима. Причём он сам это признавал, иногда сразу, иногда какое-то время спустя. Ингрид была очень эрудированной, гибко мыслила, и порой казалось, что она могла находить аргументы для любой теории.

Балагурские комментарии Тима, которые он мог позволить себе на других занятиях, здесь не проходили. Ровно как и его идеи относительно мироустройства разбивались о непробиваемую стену здравого реализма Ингрид.

Несмотря на то, что практически каждая лекция или семинар Ингрид заканчивались своеобразным стрессом для Тима, он с охотой ждал этих занятий, а вне уроков невольно искал возможность пересечься с ней взглядом или просто поздороваться и перекинуться парой фраз.

Для Ингрид Тим был всего лишь очередным выскочкой. Он ее настолько раздражал, что порой она беспри-

чинно повышала на него голос. Тим чувствовал эту враждебность и оттого зачастую робел при любом контакте с ней.

Внешне Ингрид была очень привлекательной: среднего роста и комплекции, с голубыми глазами и длинными, но всегда собранными светло-русыми волосами. Несмотря на то, что она носила повседневную, не подчёркивающую фигуру одежду, под ней угадывалось красивое и пышущее здоровьем тело. Ее чувственные губы указывали на то, что за непростым характером скрывается очень приятный человек. Это была не та безусловная женская красота в прямом смысле этого слова. Однако она излучала сильную женственную энергетику, которая заставляла каждого мужчину обращать на нее внимание.

Все уже были на своих местах, когда в аудиторию вошла Ингрид. Она прошла к своей преподавательской стойке, попутно улыбаясь и отвечая на приветствия студентов, сыпавшиеся вразнобой. Тима, сидевшего на последнем ряду, она как будто даже и не заметила. Урок начался.

Она взяла в руку мел и начертила на доске горизонтальную линию с пометками через определённый промежуток, попутно давая описание своим действиям.

– Человеческую жизнь можно представить в виде прямой линии, которая идет слева направо: вот мы родились, учились, влюбились, женились, работали, состарились и ушли из этого мира. Это простейшая концепция понимания нашей жизни, когда мы пришли из ниоткуда и ушли в никуда без общей цели и смысла.

Затем Ингрид нарисовала движущуюся спираль и сказала:

– По некоторым религиозным верованиям, мы проживаем много жизней на земле, постоянно перерождаясь. Согласно этим теориям, в каждой прожитой жизни мы проходим уроки. Если человек усвоил урок, то в следующей жизни его ждут более благоприятные обстоятельства. Ежели урок не усвоен, то человек отправляется на уровень ниже. Эта концепция задаёт цель – прожить жизнь правильно и наполняет ее смыслом.

Дальнейший свой наглядный рисунок она прокомментировала словами:

– Кто-то же представляет жизнь на Земле как часть какого-то большего пути. Эта идея, несомненно, вселяет веру в то, что после смерти жизнь продолжится, и наше сознание отправится куда-то дальше.

Ингрид повернулась к классу лицом, оставив мел и доску. Она окинула класс взглядом и сформулировала вопросы для дискуссии.

– Как представляете человеческую жизнь вы? Какая концепция вам ближе?

Судя по глубине вопроса и такой изощрённой затравке на обсуждение, Тим понял, что Ингрид сегодня не в самом лучшем расположении духа. Выбравшие одну из трех предложенных теорий будут проигнорированы, а те, кто предложит свою – попадут под беспощадный пресс аргументации преподавателя.

Все начало происходить примерно так, как и предполагал Тим. Первые в бой ринулись отличники, которые просто сказали, что им нравится одна из теорий, потому что они считают ее единственно верной.

На лице Ингрид отобразилась скука, и она обратила взор на последние ряды. Очередь встала за теми, кого Тим считал элитой, отстающими по официальной шкале успеваемости. Все из них правильно сделали вывод из выступлений первых студентов, что не стоит повторять теории учителя, но ответили все по-разному. Кто-то понёс жуткие небылицы, основанные на просмотренных фильмах. Кто-то просто сознался, что не знает. А кто-то справедливо заметил, что сейчас они молоды и их головы заняты другими вопросами. Эти искренние и незатейливые ответы вызвали оживление в аудитории и улыбку Ингрид.

Ее взгляд перенёсся на Тима, в первый раз за весь урок. Ее явно не устроили поддакивания отличников и незамысловатость элиты задних рядов. Ей нужна была жертва, которая будет хоть немного сопротивляться перед тем, как она ее разорвёт на мельчайшие кусочки своими фактами, логикой и знанием истории.

У Тима заколотилось сердце и его охватило волнение, хотя ему несомненно помогала атмосфера, которую задали последние выступающие. Смирившись со своей предполагаемой участью, он начал говорить.

– Я представляю жизнь как звёздное небо. Каждая из звездочек на нем – это воспоминания, текущие события и то, что еще не произошло.

Тим начал указывать пальцем на воображаемые объекты над собой:

– Вот это то, что было вчера. А вот это, – Тим указал пальцем на другую воображаемую звезду, – наша прошлогодняя зимняя сессия.

Наглядность и ирония понравились аудитории, и Тим, выждав необходимую паузу, продолжил:

– Какие-то звезды больше, какие-то дальше, к каким-то мы уже приближались, а какие-то еще остались недосягаемы. Вот бывает, что живешь в настоящем, происходят интересные события, а каждый день вспоминаешь то, что было давным давно. То есть давно прошедшее событие может оказаться ближе, чем вчерашний день, так как они выстроены не по прямой линии, а в объёмном измерении, как звезды в космосе. В течение жизни наше сознание путешествует от одной звездочки к другой. И если мы захотим, то можем мысленно посетить те звезды, на которые нам суждено попасть в будущем. И человек вовсе не умирает, а продолжает бесконечное путешествие по Вселенной своих воспоминаний, часто навещая самые большие и яркие звезды и постоянно открывая для себя новые.

– То есть путешествуя мысленно между воспоминаниями, которые ты представил в виде звезд, – начала задавать свою череду вопросов Ингрид, – человек является только лишь наблюдателем или может влиять на эти события в жизни? Если есть звезды, несущие информацию о нашем будущем, говорит ли это о том, что будущее предопределено или человек может на него влиять? Если, согласно твоей теории, человек может, по крайней мере, наблюдать воспоминания будущего, то будущее можно увидеть прямо сейчас?

Тим знал, что прямо отвечать на эти вопросы бессмысленно, тем более этих ответов не существует, по крайней мере, ему они точно недоступны. Поэтому добавил еще повод для возражения на чашу весов преподавателя.

– Возможно, мы вообще созданные кем-то персонажи и, как в компьютерной игре, проживаем наши воспоминания снова и снова. Наверное, для каждого человека существует свой ответ на все заданные вами вопросы, – попытался философски закончить свою речь Тим.

К его удивлению, Ингрид лишь одобрительно кивнула. А Тим в этот момент впал в состояние глубокой задумчивости, из которого его вытянули слова преподавателя:

– Тим, о чем задумался?

– Я подумал о вашем вопросе и попытался мысленно перенестись на самую яркую звезду своих воспоминаний. Я на ней еще не был, это, наверное, будущее, – с полной серьёзностью ответил Тим.

– И как? Что ты смог наблюдать? – сформулировала Ингрид вопрос, мысленно прозвучавший у всего класса, втянутого в размышления их одногруппника.

Тим не успел ответить, так как прозвучал сигнал об окончании занятия. Мысленное наваждение, навеянное рассуждениями Тима, мгновенно испарилось. Все засобирались и разошлись по своим студенческим делам.

Тима часто можно было встретить в библиотеке. Это была одна из самых больших библиотек того времени. Большая, просторная, с высокими потолками, которые подпирали мощные колонны. Когда он в первый раз попал туда еще в школьные годы, он был до глубины души поражён незримым величием этого учреждения. Казалось, что там можно найти ответы на все вопросы. А вопросов у Тима было, действительно, очень много. Почти все свободное время он проводил там. Его читательский билет был пропуском в другое измерение, где его бытие наполнялось смыслом. Ему постоянно казалось, что он не успевает что-то узнать, и он часто сожалел по поводу времени, потраченного на что-то другое, кроме получения отгадок на терзавшие его разум тайны мироздания.

За годы учебы он изучил почти все архивы по психологии, парапсихологии, эзотерике, философии и другим гуманитарным областям знаний, имевшим отношение к постижению сути нашего существования и познанию явных и скрытых способностей человека.

Конечно, в этой библиотеке он готовился к занятиям. Ему очень нравилась сама атмосфера уединения и тишины, которая способствовала осмысленному усвоению информации и последующим размышлениям.

С момента урока с Ингрид прошло уже несколько дней. Тим сидел на своем привычном месте в библиотеке на последнем ряду с включённым светильником, создававшим атмосферу уюта и тепла, и что-то вдумчиво читал.

– Привет, – услышал Тим знакомый голос. Он поднял голову и увидел Ингрид. Она стояла около него в охапку с несколькими книгами. – Надеюсь, ты не возражаешь, если я присяду рядом, в зале сейчас немного свободных мест, а здесь, в конце зала, спокойнее всего.

– Здравствуйте, конечно, – пробормотал Тим.

Он был крайне удивлен, что она сама к нему подошла да еще и первая поздоровалась. Так как в обыденной жизни все происходило наоборот. В то время как Тим испытывал скрытый, прежде всего для самого себя, интерес к Ингрид и неосознанное стремление хоть как-то с ней соприкоснуться, будь то взглядом или в короткой беседе, Ингрид же, наоборот, как будто избегала любого контакта с ним. Если они шли навстречу друг другу, то она непременно находила, куда свернуть еще до того, как они пересекутся. Она могла поздороваться со всеми, проходя мимо их группы, отдыхающей на перемене, но даже не взглянуть на Тима в этот момент.

Тим уже не мог сфокусироваться на книге и только делал вид, что читает, перелистывая изредка страницы для правдоподобности действия. Он думал, как заговорить с Ингрид. Он испытывал волнение в груди, ладони немного увлажнились, и запершило в горле.

Она в это время сосредоточенно и быстро перелистывала поочередно все свои книги и делала пометки в блокноте,

как будто уже была знакома с этими трудами и просто извлекала оттуда конкретную информацию. Тим смекнул, что в таком темпе она быстро сделает то, что ей нужно, и уйдет. В это время люди, сидевшие впереди и сбоку от них, ушли. Отсутствие невольных слушателей поддержало замысел Тима – начать диалог с Ингрид. Ему уже повезло два раза: в первый раз – когда она села около него; во второй – когда они остались относительно наедине. Должно повезти и в третий. Он заговорил:

– Что вы делаете?

– Пишу научную работу, точнее, уже доделываю детали, – спокойно ответила она. – А ты что читаешь?

– Кстати, как раз то, что вы задали. Довольно интересная книга, – добавив щепотку лести, сказал Тим. На самом деле она ему трудно давалась для понимания, но он себя пересиливал, так как попросту ему надо было ее прочитать.

Ингрид улыбнулась, сразу раскусив притворство Тима, и произнесла:

– Наверное, суховато написана?

– Да, и много слов формальных, которые отвлекают от понимания смысла, – чуть расслабленнее начал говорить Тим, так как замечание Ингрид соответствовало его ощущению по поводу обсуждаемой книги.

– Есть такое, – ответила она, – но книга нужная, если потерпеть и дочитать.

Дальше наступила пауза. Тим не знал, что сказать. Это и так был их самый длинный разговор за все то время, которое они знали о существовании друг друга, не считая формальных словесных дуэлей на занятиях.

– А ты знаешь, Тим, – возобновила беседу Ингрид, – мне понравилась твоя идея, которую ты высказал на прошлом занятии. Мне всегда казалось, что ты специально на уроках не соглашаешься с уже признанными идеями и попросту говоришь что-то противоположное, ищешь подвохи там, где их нет. Ты часто ведешь себя как вредный зануда, извини за прямоту.

Тим в это время весь напрягся, глаза чуть выкатились вперед и округлились, губы немного сжались. Он как будто

не знал, какую эмоцию его лицо сейчас должно изображать. Вроде и похвалили, да еще такой человек, от которого Тим ничего подобного не слышал, но, с другой стороны, его личности дали нелицеприятную оценку, которая держалась за ним все эти годы и теперь объясняла такое отношение Ингрид к Тиму.

– Но на прошлом занятии, – продолжила Ингрид, – ты, действительно, показал, что у тебя есть свое мнение.

– Но на самом деле вы отчасти правы, – поддержал начало откровенного разговора Тим, – мной часто движет дух противоречия.

Аура разговора стала гармонировать с атмосферой в зале. Она стала мягкой и дружественной. Тем более они до сих пор оставались в относительном уединении в глубине зала, и отсутствие ближайших соседей по читальным столам позволяло им переговариваться тихим голосом, что, несомненно, добавляло капельку романтики.

– Но, что касается этой теории, я пришёл к её пониманию уже давно, и я часто задумываюсь о жизни именно с этой позиции, – оживленно начал говорить Тим.

Ингрид всего лишь искренне проявила интерес к тому, что близко Тиму, и за какое-то неуловимое мгновение он полностью преобразился: заработали его чары, природный магнетизм, шарм увлекательного человека. Эта неуправляемая Тимом энергия, которая выделяет его среди остальных и делает его запоминающейся, интересной личностью, моментально обволокла Ингрид. Ее зрачки немного расширились, в глазах отразился свет ламп, и как будто она безмолвно говорила Тиму «продолжай, продолжай говорить».

– Мы привыкли представлять время жизни как линию, и кажется, что детство было далеко позади, а будущее скрыто далеко в неизвестности. Но если расслабиться и просто задать себе вопрос об одном из ярких воспоминаний, например, про тот момент, когда в первый раз увидел океан...

Тут Тим сделал паузу, как будто хотел привести другой пример и спешно сообразил более подходящий. Он опять посмотрел перед собой и, жестикулируя руками, продолжил:

– Вот где это воспоминание? Оно прямо тут, – указал он пальцем на невидимый предмет в пространстве перед собой. Если к нему мысленно приблизиться, то можно рассмотреть детали: широкий пляж; в этот день небо заволокло серыми тучами; к моему удивлению, в океане никто не купался, несмотря на то, что было лето, так как именно в этом заливе пребывает холодное течение. Люди просто гуляли: кто-то бродил в своих раздумьях, кто-то со своей второй половинкой, кто-то выгуливал собаку. Не совсем то, что я ожидал увидеть, так как хотел именно искупаться, но все равно первая встреча с океаном меня впечатлила. Я подошёл к воде и положил руку на мокрый холодный песок, и небольшая волна накатила на мою ладонь, перебирая песчинки под ней.

– Или, например, спонтанный, необдуманный поступок – тоже яркое воспоминание, – сказала Ингрид, заразившись примером Тима.

– Вот вы видите, где ваше воспоминание? – спросил Тим и начал указывать жестами на пространство перед Ингрид.

Он очертил руками среднего размера фигуру шаровидной формы и произнёс:

– Вот, оно может быть такое большое, яркое и близкое. И если приблизиться к нему, то можно увидеть, что было лето, тепло, вы одна куда-то едите далеко, но почему-то без вещей.

– Стой, Тим, – прервала его Ингрид. – Как ты можешь это знать? Действительно, я тоже увидела воспоминание именно в том месте пространства, где ты очертил руками, и таких же размеров, и оно правда связано с поездкой, но об этом никто не знает, кроме меня.

– Это случайное совпадение, мне сегодня просто часто везет, – перевел все в шутку Тим.

Он, действительно, не придал этому совпадению особого значения. Просто угадал жизненный эпизод, ткнув пальцем в небо. Ему показалось, что он так близко подошёл к воспоминанию Ингрид, так как сам только что рассказывал эпизод из своей поездки. Тим не осознавал, что приблизился к пониманию чего-то большего в этот момент. А Ингрид хоть и сделала изумлённое лицо, но моментально включи-

ла свой реализм и обосновала это для себя, как случайное попадание в одну из стандартных ситуаций в жизни каждого человека.

– А можно ли, согласно твоей теории, узнавать будущее? – спросила Ингрид. Интонация ее вопроса граничила между иронией и живым интересом.

– Теоретически получается, что можно. Наверное, нужно подумать о каком-то конкретном вопросе, касающемся будущего, увидеть это воспоминание будущего в пространстве, приблизиться и рассмотреть его в деталях так же, как было с воспоминаниями, – предположил Тим, удивившись простоте идеи, одновременно заряжаясь любопытством и желанием испытать это на практике.

– Попробуй представить свое самое важное будущее событие, – дополняя мысленный ряд Тима, предложила Ингрид.

Тим откинулся на спинку стула, занял расслабленную позицию и, прикрыв глаза, начал описывать свои действия:

– Вот я приближаюсь к самому яркому пятну в моем звёздном небе жизненных событий. Я в театре, со мной спутница, ее волосы едва касаются плеч. Меня почему-то беспокоят ее волосы. Лицо не различить, она сбоку и чуть позади, улыбается, но что-то ее тревожит. Мы оба стараемся не замечать это скрытое волнение. Нам хорошо. Она берет меня нежно за руку, я ее прижимаю к себе, и мы выходим из зала. А вот дальше не получается увидеть.

– Очень интересно, прям какая-то загадка. Но мы знаем точно, что это была не я, – сыронизировала Ингрид, весело засмеялась и поправила рукой свои длинные русые волосы.

Они, видимо, так увлеклись разговором, что не заметили, как начали разговаривать почти в полный голос. Соответственно, моментально на них зашикали другие читатели, делая недоуменные выражения лица, в библиотеке ведь нельзя производить громкие звуки.

Их уютная атмосфера сразу же испарилась. Ингрид начала собираться, чтобы уйти.

– Я уже закончила. Очень интересно было с тобой поболтать. Пока, Тим, – сказала она, взяла свои книги и направилась к выходу из зала.

Тим тоже попрощался. Он светился от приятных эмоций, которые он испытал от создавшейся минутной близости с Ингрид. Он знал, что она пойдёт сначала сдавать книги в том отделе, где она их брала, а только потом будет выходить из библиотеки. Он быстро собрался, подошёл к своему отделу, где не было очереди на тот момент, и отдал свои книги. Он вышел в коридор, сел на лавочку и стал поджидать Ингрид, чтобы еще как-то с ней поговорить. Ее не было около четверти часа, и Тим начал думать, что она уже успела пройти. Но тут показалась Ингрид. Тим сделал вид, что просто присел на скамью и что-то пытается найти в своей сумке. Когда она поравнялась с ним, он поднял голову и с удивлением спросил:

– О, вы еще здесь?

– Уже иду домой. А ты? – поинтересовалась Ингрид.

– Я тоже собрался домой. Может прогуляемся? – собрав остатки смелости, спросил Тим, хотя получилось у него непринуждённо и естественно, – погода просто замечательная.

Действительно, было начало осени, деревья и улицы переливались всей палитрой цветов, меняющих свой окрас листьев. Было одновременно свежо, тепло и безветренно. Пик красоты и гармонии природы. Отказаться от прогулки было бы просто преступлением.

– До какого места? – спросила Ингрид.

– Да хоть до самого дома, – осмелев, предложил Тим.

– Хорошо, – приняла вызов Ингрид.

Тим был вне себя от радости. Он знал, что Ингрид живет в другом конце города. И идти туда приблизительно пару часов. Он и не думал, что вот так просто ему удастся провести столько много времени с человеком, к которому его тянул неведомый ему самому интерес, но с которым он практически не имел возможности контактировать. Хотя он наверняка не знал, избегала ли его Ингрид до этого момента намеренно, но все же практически постоянное игнорирование Тима, будь то при встрече, в разговоре или просто во взгляде, выработало в Тиме чувство хронической недосягаемости

Ингрид. Складывалось ощущение, что она обязательно «выскользнет из рук». Даже сейчас, договорившись пройтись вместе, у него было опасение, что она в любой момент найдёт причину прервать совместный променад.

С первых секунд у них завязался оживлённый разговор. Они шли, не торопясь, болтали обо всем на свете, спорили, шутили, искренне смеялись. Путь до дома Ингрид пролетел как одно мгновение, и они еще простояли больше часа около самого дома и не могли остановить свой оживлённый диалог.

Оба расстались в прекрасном легком настроении и были переполнены разбуженными приятными воспоминаниями их прошлых лет.

На следующий день после этого случая они опять совершенно случайно, не договариваясь заранее, встретились в библиотеке. Только теперь Тим смелее предложил Ингрид выйти вместе и повторить вчерашнюю прогулку. Ингрид без колебаний согласилась. Они просто шли и разговаривали, не могли наговориться. И опять несколько часов превратились в один миг. Трудно сказать, о чем именно шла беседа, они перескакивали с темы на тему и во многом находили общий интерес. В их случае легче назвать темы, которые они не затронули и то только потому, что им надо было прощаться, иначе они бы и их обсудили.

Эти две прогулки несомненно их сблизили, а также благотворно повлияли на их отношения в рамках университета. На публике Ингрид по-прежнему не проявляла каких-либо эмоций или преференций к Тиму, однако всегда старалась держать его в поле зрения. А когда доводилось встречаться наедине, то они немного переговаривались. Однако при появлении ее коллег или других студентов она надевала непроницаемую маску безразличия к Тиму. Его это не тревожило, наоборот, он был очень вдохновлен тем фактом, что они сблизились за время их прогулок и возникшим взаимным интересом.

В последующий месяц Тим не посещал занятия. Он уехал навстречу очень важному в своей жизни событию. Обстоятельства этой поездки могли показаться окружающим более

чем необычными, поэтому Тим не афишировал университетскому сообществу детали своего отсутствия.

Все знали, что он отправился в путешествие в очень колоритное и по-своему первобытное место. Это было удалённое селение со своей культурой и сохранившимися с давних времен традициями. Но истинную причину поездки Тим не озвучивал никому.

Все началось в раннем детстве Тима. Было теплое, солнечное и яркое лето. Он целый день, как обычно, провёл с друзьями, играясь на улице, у него было отличное настроение. Вечером он лежал в своей постели и отходил ко сну. Вдруг он всем своим телом плавно оторвался от поверхности кровати и поднялся в воздух на треть метра. На следующий день его полет перед сном повторился. Первые два раза это происходило самопроизвольно и именно перед сном. В последующие дни он уже настолько привык к этим ощущениям, что мог сам распознавать моменты, когда он мог сам подниматься в воздух и контролировать полет. Он даже продемонстрировал это своим друзьям. Он взялся одной рукой за ствол обломленного деревца, которому так и не суждено было вырасти во дворе, и с легкостью, словно играючи, поднялся в воздух. Друзья, конечно же, попробовали проделать тоже самое, но у них ничего не получилось. Они восприняли это как фокус и благополучно забыли про это. Самому Тиму это казалось чем-то обыденным, и он не придавал этому большого значения. В один из вечеров он рассказал об этом родителям, что, мол, он каждый вечер летает перед сном. Они ему сказали, что это невозможно, но все же пошли проверить. Однако у него уже не получилось взлететь, как бы он ни пытался. Не получилось и на следующий день, больше вообще никогда не получалось.

Спустя много лет Тим ни на мгновение не забывал этот случай в далеком детстве. Он служил ему постоянным напоминанием того, что человек способен на что-то большее, и что эти знания и способности естественны. Ведь он был маленьким мальчиком, у него не было наставников, специальных книг, написанных заумными словами, ему даже никто не говорил, не показывал, не давал идеи, что так вообще

можно делать, он не видел примера. Он просто брал и взлетал без смыслов, целей, причин.

Эти полёты прекратились или из-за силы слов близких людей, которым он доверял, или по другим, непонятным на тот момент, причинам. Это больше не имеет никакого значения, важным осталось то, что этот опыт полётов постоянно вел Тима по жизни. Поиски полученной и скоротечно утраченной когда-то в детстве способности стали символом его юности и становления как личности в целом. Он считал, что, поняв механизм их работы, человеку открывается доступ к сути мироздания и человека как его неотъемлемой части. Он прочитал почти все, что было доступно по этой теме в его время. Испробовал все практики медитаций и целебных гимнастик. Серьёзно увлекался восточными единоборствами и философией. Постоянно экспериментировал со своим телом посредством физических нагрузок, закаливания, диет и голодания. Несмотря на экспрессивный характер, Тим любил подолгу находиться в одиночестве, а точнее гулять, погрузившись в свои размышления. Причём он так глубоко задумывался, что не сразу адаптировался при возвращении в реальность. А мог также чем-то активно заниматься и потом впасть в глубокую задумчивость.

Его навязчивой идеей было уйти в отшельничество, хотя бы на время, чтобы узнать себя самого получше, разгадать тайну его левитации в детстве и раскрыть заложенный в нем мирозданием потенциал. Он колебался между монастырем или просто жизнью в дикой природе. Однако при детальном рассмотрении выбора, он понимал, что ни то, ни другое ему не гарантирует благоприятной среды для просветления. Он понимал, что ему нужен наставник или хотя бы пример, или просто знак, что он идет в верном направлении.

В архивах в разных источниках он нашёл упоминание об одном старце, который ведет уединённый образ жизни в горных лесах. Несмотря на затворничество, к нему не зарастала народная тропа. Люди приходили к нему излечиться от душевных и телесных ран, узнать будущее, спросить совета.

Тим стал целенаправленно узнавать об этом человеке и решил непременно с ним встретиться. Он узнал, где на-

ходится селение, в котором он живет, собрал необходимые средства и отправился в путь.

Тим очень быстро нашёл дом целителя и провидца, так как в селении все его знали. Его дом находился в двух часах ходьбы по горно-лесистой тропе, которая была к тому моменту хорошо протоптана. Тропинка вела точно к дому, который был обнесён низкой изгородью, которая служила больше украшением, чем защитой. Дом состоял из одного этажа с плоской крышей. Участок земли перед домом был аккуратно засажен всевозможными культурами, ягодами, растениями и травами.

Тим постучал в калитку. Из дома вышел совсем не старец, как изначально представлял себе Тим – старик с длинной белой бородой, посохом и другими атрибутами мудреца-отшельника. Это был, действительно, уже старших лет человек. Судя по данным, которые нашёл Тим, ему должно быть минимум 90 лет, однако он выглядел не более, чем на 60. У него было активное и физически развитое тело, седые, коротко стриженые волосы. На лице хоть и были морщины, но кожа была эластичная, гладкая и с румянцем поверх легкого загара. У него были насыщенные, светло-голубого цвета глаза. Он был в простой, не сковывающей движения одежде из тонкой, мягкой, хлопковой ткани: удобные штаны и кофта с глубоким вырезом и короткими рукавами. На ногах были сандалии на тонкой подошве и с аккуратненькими ремешками. Его лицо не выражало какой-либо определённой эмоции. От него веяло глубочайшей безмятежностью. Он подошёл уверенной, расслабленной походкой к калитке, улыбнулся и приветливо поздоровался с Тимом.

Общее впечатление от увиденного сразу отбросило волнение, Тим наполнился спокойствием и уверенностью, что он пришёл туда, куда нужно.

Целителя и провидца, к которому пришёл Тим, звали Аристо. Он пригласил Тима вовнутрь, предложил сесть в удобное кресло, налил чая с вареньем из ягод, которые он сам вырастил.

Тим рассказал про свой опыт полётов в детстве и что очень хочет вернуть утраченную способность, понять себя

и мир лучше. Чистота намерения Тима очень пришлась по душе Аристо. Он сказал, что сознание Тима было чисто и непредвзято в детстве, поэтому он без усилий смог воспользоваться частью заложенных в человеке возможностей. Сейчас же его сознание отвлечено ложными представлениями и неверием.

Аристо привык, что к нему приходят с какой-то конкретной просьбой: улучшить здоровье, излечить от душевных недугов или приоткрыть завесу будущего. Он очень удивился, что Тим у него ничего подобного просить не собирался. Суть его просьбы сводилась к своего рода обучению. Аристо согласился в меру своих возможностей и сложившихся обстоятельств обучить Тима. Он считал, что каждого пришедшего к нему человека привела Вселенная, которая показала самому Аристо, как пользоваться своими возможностями, поэтому он никогда не отказывал гостям в их просьбах. Тим обосновался в посёлке и каждый день начал приходить к Аристо.

В первый день Тим и Аристо сели друг напротив друга в удобные кресла, расположенные полубоком по отношению друг к другу. Аристо попросил Тима максимально расслабиться и не мешать ему даже мыслями. Он сосредоточился, чуть прикрыл глаза и двумя пальцами очертил несколько кругов вокруг контура тела Тима. Затем прикоснулся ими к пространству внутри этого очерченного круга. В этот момент Тим глубоко вздохнул, как будто только что вынырнул из воды, пробыв там продолжительное время. Он широко открыл глаза, полные изумления. Он почувствовал, как Аристо будто проник в его сознание и приоткрыл ширму, за которой скрывается вся Вселенная. В это одно мгновение Тим одновременно почувствовал все эмоции, ощущения и их оттенки, увидел будущее, настоящее и прошлое, себя, других людей – всё, что существует и когда-либо существовало или будет существовать. Он почувствовал, что Вселенная существует именно в этот мимолётный миг, ничто другое не имеет значения. Он был поражён этим открытием.

– Вот так выглядит мир, – прокомментировал реакцию Тима Аристо, – однако сознание обычного человека способ-

но воспринимать лишь отдельные его элементы. Не видя общей взаимосвязи всего, люди склонны отделять свою судьбу от судеб других людей, считать себя чем-то уникальным в этом мире и, зачастую превознося себя над остальным миром, разделять единый момент на отрезки будущего, прошлого и настоящего. Это подобно огромному пазлу, от которого люди привыкли отсоединять отдельные элементы и складывать из них обособленные фрагменты по своему усмотрению и утверждать, что именно так и должно быть, невзирая на то, что их фрагмент никаким образом невозможно присоединить к общей картине. Оттого мир кажется сложным, противоречивым и запутанным.

Аристо сделал паузу, пока Тим приходил в себя после обрушившегося на него откровения, и размеренными движениями налил свежего ароматного чая. Подобной чайной паузой он как-будто подготовил Тима к главной мысли.

– Мир – это всего лишь один миг. И то, где мы находимся в этой жизни сейчас, определяет фокус нашего сознания.

– Как мне научиться видеть это мгновение? – спросил Тим. – Ведь это непросто, когда твое сознание отвлекается на тысячу мыслей. А когда ты только что прикоснулся к моему сознанию, с него как будто спала ширма, и я так явно увидел и почувствовал абсолютно всё.

– Важно научиться впускать это мгновение жизни в свое сознание, – всё с тем же спокойствием отвечал Аристо, как будто это был привычный для него разговор и ничего необычного или нового для него в этом нет. – На начальных этапах мысленно попроси Вселенную успокоить твои мысли и тело; научить воспринимать мир таким, какой он есть, осознавать и использовать весь потенциал. Со временем ты запомнишь это преходящее ощущение и сможешь вызывать его силой мысли, и, в конечном итоге, оно станет твоим единственным цельным сознанием.

– Почему я в детстве смог полететь, а другие нет и даже не поверили мне? И почему это даже у меня не вызвало никакого удивления, словно я всегда так умел? – спросил Тим.

– Тебе попросту еще никто не успел навязать какую-то концепцию мира, и ты воспринимал его настоящим.

Аристо был прав, Тим действительно не подвергался в раннем детстве каким-то серьёзным поучениям насчёт жизни. Несмотря на всестороннюю заботу, он был самостоятелен и, в силу сложившихся обстоятельств на тот момент, часто был предоставлен сам себе.

После этого урока Тим побрел в свой временный дом в посёлке по витиеватой тропинке в лесу, пытаясь осмыслить сегодняшнее откровение.

На следующий день к Тиму начало приходить осознание, что он был близок к этому пониманию в своей теории, которую он представил в университете на занятии у Ингрид, представляя мир как Вселенную своих событий. Он поделился этим с Аристо.

– Можешь ли ты наблюдать только лишь свои воспоминания, текущие события и будущее? – моментально спросил Аристо.

У Тима перед сознанием пронеслась картина того, что он увидел на вчерашнем уроке Аристо. Затем он вспомнил про случай с Ингрид, когда они сидели в библиотеке и сочли за случайность то, что он начал озвучивать ее воспоминание. Аристо уже не надо было ничего говорить Тиму, так как, судя по его восхищённому лицу, Аристо знал, что Тим все понял. Вселенная – это не только его звезды, но это события всех существующих судеб. И он может, управляя своим сознанием, переноситься на любую из них и знать про все, что происходило, происходит или произойдёт относительно текущего фокуса его сознания и даже вносить свои изменения.

– Но будь осторожен, – узрев итог размышлений Тима, сказал Аристо, – это опасные знания, будет неправильно их использовать на свое усмотрение. У Вселенной есть свои законы. Тебе следует их изучить, чем мы и займемся в дальнейшем, но уже на практике.

– И действительно можно узнавать будущее? – спросил Тим.

– Заметь, – начал Аристо, немного удручившись вопросом Тима, – ты сам догадался, как устроен мир. Вчера ты имел возможность взглянуть на него с моей помощью. И все

же ты задаёшь такой вопрос. Твое сознание ограничивается верой и желанием все усложнить.

– Скажи, Тим, – продолжил Аристо, – чем отличается прошлое от будущего?

– Лишь тем, где сейчас находится фокус сознания, – серьёзным безапелляционным тоном ответил Тим.

– Узнать будущее – это равносильно тому, как вспомнить прошлое, – дополнил Аристо.

Уроки с Аристо занимали не более получаса, однако каждое слово, жест, мысль Аристо скрепляли воедино разрозненные знания Тима, давая ему то осознание жизни, к которому он так долго шел.

В следующие дни Тим приходил к своему учителю, они просто сидели, разговаривали на разные темы и ждали его посетителей. Когда те приходили, Аристо сперва интересовался, не против ли они, если его ученик Тим вначале попытается разобраться с их ситуацией. Когда те соглашались, Аристо просил Тима расслабиться, перенести фокус своего сознания на жизнь пришедшего к нему человека. Затем Аристо просил сконцентрироваться на определённом моменте жизни посетителя, будь то прошлое или будущее. Тим просто описывал приходившие в его сознание образы. Потом, когда Тим открывал глаза, он зачастую видел удивлённое лицо гостя и ободряющую улыбку Аристо. Во всех случаях Тим безошибочно приводил факты из жизни этого человека, которого он впервые встретил несколько минут назад.

– Всё так просто? – с толикой недоверия спросил Тим.

– А почему должно быть сложно? – ответил Аристо. – Было ли тебе сложно подниматься в воздух, когда ты был ребенком?

Тиму даже не потребовалось отвечать. Действительно, тогда в детстве он, совершенно не прикладывая усилий, считая это чем-то естественным, отрывался всем телом от поверхности земли.

Также к Аристо приходили люди, у которых был какой-то недуг со здоровьем или неприятности в жизни. Тим точно также после разрешения посмотреть судьбу человека говорил о причинах, вызвавших эти последствия.

Аристо научил Тима исцелять болезни или отводить неприятности от человека. Все работало по одному и тому же принципу. Вначале Тим фокусировался на ситуации человека, а потом мысленно исправлял ее. Но здесь было много нюансов.

– Одно дело просто наблюдать, – поучал Аристо Тима. – Совершенно другое дело – менять. Однако в обоих случаях важно спросить позволения человека наблюдать его жизнь и тем более ее менять.

– А что случится, если я просто без ведома самого человека посмотрю его судьбу? – спросил Тим.

– Наблюдая за чужой судьбой, ты открываешь свою для посторонних. А не изучив до конца свой потенциал, ты не знаешь, на что способны другие люди.

Аристо сделал паузу и спросил Тима:

– Понял ли ты, каким образом у людей возникают трудности в жизни?

– Во всех случаях они сами себя привели к текущим итогам, – почти сразу ответил Тим.

– Легко ли тебе исправить эти ситуации и вылечить их? – продолжал спрашивать Аристо.

– Да, всего лишь силой мысли. Но получается, это не имеет никакого смысла, – сказал Тим, продолжая развивать идею, которую заронил Аристо. – Ведь так люди не поймут, почему это с ними произошло. И, скорее всего, с ними произойдёт аналогичная ситуация, еще и еще, пока они не усвоят свой урок.

– Вот именно, – одобрил выводы Тима Аристо, – твоя задача рассказать о выборе человека, прежде чем что-то менять.

Эти мгновения, проведённые с Аристо, буквально пробуждали сознание Тима, он хорошо усвоил основной принцип и понял, что его можно применять и в менее значимых делах. Это просто дело навыка, который нужно развить подобно мышце или органу чувств. Он научился угадывать предметы и даже читать с закрытыми глазами. Все дело в том, как глубоко ты можешь сфокусировать свое внимание.

В один из вечеров, идя от Аристо по ставшей привычной ему тропинке, Тим вспомнил про вопрос Ингрид о самом

важном событии в его будущем. Он тогда увидел себя с кем-то в театре, но почему-то не смог узнать продолжение, как будто его что-то останавливало. Он попытался еще раз, и его видение закончилось ровно в тот же момент, что и в прошлый раз. Тим рассказал об этом Аристо, на что тот ответил, что это значит, что еще не время знать эту информацию.

– А как мне вернуть способность левитировать? – спросил Тим в один из последних дней пребывания у Аристо.

– Ты и вправду хочешь узнать? Или ты желаешь пройти свой путь с его уроками сам? – обозначил выбор Тима Аристо.

Искушение узнать все сейчас было очень велико. Но Тим отказался, выбрав единственно правильный путь. Также в этот момент своего замешательства он осознал, с каким искушением сталкивается человек, когда у него появляется возможность решить все свои проблемы без преодоления всего пути.

– Все ли уже заранее предрешено? – спросил Тим.

– Ты узнаешь это, ответив на вопрос, – сказал Аристо, – был ли я здесь всегда или появился только тогда, когда ты начал поиски наставника?

Еще мгновение назад Тиму казалось, что ему открылось полное знание о Вселенной и он теперь знает все, но после последнего урока с Аристо он понял, что увидел только краешек Мироздания. Он как только что родившийся котенок, который сквозь темноту начинает пробираться к свету. Его уроки с Аристо подошли к концу, пришло время возвращаться назад.

Отсутствие такой личности, как Тим, было замечено. И по возвращении в университет его обступили с расспросами как студенты, так и преподаватели. Тим рассказал им про жизнь в селении, которое находилось в красивейшем природном месте. Но он ни словом не обмолвился про Аристо. Он понимал, что знает сейчас чуть больше остальных, и даже если он расскажет про свои духовные открытия, его воспримут как чудака и он останется непонятым. Он осознал у Аристо, что каждый ведом по жизни своими вопро-

сами к своим собственным ответам. В любом случае Тиму было что рассказать, так как помимо Аристо у него была в селении полноценная жизнь, где он сдружился с местными жителями, которые познакомили его с их обычаями, кухней, праздниками.

С Ингрид Тим встретился только на следующий день в библиотеке. У Тима опять образовалось волнительное чувство в груди при виде Ингрид. Он моментально забыл все, что с ним происходило в последний месяц, и всецело был ею пленен. Ингрид явно обрадовалась Тиму и заигрывающим притворно-обиженным голосом сказала:

– Вот, все о твоей поездке говорят, а я узнаю последней.

– Так вас вчера не было в университете, – начал было оправдываться Тим, но спохватился, поняв иронию Ингрид, и начал свой рассказ.

Они по доброй традиции совершили долгую прогулку. В этот раз они не могли наговориться и Ингрид даже пригласила Тима к себе домой. Ингрид рассказывала свои новости, а Тим вещал о своей поездке. В какой-то момент разговора они приблизились слишком близко друг к другу. Тима охватило непреодолимое желание поцеловать Ингрид. Но он сдержался, так как понимал, что, скорее всего, она с ним больше никогда не будет общаться. Ингрид не заметила этот момент, так как была чем-то отвлечена.

Они наконец-то попрощались, и Тим поехал к себе, в совершенно противоположную часть города. С этого момента он только и думал об Ингрид и этом новом возникшем к ней чувстве. Он никогда до этого даже не мечтал, что они когда-то могут быть вместе. Ингрид хоть и не намного старше него, но все же она уже начала взрослую жизнь, и у нее, наверняка, много поклонников. А Тим – до сих пор еще не до конца разобравшийся в себе студент, который даже понятия не имеет, чем заниматься после окончания учебы. Хотя, с другой стороны, он также осознавал, что Ингрид не проводила бы с ним столько времени, если бы он ей не нравился.

Новое чувство Тима перечеркнуло все его доводы «за» и «против», он уже знал, что хочет быть с Ингрид и попытается сделать для этого все возможное.

Ингрид после их совместных прогулок, действительно, воспринимала Тима только как приятеля. Разговоры с ним отвлекали ее от будничности. Но после его возвращения из этой короткой поездки что-то положительно изменилось в нем самом и ее отношении к нему: она почувствовала исходившую от Тима спокойную непоколебимую уверенность, ей стало с ним спокойно и, тем более, она по нему успела соскучиться.

Несмотря на то, что они нашли столько общего и между ними начали проскакивать первые искорки симпатии, они были очень разными. В то время как Тима направляли по жизни его духовные поиски, Ингрид жила совсем другими идеалами. У нее были простые мечты – дружная семья, дети, надёжное мужское плечо, шумные семейные праздники, весёлый круг друзей, собирающийся в их большом доме. Ей не была чужда идея яркой жизни, полной приключений в поисках своего уникального пути, но все же в глубине души она предпочла бы тихую гавань. Ровно как и Тим не отрицал, что может стать примерным семьянином, но все же его больше влекли загадки мироздания и человеческих судеб.

Через несколько дней они уже сразу встретились дома у Ингрид, был выходной, никуда не нужно было спешить. Они спокойно сидели, организовали себе легкий перекус с прохладительными напитками, разговаривали и играли в интересную настольную игру, не требующую большой концентрации ума. Вдруг Ингрид спросила Тима:

– Я не верю, что ты просто так месяц прожил в какой-то деревне, пусть и такой красивой. Это не похоже на тебя. Рассказывай, что там было на самом деле. Зачем ты ездил в то селение и что ты там делал целый месяц?

Тим не сказал об Аристо никому и не собирался это делать. Но в случае с Ингрид он не видел опасности рассказать то, что он недоговаривал каждый раз, рассказывая об этой поездке. Тем более, что-то придумывать времени нет, Ингрид сразу поймёт, что он сочиняет на ходу.

Тим поведал Ингрид историю про его детский опыт левитации, про Аристо и обучение у него весь прошлый месяц.

Он рассказал ей, как устроена Вселенная, как он помогал людям, одновременно обучаясь у Аристо. Также напомнил, как он близок был к этому пониманию в своей теории, и что он невзначай увидел воспоминание Ингрид.

– Я не сомневаюсь в твоих словах и верю, что ты повстречал такого удивительного человека, как Аристо. Но то, что тебе открылись такие знания и способности, и то, что все именно так работает – в это очень трудно поверить, тем более мне, человеку логики и фактов, – немного очнувшись от задумчивости, прокомментировала Ингрид слова Тима. – Возможно, я бы поверила тебе полностью, если бы ты продемонстрировал хотя бы часть из того, о чем ты рассказал.

– Что ты хочешь, чтобы я показал? – спокойно спросил Тим. Они договорились общаться между собой на «ты», так как вежливая форма обращения к преподавателю казалась нелепой на их этапе общения, и только на публике Тим продолжал ею пользоваться, чтобы не смущать других студентов.

– Расскажи полностью о том моем воспоминании, которое ты случайно увидел, когда мы в первый раз заговорили в библиотеке. Это было бы очень убедительно.

– Хорошо, – сказал Тим и, вспомнив один из заветов Аристо о том, что наблюдать и вмешиваться в ход событий другого человека можно только с ведома и согласия этого человека, добавил, – только если ты мне действительно разрешаешь это сделать.

– Да, хорошо, – ответила Ингрид с едва проскользнувшей тенью неверия.

Тим прикрыл глаза, хотя это было не обязательно, но ему так легче было сосредоточиться. Он в деталях описал случай из жизни Ингрид. Однажды, когда она сама еще была студенткой, она проходила мимо автобусной станции, настроение было немного удручённое, ей в этот момент пришла смелая идея поехать на море, которое располагалось от ее города в половине дня езды. Просто так, без планов и приготовлений, она купила билет на первый рейс и отправилась без каких-либо вещей и никого не предупредила. Приехав на море, она немного опечали-

лась, так как именно в этот день испортилась погода. Она пришла на пляж, подошла к воде, которая именно в этот день из-за погоды резко стала холодной, и потрогала ее своей рукой, потом, погуляв по набережной и развеяв свои мысли, отправилась обратно домой. Никто не знал об этом маленьком её приключении.

Ингрид какое-то время сидела безмолвно, осмысливая то, чему она только что стала свидетелем – человек в деталях смог рассказать о ее событии в жизни, о котором никто кроме нее не знал. А к Тиму пришло озарение. Ведь в тот момент, когда Ингрид совершила эту поездку, он именно в этот самый день увидел океан и с точностью до мгновения потрогал воду океана, когда она прикоснулась к воде на море. И тогда в библиотеке, когда он описал для Ингрид свое яркое воспоминание, она упомянула о своем. Получилось, что в один и тот же момент в их сознании всплыли воспоминания о синхронно-совершенных действиях, которые произошли в один и тот же миг в разных частях света с идентичными обстоятельствами. Тим понимал, что это не может быть простым совпадением. Это был определённый знак, который что-то значил. Ведь они оба хотели искупаться в тот момент, но так и не смогли это сделать, а лишь прикоснулись к воде, которая, вопреки их ожиданиям, была холодной.

После этого непродолжительного мысленного диалога с самими собой, они возобновили разговор, который потёк привычным руслом.

В какой-то момент Тим поймал на себе пристальный взор Ингрид, они посмотрели друг другу в глаза. Тим, не отрывая взгляда, подался вперед по направлению к Ингрид. Она ясно осознавала в этот момент, что Тим ее хочет поцеловать. А Тим в свою очередь понимал, что именно сейчас они или поцелуются и начнётся новый этап отношений, или Ингрид не ответит взаимностью и на этом их отношения закончатся. Со стороны даже не видно было этой паузы, того мгновения, когда решалось будущее двух судеб, которые совершили свой выбор. Ингрид также сделала поступательный импульс навстречу Тиму. Они медленно соприкоснулись губами и по-

целовались. Их поцелуй длился очень долго. А когда они наконец остановились, посмотрели друг другу в глаза и улыбнулись.

Начался новый этап их отношений. С этого момента они не только прогуливались вместе с учебы или библиотеки, они назначали настоящие свидания, гуляли по разным местам в городе или могли целый день валяться в обнимку на диване и страстно целоваться. Романтические чувства захлестнули их обоих. В университете они не показывали своей привязанности друг к другу, так как это могло стоить Ингрид ее научной карьеры, а Тиму исключением с последнего курса. Однако это не останавливало их, чтобы остаться наедине и обмолвиться приятными словами или украдкой подержаться за руки.

Их отношения благотворно сказались на каждом из них. Они сияли, излучая счастье. Это чувствовали окружающие. Ингрид стала более доброй к студентам и уже не устраивала для них научные побоища. Совокупность преподаваемых качественных знаний и лояльности к учащимся наделили ее занятия особой популярностью.

Тим, в свою очередь, тоже значительно преобразился, что отражалось на его отношении к другим учителям и однокурсникам. Он перестал балагурить и словесно издеваться над окружающими. Даже наоборот, он с особой чуткостью стал подбирать ключик к каждому. Его перестали воспринимать как чудака. Он становился просто хорошим добрым парнем.

– Чему ты хочешь посвятить свою жизнь после учебы? – однажды спросила Ингрид Тима.

– За последнее время произошло столько событий. Я встретил тебя и Аристо. Сейчас у меня рой мыслей в голове, но я знаю точно, что хочу быть с тобой, – с полной серьёзностью ответил Тим.

– Я не сомневалась, что ты так ответишь, – улыбнулась Ингрид. – Но чем ты хочешь заниматься в жизни?

– Мне кажется, я должен следовать своей судьбе и попытаться изменить мир в лучшую сторону.

– Ты считаешь, что миру нужны перемены? – спросила Ингрид с пробуждающейся интонацией былого ярого спорщика.

– Да, – ответил Тим невозмутимо, – всё всегда меняется рано или поздно, но только осознанными действиями можно привнести перемены к лучшему.

– То есть ты знаешь, как изменить мир? – уже с недоверчивой издевкой спросила Ингрид. – И мир каким-то образом существовал, а сейчас только ты знаешь, как его сделать лучше?

– Миру не хватает всего одной маленькой детали – выбора, – продолжал отвечать Тим на расспросы Ингрид, но уже более сдержанно, так как почувствовал, что Ингрид уже открыто становится на противоположную сторону внезапно образовавшегося спора.

– То есть как это нет выбора? – в недоумении воскликнула Ингрид. – Сейчас мир свободен как никогда. Люди могут свободно делиться идеями, исповедовать любую религию, и никто их за это не будет преследовать, можно свободно передвигаться по миру и жить, где захочешь, можно освоить любую профессию, купить любую вещь. Одним словом, никто никого не ограничивает. Какой же выбор хочешь дать ты? Все, что ты назвала, – это перебирания из одного и того же. То, какого цвета рубашку надел человек, в какой храм зашёл, в какой стране находится, не имеет принципиального значения. Один надел белую рубашку, второй – красную; один зашел в один храм, второй человек предпочитает другую веру; один человек любит жаркие страны, другой – северные. По сути, ничего не меняется, человек лишь меняет цвет рубашки, форму здания, расположение страны на карте.

– Не в этом ли суть выбора? – не понимая к чему ведет Тим, спросила Ингрид.

– Я утверждаю, что в каждом человеке дремлет неисчерпаемый и пока нераскрытый потенциал. Как только человек его осознает и научится им пользоваться, у него появится настоящий выбор. Поступить хорошо из-за того, что кто-то сказал так поступить или так написано в священной книге, или же быть хорошим человеком и действовать, исходя из

того, что ты можешь наблюдать мир во всем его взаимодействии и осознавать последствия каждого своего решения. Вставая на путь осознанности, человек будет сталкиваться с выбором каждое мгновение жизни, а не жить по одному из уже придуманных кем-то сценариев.

– И к чему это приведёт?

– Человек научится ценить каждое мгновение и сможет управлять им. Многие раскроют свои способности к исцелению, провидению, воздействию на физический мир. Осознанный человек – добрый человек. Мир станет совершенно другим, он станет лучше. Осознанный человек перестанет угнетать другого человека или приносить ему любую форму вреда. Никто не будет спекулировать материальными благами, искусственно создавая дефицит и делая других людей зависимыми. Когда люди перестанут нуждаться в базовых потребностях, они смогут освободиться от оков страха за свою жизнь и направить свою жизненную энергию на исследование реального мира, будут раскрывать свои таланты, взаимодействовать с другими людьми, строить лучший мир.

– Но кто будет управлять этими людьми? – задала очередной вопрос Ингрид.

– В этом-то весь смысл, что человека, раскрывшего свой потенциал, вставшего на путь осознанности и развития своих способностей, невозможно ввести в заблуждение информационными спекуляциями и постоянно окружающей его пропагандой. Это первый шаг к свободе – избавление от концептуальных оков сознания, которые созданы лишь для того, чтобы управлять, а не приносить счастье.

– Как ты это хочешь осуществить?

– Я хочу сформулировать суть выбора, который заключается в том, чтобы стать осознанным. Возможно, я поделюсь с людьми своим опытом. Возможно, напишу книгу, в которой расскажу про истинный выбор, который есть у каждого: следовать по накатанным кем-то дорожкам или увидеть свой путь, который органически переплетается с судьбами других людей.

– Возможно, ты и прав, Тим, – сказала Ингрид, немного смягчившись, – но ты же должен понимать, что многие люди

не воспримут твоё видение именно так, как ты его спроектировал. В случае успеха мир станет совершенно другим, и те, кто имеет влияние в текущем мире, сделают все возможное, чтобы эти перемены не произошли. К тому же, ты сам говорил, что Аристо тебя предупреждал, что нельзя направо и налево кидаться этими знаниями, их ценность заключается в том, что каждый должен сам к ним прийти.

Тим почувствовал, что он выступил против всего мира. Даже в теоретическом размышлении он потерпел поражение. Хотя искренне хотел наоборот – улучшить жизнь, дать знак другим ищущим людям, указать дорогу к сути. Пока что он один в поле юноша и даже еще не воин. Его амбициозные планы по глобальному мироустройству совсем не сопрягались с его реальными возможностями. Единственный человек, Ингрид, которой он рассказал о своих жизненных устремлениях, отнеслась к его идеям со скептицизмом. И она права насчет Аристо – скорее всего он не одобрил бы легкомысленное распространение открытых ему знаний. Хотя Аристо вряд ли бы возразил Тиму, так как он никогда не мешал человеку сделать свой выбор. Тим лишь смиренно добавил в конце:

– Мне нужно ответить на один вопрос: миру суждено измениться или у меня возникло желание это сделать из-за того, что процесс поиска истины уже запущен среди людей, и я являюсь частью общего намерения.

Их разговор, переросший в спор и противостояние мировоззрений, миролюбиво закончился на этой философской мысли Тима, которая окунула каждого из них в свои собственные мысли.

Теплая пора закончилась, наступила зима, теперь Тим с Ингрид гуляли реже и больше времени проводили дома. В один из таких дней они готовились пойти на новогодний праздник в университете. Тим зашёл к Ингрид пораньше, оба были в приподнятом настроении, нарядные, счастливые. Праздничный бокал шампанского окончательно вскружил им головы. Их поцелуй перерос в самую настоящую близость, которая возможна между двумя взрослыми людьми.

Эта искра, пробежавшая между их душами и телами, разожгла настоящую страсть, пламя которой заполнило их сущности целиком и которая всецело поглотила их мысли и чувства. В этот вечер на празднике они не могли оторвать друг от друга взгляд, танцевали, веселились, невольно заряжая окружающих своим светом любви.

С этого момента они уже не могли контролировать возникшее между ними чувство, оно полностью затмило их разум. Они ни о чем не спорили, не говорили о глобальных абстрактных вещах. А только без устали повторяли о том, как они любят друг друга.

Они стали крайне неосторожны, перестав скрывать свои чувства и отношения от окружающих. Их часто видели идущими вместе, взявшись за руки. Однажды они проехали на санях с горки через весь парк, веселясь как дети, а после – свалились в сугроб и стали в обнимку валяться в снегу, громко смеясь. В кинотеатре они не замечали, как заканчивается фильм и зажигается свет в зале, продолжая целоваться на заднем ряду.

Их излюбленной темой стало обсуждение их совместного будущего. Они вместе были согласны, что будут жить в доме, родят детей, будут жить простой счастливой жизнью. Одновременно это не помешает им реализовывать себя в этом мире, подавая хороший пример своим детям. Взбудораженное любовью воображение рисовало их безоблачное будущее и давало им чувство неуязвимости.

В один из дней Тим пригласил Ингрид в театр, который оба из них любили, но вместе они так ни разу и не сходили в него. Тим заранее приобрел билеты на новый спектакль в первый ряд. Ингрид очень обрадовалась и тщательно готовилась к предстоящему походу.

Когда они встретились, зашли в театр и начали снимать верхнюю одежду, Тим посмотрел на Ингрид. Она была в черном облегающем платье чуть выше колен и он обратил внимание, что ее волосы стали заметно короче, едва касались ее плеча.

– Ингрид, ты выглядишь потрясающе, – начал Тим с комплимента, – и новая стрижка тебе очень идет.

– Я не планировала так коротко, – с досадой в голосе произнесла Ингрид, – я попросила немного изменить форму, но не рассчитывала, что это будет стоить стольких моих волос.

– Тебе и вправду очень идет, – подбодрил Ингрид Тим.

Буквально через мгновение они уже забыли обо всем, погрузились в интереснейший спектакль, в перерыве горячо его обсуждали, даже успели спрятаться в укромный уголок, где страстно поцеловались, как будто не виделись много лет.

Когда закончился спектакль и они стали выходить, Ингрид шла сбоку, немного позади Тима. Его охватило волнение. Ведь это именно то воспоминание будущего, которое он увидел в библиотеке, когда они впервые заговорили с Ингрид, это то будущее событие, которое он не смог узнать, даже пребывая в гостях у Аристо.

Он также заметил, что Ингрид в этот вечер хоть и улыбалась и была весела, все же ее душу что-то отягощало, и это было точно не из-за короткой стрижки.

Тим поделился с Ингрид своими наблюдениями по поводу ее эмоционального состояния и своим озарением по поводу свершающегося события, которое должно произойти прямо сейчас и которое было закрыто все это время от внутреннего взора Тима.

– Да, действительно, – начала Ингрид с серьёзным лицом, – у меня есть не очень хорошая новость для нас. Я хотела ее сказать как можно позже, чтобы мы насладились максимальным количеством счастливых моментов с тобой.

Тим оцепенел от такой резкой смены разговора в целом и предчувствия плохого известия. Он не мог вымолвить ни слова, его взгляд лишь выражал ожидание.

– Мы с тобой были очень неосторожны, и это была наша большая ошибка. О наших отношениях известно администрации университета, и у них есть много свидетелей, которые в случае необходимости могут подтвердить нашу связь. Мне это грозит прекращением моей научной карьеры, а тебе – исключением с последнего курса. Мне поставили ультиматум: нам нужно расстаться, и тогда ничего подобного не произойдёт.

Сказав эти слова, Ингрид расплакалась навзрыд. Тим бросился ее утешать и сам не смог сдержать душивших его слез. Они простояли так долго, обнявшись и ничего не говоря. Когда эмоции улеглись, они стали думать, как поступить дальше.

– Давай просто уедем куда-нибудь, – со свойственным максимализмом настаивал Тим. – Будь что будет, главное мы будем вместе. Что еще нужно для счастья?

– А чем мы будем заниматься в этой жизни? – внесла реалистичную лепту Ингрид. – Мне нравится научный мир, мне не хотелось бы, чтобы меня из него исключили за действия, не связанные с наукой. А тебе осталось всего полгода учебы. Не жалко ли тебе столько потраченных на обучение лет?

– Все имеет свою цену. Я готов ее заплатить, – остался на своем Тим.

– Но это эгоистично с твоей стороны. Я тоже хочу провести всю жизнь с тобой. Я в первый раз так сильно полюбила. Я не хочу тебя терять. Но все же мы должны придумать более подходящий выход из ситуации.

Они еще долго дискутировали в подобном русле. В итоге сошлись на том, что они притворятся, что расстались. Ведь им всего-то нужно потерпеть, когда Тим закончит университет. Тогда они смогут встречаться публично, не нарушив никаких правил и не вызвав порицания извне.

План казался простым и гениальным. Научное руководство поверило в заявление Ингрид, что между ними все закончено совсем или по крайней мере на период студенчества Тима. Администрацию университета это более чем устраивало, а также самих возлюбленных.

Первые две недели Тим и Ингрид приспосабливались. Они встречались только у нее дома. На занятиях держали дистанцию. Прогулки с их многочасовыми разговорами прекратились. Они начали чувствовать, что стали отдаляться друг от друга. Это было настоящей пыткой для них – видеться каждый день и не иметь возможности прикоснуться, обнять, поцеловать друг друга.

Первым начал сдаваться Тим: он начал настаивать на том, чтобы бросить учебу и заново быть счастливыми вместе. Он

предчувствовал, что эта ситуация является началом чего-то плохого. Он изначально не был готов к таким серьёзным отношениям, даже не задумывался, что может повстречать человека, которого так полюбит. Но всё же он осознавал, что такое может даже не повториться в жизни и надо попытаться сделать все, что в его силах, чтобы сохранить их отношения с Ингрид.

Хотя еще ничего катастрофического не происходило, просто рядовая неурядица, мелкая проблема, которой быстро было найдено решение. Однако сколько бы Тим не заглядывал в будущее, он не видел благополучного исхода. Осознание того, что они с Ингрид могут расстаться, посеяло в нем панику. Из спокойного и уравновешенного молодого человека он медленно стал превращаться в нервного параноика, стал вспыльчивым, мог легко обидеться, что для него было не свойственно.

Тим поделился своими опасениями с Ингрид:

– Если мы ничего не изменим сейчас, то мы можем никогда не быть вместе.

– Откуда у тебя столько уверенности? – как обычно, не теряя здравого смысла, произнесла Ингрид.

– Я заглянул в будущее и не увидел ни одного сценария о том, что мы будем вместе, – не веря в произносимые вслух слова, сказал Тим.

– Мне кажется, ты себя программируешь на неудачу, – сказала Ингрид, – все будет хорошо, Тим. Все образуется, и мы вдоволь насладимся друг другом, впереди еще целая жизнь. Нам всего лишь надо потерпеть немного времени.

– Но ты же знаешь, что мои предсказания зачастую сбываются, и ты знаешь, что я прекрасно понимаю, что значит настраивать себя на неудачу, – не мог угомониться Тим, – я знаю разницу между самовнушением и видением жизненных событий.

– То есть ты считаешь, что будущее уже предрешено? – Ингрид избрала другую тактику, чтобы успокоить Тима.

– Если ничего не менять, то последуют закономерные последствия, – парировал Тим веские доводы Ингрид.

– Что ты предлагаешь? – сдалась наконец Ингрид.

– Нужно изменить что-то прямо сейчас. Я могу уйти из университета, а ты сможешь продолжить карьеру. Ведь я уже не буду студентом, и мы можем открыто встречаться, создать семью, жить счастливо. Что нам еще нужно?

– А ты бы согласился, если я пожертвую своей карьерой, но ты продолжишь учебу? – задала провокационный вопрос Ингрид.

– Я не могу на такое согласиться, – поняв смысл вопроса Ингрид, ответил Тим.

Им оставалось только придерживаться своего изначального плана. Но Тим постоянно создавал рискованные ситуации, пытаясь остаться с Ингрид наедине, поговорить, обнять ее. Это стало очень беспокоить Ингрид, так как ситуация могла выйти из-под контроля в любой момент. Тим уже перестал отдавать отчет своим действиям, и еще чуть-чуть и она тоже капитулирует под напором их взаимных чувств: они бросят все свои социальные связи и их будет ждать неизвестность. Они сохранят чувства, но достаточно ли этого будет для семьи и ее дальнейшего развития?

Ингрид собрала остатки воли и реализма и пошла на достаточно радикальный шаг. Она уехала в другой город, чтобы какое-то время продолжить работать там и вернуться, когда этот скандал уляжется и Тим спокойно доучится. Она видела в этом поступке единственно верный выход, который позволит сохранить отношения и выйти с минимальными потерями из сложившейся ситуации.

Тим же расценил это как следующий шаг, который может привести к разрыву отношений. Он откровенно страдал, не находил себе места, забросил учебу, что негативно сказалось на его успеваемости. Его духовные практики отошли на второй план, он не мог уже ни на чем сосредоточиться и успокоить свое сознание.

Они начали вести переписку, которая пошла им обоим на пользу. Через какое-то время оба успокоились, хотя это больше касалось Тима. Письма приобретали нежный романтический характер, где они постоянно признавались друг другу в любви, благодарили судьбу за встречу и строили планы на совместное будущее.

В одном из писем Ингрид спросила Тима, что бы тот выбрал, если бы ему предоставился подобный выбор между счастьем и возможностью изменить весь мир к лучшему. Этот безобидный на первый взгляд вопрос подчеркнул основное различие между Ингрид и Тимом. В то время как Ингрид безоговорочно выбрала бы счастье, Тим бы сказал, что счастье тоже для него на первом месте, учитывая их текущую ситуацию, но в глубинах своего сознания он засомневался.

В один из моментов просветления, который отчасти был пробуждён вопросом Ингрид и дальнейшей цепочкой рассуждений, Тим не смог удержаться от соблазна и в очередной раз заглянул в будущее. В этот раз он досконально изучил все детали и все сценарии возможного развития событий. Практически в любом из вариантов Ингрид пострадала бы и была несчастной по вине Тима. У него своеобразный нрав, в своих размышлениях он часто переходит грань между реальностью и разыгравшейся фантазией. Он не просто летал в облаках, он бороздил просторы Вселенной. Да, с ним было интересно, его истории всецело захватывали воображение слушателя, его присутствие рядом вдохновляло и заряжало энергией перемен. Но он был как мираж – если к нему попытаешься притронуться, он растворялся в пространстве. Он был изменчив, как будто в нем уживались тысячи судеб. Для него больше подходил титул странствующего философа, чем отца и мужа.

Для Ингрид Тим был как глоток свежего воздуха в сумраке будней, как уникальное сокровище, которого ни у кого больше нет. Он ее смог поразить, вызвать восторг, влюбить в себя. В свою очередь она притягивала Тима своей природной энергетикой, она была красива, женственна, умна. Хотя Тиму удалось добиться такого ее расположения, которое никому из мужчин еще не удавалось завоевать у Ингрид, но она нуждалась совершенно в другом. Ей нужна уверенность в завтрашнем дне, постоянство, возможность планировать и выстраивать свою жизнь согласно своим мечтам. Соответственно ей всегда импонировали мужчины, которые обладали теми качествами, которые позволили бы им обоим пройти этой дорогой.

С чувством правильного поступка, подогреваемым своим видением будущего, Тим отправил Ингрид письмо, о котором он впоследствии жалел долгие годы.

– Ингрид, я тебя люблю, и до сих пор не могу поверить своему счастью, что встретил такого человека, как ты. Мне еще никогда ни с кем не было так хорошо, как с тобой. Ты превратилась в смысл моей жизни, все мои мысли только о тебе и о нашем будущем. Все, что я хочу, так это то, чтобы ты была счастлива. Сейчас мы на пике нашей страсти. Но что будет, когда она пройдёт? Я безумно хочу создать с тобой семью, но также часть меня в глубинах моей души жаждет поисков и открытий. Это всегда тебя будет печалить, что, в свою очередь, будет огорчать меня. В итоге мы оба будем несчастны. Как бы ни было тяжело принять это решение, но дальше будет еще сложнее и больнее. Я твёрдо убежден, что единственным верным выбором является прервать наши отношения сейчас. Так будет лучше, в первую очередь, для тебя.

После того как Тим отправил это письмо, он замкнулся в себе на несколько дней, совершенно ни с кем не разговаривал. Знакомые Тима боялись к нему подойти, он был как готовая взорваться бомба, стоит только к ней прикоснуться. Он еще не до конца осознал, на краю какой пропасти он стоял. Ему казалось, что он поступил правильно, великодушно, дальновидно и только через какое-то время этот поступок оценится по достоинству, и это чувство наполняло его действия смыслом – он пожертвовал своим счастьем ради другого человека. Он ощущал себя одиноко стоящим на горе, с которой мог наблюдать величественную равнину жизни, но на самом деле он совершенно не замечал обрыв, в который он устремится вниз при следующем шаге.

– Ты не можешь решать за нас двоих, – всего одно предложение прислала Ингрид в ответ. Эта строчка далась ей через ливень слез, который не стихал несколько дней, бурю негодования, злости, отчаяния, которая оставила в груди лишь пустоту.

Получив это сообщение, Тим осознал чудовищность своего поступка. Зачем он вообще смотрел это будущее, ведь все

можно было попытаться наладить, драться с судьбой за Ингрид и их совместное счастье. А он лишь сдался, прикрывшись предсказаниями. Мир Тима разрушался, он со скоростью свободного падения устремился в глубины своего самого страшного кошмара.

Он отправил десятки писем Ингрид, где он раскаивался в той душевной слабости, которую принял за нечто другое, большое, правильное. Он просил дать шанс попытаться все исправить и быть вместе. Но было уже поздно.

Когда пришло время возвращаться, Ингрид не приехала, а лишь оставила Тиму сообщение, в котором просила его больше не писать ей, так как она старается начать жить заново, и у нее все стало потихоньку налаживаться.

Позже Тим потерял всякую связь с Ингрид и все его попытки ее найти потерпели неудачу. Спустя год он узнал, что у нее появилась семья, еще через год, что появился первый ребенок. Еще через какое-то время – второй. Каждое из этих известий вгоняли его в жизненное оцепенение, в котором он пробыл впоследствии многие годы.

Во время разлуки Тим попросту страдал и уже не думал о каком-либо изменении мира. А когда он понял, что всё бесповоротно кончено между ним и Ингрид, то стал озлобленным и желал, чтобы мир и вовсе был уничтожен. Из глубин упадка духа и плохих намерений, его душу спасла мысль, что с его открывшимися возможностями опасно думать и желать плохое, тем более в таких масштабах.

На протяжении многих лет не было и дня, когда Тим не вспоминал те события, снова и снова перебирая в памяти детали. Ему везде мерещилась Ингрид, и казалось, что вот-вот он ее встретит. Куда бы ни отправлялся Тим, он в глубине души надеялся на случайную встречу с ней.

У него было велико искушение изменить прошлое. Однако так опять совпало, чтобы изменить все обстоятельства, которые позволили бы Тиму и Ингрид быть вместе, это было бы равносильно изменить климат и повернуть реки вспять, чтобы в тот момент, когда они потрогали воду в своих синхронных воспоминаниях и событиях, она бы оказалась те-

плой, и они бы смогли тогда в ней искупаться. И даже если бы ему удалось изменить мир, Тим не был до конца уверен, при появившихся таким образом обстоятельствах встретились бы они с Ингрид вообще.

Ингрид осталась одной из самых ярких звезд во Вселенной Тима. Со временем ему удалось перенести фокус сознания на другие жизненные события и продолжить просто жить, восстановить свою энергию, извлечь уроки из прошедших событий и вернуться к своим поискам и планам, возможно, не изменить мир, но сделать его капельку лучше и добрее.

Так начался путь человека, который однажды захотел изменить мир...

Глава 2

Рождение творца

Иногда человек даже предположить не может, что именно когда-то давно или прямо сейчас происходит череда событий, которые будут являться мерилом его оставшейся жизни. События, к которым он будет мысленно возвращаться вновь и вновь, как будто домой к любимой семье после долгого путешествия. Казалось, что это было лучшее в его жизни. Однако понять это человек может лишь тогда, когда время, расстояние и обстоятельства делают эти яркие моменты недостижимой мечтой. Это того рода воспоминания, которые могут принести как улыбку счастья, так и слезы грусти. А попытки воспроизвести подобные чувства в будущем и цепляния за этот неимоверно завышенный стандарт счастья будут заканчиваться разочарованием и болью. Казалось, это лучшее, что есть, было и когда-либо будет. Но у Вселенной есть свои планы на жизнь.

Прошло 12 лет с того момента, когда Тим в последний раз видел Ингрид. После их расставания Тим переехал в то самое селение, рядом с которым жил Аристо. Он обучался у Аристо, вел преподавательскую деятельность, писал книги. Там же через год он познакомился с девушкой, с которой они поженились, прожили вместе 10 лет, но, в конечном итоге, остались хорошими друзьями.

Он уже был взрослым мужчиной, в прекрасной физической форме, умным и думающим. Он был интересным собеседником, как и раньше, таким же близким для каждого, но все же выделяющимся на фоне большинства. Его оригинальное мышление вело его своим путем, непохожим на другие. От него исходила мощная положительная энергетика, его присутствие наполняло пространство интересом, его видение мира вдохновляло окружающих на перемены. Но чего-то не

хватало ему для того, чтобы пройти свое окончательное становление. Что-то мешало ему раскрыть свой истинный потенциал, развить свой талант полностью, чтобы до конца понять самого себя и внести свой веский вклад в развитие этого мира. Он всегда верил в свою миссию, а любовь, которую он принёс в жертву, сделала эту идею сакральной.

Тим решил вернуться в свой город, навстречу своей боли, от которой он безуспешно пытался убежать все это время. Он обосновался в зеленом спокойном районе города, рядом с парком, по которому он любил гулять, размышляя о вечном и бесконечности. И вот прогуливаясь однажды по излюбленным тропинкам, в глубокой задумчивости, вспоминал слова Аристо.

> *«Все состоит из пустоты. Например, дом. Это пустота, окружённая стенами. И у этой пустоты есть смысл – там можно жить. То есть кто-то возвёл форму (дом) и придал этому смысл (там можно жить). Можно дому придать другой смысл, то, что там могут останавливаться путники, и это сделает эти четыре стены гостиницей. Пустоту можно обрамить в любую форму и, самое главное, важно придать этому смысл. Лес является хаотичным набором деревьев, но если найти самую широкую тропинку, то есть увидеть пустоту, и поставить там лавочки, то это станет парком с аллеей, где смыслом является провести свое свободное время.*
>
> *Тишина – это тоже пустота, но когда в пустоте звучат слова, они создают форму для смыслов, заложенных в них. Так рождается история. Книга с пустыми страницами не имеет смысла. Но если пустоту начинают пронзать буквы, очерчивая эмоции и идеи, тогда история начинает жить на страницах книги.*
>
> *Важно научиться замечать пустоту во всем. Это потенциал. Реализовать этот потенциал*

может сила нашего воображения. Можно представить любую форму и наполнить ее любым смыслом, идеей или эмоцией. Жизнеспособность той или иной мыслеформы зависит только от силы и глубины воображения».

Он так же привычным образом думал об Ингрид и своем браке. Разрыв отношений с Ингрид дался ему нелегко, и этот опыт он до сих пор не мог до конца осмыслить. Те эмоции и чувства, которые он получил за короткий период с Ингрид, он пытался найти где-то еще, но у него так и не получилось это сделать. Так же это стало одной из самых главных причин того, что его брак завершился. Ему не хватало тех самых чувств, которые он когда-то испытал с Ингрид. Он пытался воссоздать эти эмоции в отношениях со своей супругой, вместо того чтобы узнавать человека и творить что-то новое, что неблагоприятно сказывалось на их семье, несмотря на понимание проблемы и желание ее исправить.

На протяжении всего брака его тяготило чувство вины, как будто он предал Ингрид и их чувство любви. Его душу сковывал страх, что он больше никогда не испытает подобное чувство, как будто в нем самом оборвалась какая-то жизнь.

О своей ране в глубине сердца Тим никому не рассказывал. О том, что его что-то серьёзно тревожило, можно было понять по тем моментам, когда он омрачался и уходил в себя, от него веяло в такие моменты леденящей вселенской тоской. Никто и ничто ему не могло помочь в эти периоды пропасти.

Тим всегда удивлялся безмятежности Аристо, как будто подобные страсти никогда не касались его сердца. Он знал, что Аристо знает о его разбитом сердце, но никогда не просил его помочь ему, так как всегда предвидел один ответ. Тим сам должен найти все ответы на своем пути, чтобы обрести истинную свободу и любовь.

В целом Тиму получалось прятаться от боли после тех роковых дней. Он вел интересную жизнь, придерживался своих планов, познавал себя и мир. Его брак выглядел также счастливым, это были очень хорошие и полные событий десять семейных лет с прекрасной девушкой. Обучение у Ари-

сто вывело сознание Тима на небывалые высоты осознанности. В профессиональном и творческом плане ему полностью удавалось реализовываться. Но тень Ингрид омрачала настроение Тима и его позитивный жизненный настрой на продолжительные периоды. Эту загадку ему так и не удалось раскрыть. Он перестал бегать от своей боли и вернулся на место событий тех, казалось бы, таких далеких дней.

Боль – это точка роста. Если человек начинает бегать от своей боли, то он начинает бегать от своего взросления как личности. Как только начинается бегство, что, по сути, является самообманом, прекращается свобода. Человек начинает торговать своей свободой в обмен на любовь и комфорт извне. Он перестаёт говорить правду или следовать своим желаниям, лишь бы его продолжали любить и одобрять окружающие. Но, каждый раз переступая через себя, человек начинает накапливать обиды и становится, в конечном итоге, озлобленным на мир. Там, где нет свободы, не может быть настоящей любви. А без любви в человеке начинает зиять всепоглощающая черная воронка боли и нереализованной пустоты, которую все сложнее становится заглушить. Человек начинает заполнять свою пустоту чем угодно, чтобы придать своей жизни хоть какой-то смысл.

В голове у Тима сразу зазвучали слова Аристо:

«Нет никакого смысла ни в чем и нет глобального плана. Наше представление о мире – это привычка мышления, концепция, состоящая из мыслей, слов и действий. Человек или принимает кем-то созданную концепцию жизни или создаёт свою. Например, кто-то верит в одну религию, и это наполняет жизнь человека смыслом. Кто-то становится примерным семьянином и видит в этом цель своей жизни. Кто-то выбирает профессиональную деятельность своим ориентиром судьбы. Но также каждый человек способен создать свой смысл жизни, для себя. Все зависит от того, как хорошо он научился видеть потенциал пустоты,

создавать формы и наполнять их смыслом. Все создаваемые смыслы жизни имеют право быть, но все по-разному жизнеспособны. Человек может создать свою концепцию, но она может привести в никуда, такова цена свободы и истинной любви. А может, наоборот, прожить уникальную, полную счастливых событий и любви жизнь».

В глубине души Тим хотел встретить Ингрид еще раз и испытать те чувства, которые он пережил 12 лет назад. Порой это мешало его взаимодействию с другим людьми, так как он всегда старался найти в них образ Ингрид, который остался у него в памяти. В целом Тим был чутким и обладал развитым чувством эмпатии, но иногда эти поиски желаемого ощущения создавали нотки отчуждения, если в человеке не было чего-то схожего или же, наоборот, повышенного интереса, если ему удавалось подпитывать искомый мираж. Тим больше не смотрел будущее по поводу него и Ингрид, он боялся увидеть то, что они больше никогда не встретятся, что увеличило бы его нестерпимую боль, которую он всячески блокировал. А так, у него всегда тлилась надежда на их встречу. Он чувствовал, что она должна была случиться, он надеялся и ждал.

И вот этот день настал. В воздухе стояло такое ощущение, что что-то вот-вот произойдёт. Это подобно чувству в те моменты, когда мы знаем, что пойдёт дождь или снег, все пространство замирает перед рождением чего-то нового во Вселенной.

Стоял хороший не жаркий день начала лета, небо заволокло легкой дымкой, что создавало ощущение уюта, был абсолютный штиль, и было очень спокойно вокруг.

Тим и Ингрид гуляли каждый своими тропинками и аллеями. В тот день казалось, что кроме них в парке никого не было. Как будто каждый шел своим путем в одной, созданной специально для них Вселенной. И их пути снова сошлись, они встретились.

– Привет.

– Привет.

За этими двумя словами скрывались одновременно радость, боль, удивление, предвкушение, неведение, что будет дальше, интерес. Сердца помнили, а ум еще сопротивлялся. Они стояли посреди парка, вокруг было красиво и идеально для данного момента, как будто само пространство всей своей атмосферой заботливо обнимало двух своих детей.

– Как ты? – участливо спросила Ингрид, прервав паузу.

– Нормально, – ответил Тим, отойдя от оцепенения и улыбнувшись от простоты диалога, за которым скрывалась целая эпоха переживаний.

Разговор, как и в старые времена, полился рекой, как будто не было никакой долгой разлуки и расставания. Одна тема перетекала в другую, несколько часов прошли как один миг. Но стояло ощущение, что они боялись сказать самое важное, то, что занимало их сердца и умы все эти годы. Они не решались говорить об их чувствах, помнят ли они все, как к этому относятся сейчас, что каждый их них чувствует в настоящий момент. И Тим сказал:

– Я помню, как я тебя любил, и, если говорить начистоту, продолжаю любить. Я помню каждый момент, каждую встречу, каждый наш разговор. Помню наши прогулки и ожидания, интересное и, порой, безумное времяпровождение. Объятия, поцелуи, запах твоего тела, каждое мгновение, проведённое вместе. Я помню каждый миллиметр и каждый изгиб твоего тела. Я помню каждый поцелуй, и как мы соединялись воедино и видели Вселенную. Я помню, когда мы обнимали друг друга, мы чувствовали себя дома и становилось очень спокойно обоим, не хотелось больше никуда идти и бежать, мы знали, что мы уже нашли своего самого родного человека во Вселенной.

Ингрид улыбнулась, она пережила в своих мыслях каждый описываемый Тимом момент, было очевидно, что она чувствовала то же самое. Она добавила:

– Нахождение рядом с тобой наполняло мою жизнь смыслом, жизнь казалась полной и яркой, как будто озарялась светом изнутри меня.

Они обняли друг друга, и снова возникло это чувство, что они вернулись домой к своему самому близкому человеку. Они простояли так очень долго. Никто не хотел и не решался разомкнуть объятия. Но пришёл момент, когда им все же пришлось это сделать.

– Тим, – промолвила Ингрид, – ты, наверное, знаешь, что я замужем и у меня двое детей. Я приехала сюда на лето и, когда мой отпуск будет подходить к концу, уеду.

– Я понимаю, – коротко ответил Тим.

– Мне столько хочется тебе рассказать о своей жизни, – после недолгой паузы продолжил Тим, – и так интересно узнать, как ты жила все это время.

– Да, нам многое есть что рассказать друг другу, – с улыбкой отреагировала Ингрид.

Они попрощались и договорились встретиться снова. Оба из них летели домой на крыльях счастья. Возникшие из прошлого чувства начали заполнять их измождённые расставанием души, как будто растрескавшаяся от засухи земля стала впитывать капли дождя. Но также каждый из них в глубине души чувствовал, что уже не будет как прежде, многое изменилось. Их пути снова пересеклись, и им предстоит узнать зачем.

За время работы с Аристо Тим приобрёл глубочайший опыт и знания в области исцеления судеб других людей, несмотря на то, что в то время сам находился в поисках средств исцеления своей. Как говорил он сам: *«Я прохожу свой путь, а вы свои, но мы идем с вами в одном направлении: к свободе и счастью. В силу обстоятельств я стал первым среди равных, распознав и развивая свое призвание и обладая доступом к скрытым в междустрочьях знаниям»*. Тим развил в себе талант наставника и его первые книги начали приобретать популярность, в то время как он сам оставался в тени и избегал публичности. Он служил Вселенной, а не только своему личному эго.

«Если нет смысла, тогда зачем его создавать и чем руководствоваться в жизни? – спросил

однажды Тим Аристо, на что тот ответил: *«Есть путь – исследовать весь потенциал реальности, себя, и, творить свои мыслеформы. У каждого человека есть свой путь. Каждому из нас предначертана череда жизненных испытаний, пройдя которые, открывается возможность добиться чистого сознания. Чтобы дойти до уровня творца, нужно усвоить все уроки судьбы. Они будут усвоены тогда, когда воспоминания прошлого и предвкушение будущего будут восприниматься так, чтобы не поколебать спокойствие ума и духа. Наполнив себя спокойствием, свободой и любовью, в человеке просыпается потенциал создателя и способность видеть суть вещей и создавать любые формы бытия и наполнять их смыслом. Поэтому бегство от своей боли, это бегство от своего взросления как человеческой сущности, это бегство от своих уроков. Бегство будет порождать страх, и не будет покоя души, каким бы комфортом и кажущейся стабильностью ни окружал себя человек. Боль будет порождать боль. Каждый последующий урок будет больнее предыдущего. Выход из этого лабиринта вопросов Вселенной один – повернуться лицом к свой боли, прожить ее, остановить свое бегство от самого себя. Боль – это лучший учитель на пути каждого. Осознав источник своей боли, человек теряет связь с прошлым и зависимость от желаемого будущего, все, что казалось самым ценным, потеряет свой смысл и ценность. Человек останется опустошённым, то есть создаст ту самую пустоту внутри себя, полную потенциала. Он станет по-настоящему свободным, чтобы наполнить себя энергией Вселенной: спокойствием, свободой и любовью. Тогда человек сам сможет создавать жизнь».*

Тим и Ингрид продолжили свои встречи. Они гуляли и болтали бесконечными часами. Их жизни в тот момент на-

полнились смыслом этих встреч. Ингрид рассказала, что встретила хорошего мужчину, ее идеал, сильного, спокойного, успешного, который очень любит ее. Ей казалось, что она тоже его любит. Он пригласил ее в свою жизнь, в свой дом, они создали семью и родили двух детей. Ее жизнь заполнилась смыслом этой идеальной семьи из ее самых сокровенных мечтаний. Она создавала уют в доме, дарила нежность мужу, заботилась о детях. Карьеру в прямом смысле сделать не получилось, так как на это банально не хватало времени. Она поддерживала профессиональную деятельность и связи без каких-либо амбициозный устремлений. Ей это уже было не надо, у нее был надёжный человек рядом, который обеспечивал ей нужный уровень стабильности и комфорта. Для окружающих они были парой мечты, примером счастливой семьи. Но существовал один момент в сознании Ингрид, о котором знала только она сама и пряталась от него всеми своими силами. Но чем сильнее она от него убегала, тем сильнее это напоминало о себе. Она не могла забыть Тима и думала о нем почти постоянно. В глубине души она хотела, чтобы на месте ее супруга был Тим, но всегда боялась в этом признаться. Это маленькое «но» порой омрачало идеальную идиллию ее семейной жизни. Она тихо грустила в глубине себя, не говоря ни единой душе о ее сомнении. Она всеми силами завышала значимость своего выбора, убеждая себя, что всегда этого хотела, что теперь она ответственна за детей и может разбить сердце мужу, который столько для нее сделал. Она стала бояться, что пошатнётся образ ее семейного счастья для окружающих. Но никакие доводы не могли выкинуть Тима из ее сознания, а только наоборот питали его образ энергией, подтверждая его существование и подчёркивая его значимость для нее. Порой она чувствовала, что семья стала для нее не местом счастья, а местом, в котором она прячется от своей боли.

Тим рассказал, как в свою очередь прятался от воспоминаний об Ингрид, переехав в место, где ничего не напоминало о ней. И как женился на девушке, в которой не было ни малейшего образа Ингрид.

Жена Тима была замечательным человеком, которая поддерживала его во всех начинаниях и с которой они бок о бок шли по пути поиска своего призвания и познания мира. Вместе они путешествовали. Тим способствовал поиску ее предназначения. Она же была надёжным помощником в творческих начинаниях Тима. Это были десять насыщенных творчеством и познанием мира лет. Несмотря на то, что их пути как семьи разошлись, они остались настоящими друзьями и соратниками.

Каким бы ни было прекрасным место и каким бы замечательным ни оказался человек рядом с тобой, эта идиллия лишь напоминала о том, от чего пытался спрятаться Тим, от чувств, которые он испытывал рядом с Ингрид. Новые отношения у Тима не получалось строить, он и оставил эти попытки. В каждой девушке он пытался найти Ингрид или же, наоборот, спрятаться в отношениях, чтобы ничего не напоминало о ней. Ему определённо стоило разобраться в себе. Он чувствовал, что встреча с Ингрид поможет им обоим выпутаться из этого лабиринта чувств.

Ингрид спросила Тима, не зря ли он отказался от нее в пользу осуществления его планов. На что Тим рассказал, чего он добился, но отсутствие Ингрид лишило его жизнь полноты. Как будто все время ему чего-то не хватало, и это порой лишало смысла все его достижения. Умом Ингрид и Тим понимали, что их жизни сложились именно так, как они об этом мечтали. У Ингрид была семья, Тим пошёл путём познания и творчества. Но это все теряло смысл друг без друга. Это как перепрыгнуть пропасть на девяносто девять процентов. Оставшийся один процент оказался самым важным.

Не обязательно бросать любовь, чтобы обрести свободу. Не обязательно отказываться от свободы, чтобы обрести любовь. Творить важно не для того, чтобы в этом спрятаться от чего-то или что-то доказать себе или окружающим. Не нужно что-то делать для того, чтобы заслужить чью-то любовь или доказывать свою любовь, так как в этом нет свободы. Там, где нет свободы, нет любви, там,

где нет любви, нет свободы. Легко быть свободным, когда не любишь. Создавать что бы то ни было нужно тогда, когда готов к этому.

Одним из Проектов Тима было создание универсального смысла жизни, который бы мог адаптироваться под жизнь каждого. Чтобы человек не перебирал варианты одного и того же, чтобы не разрывался между существующими смыслами, а прошёл свой путь в пустоте, научился видеть изобилие потенциала, нашёл истинного себя и научился заполнять эту пустоту правильной энергией: свободой, любовью и спокойствием. Концепций много, и самая сильная концепция – это та, за которой пойдут другие.

– Тим, – в привычной манере поставить все под сомнение спросила Ингрид, – ты – это ты, ты можешь это, ты видишь все это, но это не значит, что другие люди смогут осознать то, что ты вещаешь миру, и пройти этот путь к свободе и созданию своих миров.

– Смог один, сможет и другой, – спокойно парировал Тим, – то, что смог почувствовать, подумать и сделать один человек, до этого сможет самостоятельно пройти путь любой другой. Знания открыты всем. Проводник ни в чьем лице не нужен. Важно осознание своего пути.

– Насколько реально все, о чем ты говоришь? – проявляла Ингрид все больший интерес к Тиму, удивляясь, что он так сильно поменялся, и так спокойно и с глубочайшей непоколебимой верой говорит о таких сложных и глубоких вещах с непринуждённой простотой.

– Все, что мыслимо, то осуществимо, – отвечал Тим. – Важно развивать и только самому контролировать свое воображение. Все начинается с мысли. Если мыслить шаблонами, то и путь будет шаблонным. Если мысли, вера и идеи будут произрастать изнутри, то и количество выбора будет стремиться к бесконечности.

– Но с чего начать? – с неподдельным интересом спросила Ингрид. – Все понятно, но каким должен быть первый шаг?

– Счастье в здоровом теле, важно развивать свое тело, это пока единственный признак жизни. Чем оно живее, тем

человек счастливее. Важно давать ему достаточное количество движения и питания, поддерживать его активность, гибкость и пластичность. Важно сделать свое тело хорошим домом для хороших мыслей и идей, способным на хорошие поступки и, самое важное, в котором может течь жизнь. Человеческое тело – это форма. То какие ощущения человек испытывает – это совокупность заложенных в него смыслов. Если человек хочет жить счастливо, то важно привести свою форму в соответствие с задуманным смыслом.

– Так просто?

– Почему должно быть сложно?

– Второе – важно наполнить себя концепцией, заложить в свое тело программу жизни, так сказать душу.

– Ты хочешь сказать, что мы сами создаём свои души?

– Если твое сознание достигает уровня Творца, то да, человек сам наполняет себя смыслом.

Истины просты и доступны всем, но вся сложность в том, чтобы им следовать. Важно осознавать все, что мы делаем со своим телом, какие привычки мы в него закладываем, даем ли ему развитие или же наоборот. Важно осознавать источник мыслей, огораживать себя от влияния извне, учиться наполнять себя самому теми идеями и концепциями, которые дадут человеку полноту и осмысленность жизни. Все начинается с мысли, с концепции. Важно принять факт, что в данный момент каждый живет по какой-то концепции. Что есть концепция? Концепция – это то, как мы описываем мир. Это привычный образ мышления, представление о способностях человека, о мире, о смысле жизни, почему мы его воспринимаем именно таким, какой он есть. Разница лишь в том, что кто-то живет по концепции, навязанной извне окружением и учителями, которых человек не выбирал, а кто-то живет по концепции, взрощённой изнутри, так как смог развить свое сознание до нужного уровня.

– Так какой все же мир? – спросила Ингрид.

– Для многих достаточно идеи, что мы живем на круглом шаре и наша жизнь проходит от прошлого к будущему, и, возможно, есть высшее существо, которое за всеми следит.

Большая вероятность, что люди просто не задумывались до этого момента, что мир может выглядеть как-то иначе.

– То есть ты считаешь, что мир, который ты описал и в который верит большая часть людей, нереален? – продолжила расспрос Ингрид.

– Он вполне реален, – с глубочайшим спокойствием отвечал Тим. Ингрид чувствовала, что это уже не беседа преподавателя и ученика. Сознание Тима выросло и превосходило ее понимание реальности. Ее вопросы исходили из логики. И она чувствовала, что понимание и вера Тима были за пределами этих обывательских вопросов. – Я хочу сказать, что текущее восприятие мира – это одна вариация из бесконечности возможных концепций мира. Этот мир существует – это очень хорошая мыслеформа и очень стабильная, но осталось еще очень много пустоты, которую можно реализовать, наполнить смыслами и даже просто сделать еще лучше или же можно создать альтернативу.

– А как он выглядит для тебя?

– Мир – это потенциал для творения, который воплощается по мере эволюции сознания каждого конкретного человека. Потенциал бесконечен и мир способен вместить и реализовать любое множество концепций.

Тим и Ингрид обсуждали все на свете, Ингрид любила рассказывать про своих детей. Тим рассказывал про свою жизнь в семье и про дружбу с Аристо. Помимо того что они скучали друг по другу, их жизни были наполнены прекрасными моментами, только друг без друга. У них была общая тема путешествий, и они оба хотели побывать в тех же местах только уже вместе. Они не замечали как быстро движется время, лето подходило к концу, и, казалось, что оно будет длиться вечно. Они встречались и прогуливались почти каждый день, болтали без умолку. Они как будто пытались рассказать друг другу все, что они не успели рассказать за эти двенадцать лет. Но пришло время отъезда Ингрид. Облака грусти и фантомы щемящей сердце боли обступили их со всех сторон.

– Останься со мной, – сказал Тим.

– Я ждала от тебя этих слов, – улыбнулась Ингрид.

Это намерение прожить вместе остаток жизни был вызван больше боязнью той боли, от которой они так усердно прятались все эти годы друг без друга и которой боялись еще раз испытать, нежели объективными предпосылками успешности их союза.

Они оба воодушевились мыслью о возможности, что их маленький рай сможет продолжаться столько, сколько они захотят.

Но спустя какое-то время Ингрид стали одолевать сомнения. У нее есть семья, и именно та, о которой она мечтала, у нее ответственность перед детьми и супругом, у нее есть комфорт и защита, она ни в чем не нуждается, у нее круг друзей и целая жизнь в другом городе. Она задалась вопросом, готова ли она все променять на человека, которого вроде знает, но порой чувствовала, что он стал так далек от нее. Готова ли она столкнуться с проблемами, которые повлечет за собой ее выбор в пользу Тима. Своего супруга он знала хорошо, он стабилен, предсказуем и любит ее, никогда не бросит, с ним надёжно. А Тим – это как недосягаемая мечта, с ним хорошо, но чтобы с ним быть, нужно иметь свои внутренние опоры. Он любит, но он свободен, полет его мысли, с одной стороны, поражает, с другой – пугает. Тим может быть хорошим мужем и каждый день с ним будет интересным и разным. Но Ингрид к такому не привыкла, ей нужна осязаемая почва под ногами. Она не могла представить будущее с Тимом, так как его можно только создать, сделав выбор в его пользу. Но она не решалась.

Тим же, в свою очередь, видел, как Ингрид прикипела к внешнему нерушимому комфорту ее жизни и понимал ее потребности. Но в то же время он начал хорошо узнавать самого себя и понимал, что это будет лицемерием с его стороны пытаться убедить ее, что он сможет заменить ее мужа во всех аспектах. Он другой, он свободный исследователь. И он понимал, что его позиция может отпугивать Ингрид. Он был готов, но не мог дать гарантий, так как это было бы ложью. Ингрид душой хотела, но отсутствие этих самых гарантий останавливало ее.

Так они оба блуждали по Вселенной своего сознания в поисках правильного ответа, проигрывая все возможные сценарии будущего с учетом опыта прошлого.

Время не линейно. Будущие, настоящие и прошлые моменты нашей жизни – как звёздное небо. События жизни выстраиваются не в линию, а по значимости и яркости. Фокус нашего сознания определяет, где мы находимся сейчас и позволяет отправляться в любую точку на карте времени.

Нет ни жизни, ни смерти. Есть лишь бесконечное путешествие по вселенной своего сознания. Лишь развитие своего сознания дает новый виток жизни. Важно меняться, чтобы продолжать жить.

Путешествие по звездам сознания привело их к пониманию того, что, когда они полюбили друг друга впервые двенадцать лет назад, они были совсем другими. Все, что они помнили друг о друге, было чувство той любви, которую испытывали между собой студент и преподаватель. Чувство, подпитываемое чем-то запретным и окутанное завесой романтики. А это долгое расставание, с одной стороны, увеличило значимость их друг для друга, но, с другой стороны, подчеркнуло разницу между Тимом и Ингрид. Тим считал, что оттого им было интересно друг с другом, потому что они смотрели на мир совершенно по-разному, дополняя друга друга, внося в свое восприятие разнообразие ракурсов. Он многому учился у Ингрид. Но это их и разъединяло – разные цели и соответственно разные пути.

Для Ингрид все стало выглядеть по-другому, когда дело коснулось настоящего выбора. Ей казалось, что Тим был лишним в ее счастье. У нее уже все есть, ей важно научиться не напоминать себе о нем. И в их последнюю встречу, она с надрывом сказала.

– Тим, я не люблю тебя, пожалуйста, уйди из моей жизни.

– Ты уверена? – не веря услышанному, спросил Тим.

– Да, – твёрдо сказала Ингрид.

Это был последний диалог в их истории любви. Они расстались. Первое, что почувствовал Тим, была боль. Та, как прежде, только в разы сильнее. Его счастье было так близко, но он снова не был способен что-либо с этим поделать, чтобы обрести его.

Первое, что Тиму захотелось сделать, – это убежать от боли, как он это делал раньше. Но в этот раз Тим решил не прятаться от боли, он попытался разобраться, почему ему больно, ведь Ингрид в прямом смысле у него ничего не забирала. Просто в ее присутствии он мог ощущать те чувства, которые были изначально в нем самом, но которые он не мог почувствовать без посторонней помощи. Он питался от Ингрид, как от батарейки. Ведь изначально человек может почувствовать только то, что есть у него внутри. Человек не чувствует внешние эмоции, он чувствует внутренние эмоции, но за счет внешних факторов. Мы можем научиться новым эмоциям, ведь мы научились чувствовать то, что чувствуем. И можем показывать свои эмоции. Эмоции живут между мыслями, словами и действиями. Иначе их не выразишь.

Тим всегда помнил, что это чувство любви всегда было с ним, он его не развивал и от боли первого расставания оно осталось в прошлом и не росло вместе с Тимом. Он искал его извне, но не обращал внимания на внутренний источник, игнорировал боль и сигналы, что важно обратиться в себя, развить свою любовь и начать транслировать ее миру. Как и знания, мудрость, свобода, все изначально были внутри Тима.

Раньше Тим заполнял себя смыслом любви, которая была когда-то внешним источником. Сейчас же он ощутил, что он обладает и обладал этим чувством всегда. Он научился генерировать и пропускать через себя эту энергию любви в бесконечных количествах. Он стал тренировать это ощущение внутри себя. Это подобно тому, как тренировать физическое тело. Тим стал чувствовать всем телом, как новое ощущение рождается и эволюционирует в его теле.

Смысл поиска внешней любви в виде Ингрид стал утрачивать свою силу и значимость. Тиму было трудно отказать-

ся от этого смысла жизни в виде поиска любви, который наполнял последние двенадцать лет его жизни. Но, он понимал, что это единственный правильный выбор. Это был последний пазл, который не хватало Тиму, чтобы ощутить свою свободу и целостность.

Наступила пустота. Прошлое потеряло свою власть над Тимом, а будущее перестало иметь значение. Его сознание стало по-настоящему свободным. Спустя короткое время эта пустота стала заполняться тем, что было для Тима важно, и то, чем он наполнял себя всю жизнь. Мощные потоки энергии потекли по внутреннему миру Тима. Любовь, свобода и спокойствие начали наполнять его. Когда он заполнился, энергия стала переливаться и транслироваться во внешний мир. Тим почувствовал рождение Творца. Произошло его становление.

Ингрид больше не выходила на связь после этого разговора и отъезда, красная нить судьбы, соединяющая их, оборвалась. Возможно, у Ингрид свой путь и свои уроки. В его сердце осталась теплая благодарность, что он встретил ее еще раз и что она помогла Тиму поверить в свой путь, вырасти и обрести себя.

Развивая вопрос о внешних источниках, Тим осознал, что во многом человек становится зависимым от внешних форм и смыслов, созданных другими людьми. Кто-то создал форму, наполнил ее своим смыслом, а кто-то поверил в нее и пользуется. Но если руководствоваться тем, что исходит изнутри, развить свой потенциал творца форм и смыслов, то нет границ человеческой сущности. То, во что мы верим, так же иллюзорно, как и то, что мы можем создать сами. Чувствуя в себе свободу, любовь, спокойствие и энергию творца, осознавая каждое мгновение и чувствуя вокруг и внутри себя пустоту для реализации ее потенциала, Тим полетел. Он снова научился летать. Как когда-то в детстве, испытывая радость и предвосхищение каждого момента жизни.

Всё, что нам нужно, уже есть внутри нас самих. Эмоции, которые мы испытываем, мы испытываем внутри себя. Зача-

стую люди испытывают эмоции и ощущения под действием внешних факторов или в присутствии определенных людей. Но эти чувства находятся в самом человеке, и он может испытывать любые ощущения самостоятельно в любом количестве и в любое время.

Важно наполнить себя своей концепцией и самому выбирать, что испытывать каждое мгновение жизни. Если вы хотите испытывать ощущение полноты, радости, любви и счастья, то это только ваш выбор испытывать это внутри себя. Человеку не нужны внешние источники, чтобы наполнять себя ощущениями. Все изначально внутри нас. Важно содержать свою форму в состоянии, которое позволит испытывать эти ощущения. Важно создавать свои идеи, мысли и чувства, которыми вы бы хотели руководствоваться в жизни.

Внутри вас есть бесконечное количество того, что вы пытаетесь найти извне, в других людях и вещах. Вы способны генерировать внутри себя и делиться с окружающим миром своими состояниями.

Все возможно, нет ни какого смысла и правильности или неправильности действий. Делайте, что хотите и как хотите. Научитесь замечать пустоту, создавать формы и наполнять их смыслом. Всё зависит только от силы вашего воображения. Всё, что действительно важно, – это ваш путь. Путь познания и творчества. Расслабьтесь, но будьте сфокусированы, и пусть это будет вашим привычным состоянием. Это позволит вам выходить за рамки своих знаний и опыта. Руководствуйтесь своими внутренними ощущениями – что бы вы ни искали в этом мире, все уже есть внутри вас самих.

Важно научиться чувствовать себя и начать генерировать любые внутренние ощущения внутри себя. Вначале это трудно сделать, но со временем вы приобретете привычку полагаться только на внутренние ощущения и состояния. Это сделает вас цельной непоколебимой личностью.

Всё, что от вас зависит, – это то, что вы чувствуете. Вы не контролируете внешние факторы и людей. Но вы можете испытывать радость и спокойствие в любой ситуации. Это тре-

бует тренировки и внимательного отношения к своим эмоциям и ощущениям.

Мы пришли из пустоты, в пустоту уйдём. Все созданные смыслы потеряют значение. Но именно сейчас каждый из нас имеет возможность создать и наполнить оставшиеся мгновения радостью, расслаблением, счастьем и тем чувством, когда мы точно знаем, что все будет хорошо...

Задавая себе вопрос, что делать дальше, Тим услышал в своем сознании голос Аристо: *«Разверни свой внутренний взор»*.

Тим мысленно развернул фокус своего сознания и увидел целую Вселенную, еще больше, чем была раньше. Тим понял, что раньше он не выходил за рамки прошлого. А то, что увидел он, – было будущее. Галактика из бесчисленного количества звезд событий и свершений. Тим понял, что устремление намерений сможет доставит его на любую из этих светил. Все что сейчас важно, так это расслабиться, выйти за рамки своих знаний и опыта и продолжить свой путь в вечности.

Глава 3

Река перемен

Всю жизнь Тима его цели определялись поисками свободы в виде утраченной способности летать и поисками любви в лице образа Ингрид. Причём это создавало взаимоисключающий узел. Если бы он выбирал свободу, то терял бы любовь Ингрид. Если бы он выбрал Ингрид, то это бы означало прекращение своего пути познания и творчества.

Получалось, что Тим сам попал в ловушку своего несовершенства и пребывал в этом состоянии сознания многие годы.

Но сейчас все обстояло по-другому. Он разрешил этот жизненный сценарий, что позволило ему встать на новый уровень мироощущения. Он пришёл к осознанию и научился создавать любые состояния внутри себя. Ему теперь не надо питаться от кого-то или чего-то, он мог создавать любые ощущения внутри себя. Ему теперь не нужно отказываться от своего пути в пользу любви. Или же наоборот, ему не нужно теперь отказываться от своих чувств к другому человеку в пользу чего бы то ни было. Всё, что бы он ни искал, уже было внутри него самого, ему теперь предстояло принять и развить это.

Тим размышлял, как теперь распорядиться своей жизнью, когда нет привычных целей и ориентиров. Ему предстояло создать жизненные намерения самому и прокладывать путь в пустоте, опираясь только на собственную созданную концепцию. Как распорядиться свободой? Как жить, когда уже все есть внутри себя? Куда двигаться, когда ничего не имеет смысла? Почему нужно создавать эти смыслы и куда-то стремиться? Зачем задавать себе эти вопросы? Тим видел одно объяснение: это путь, путь познания и творчества. И он

его продолжает. У Тима уже не было внешних ориентиров. Он нашёл все ресурсы внутри себя. Перед ним была только пустота, которую нужно исследовать и создать что-то важное для этого мира, пока у него выдалась эта возможность и осталось время.

В самом начале в окружении только пустоты было очень трудно удерживать стабильные внутренние ощущения любви и свободы. Так как Тим до этого момента питался любовью только извне, ему пришлось вырастить это чувство внутри себя.

Он опирался на самые яркие моменты в жизни, и на эмоции, которые он когда-либо испытывал в отношениях, в профессиональной деятельности, в своих путешествиях. Он окружал себя этими воспоминаниями, чтобы почувствовать необходимые эмоции. Если он мог вспомнить эти приятные ощущения, значит, они были внутри него самого. Он продолжал совершенствовать их и учился управлять ими. Это были первые ощущения, вокруг которых он начал взращивать свою внутреннюю опору. Вместе с физическими упражнениями, он на ежедневной основе практиковал развитие своего внутреннего ресурса.

Информация, чувства, мысли, ощущения хранятся по всему телу. Испытывая те или иные эмоции и чувства, мы испытываем в этот момент ощущения в своем теле.

Если говорить о приятных ощущениях, то они сопровождаются расслаблением, легкостью и теплом в теле. В этом аспекте важно помогать своему тему: делать телесные практики, которые помогают стать телу здоровее, гибче, расслабленнее.

Также он проиграл в уме всю свою жизнь, будучи наполненным этим новым чувством, которое он так активно развивал в себе. Он понял, что его жизнь сложилась бы совсем по-другому, зная он о возможностях человеческого духа. Это был бы рай – мир без боли, в постоянной радости и блаженстве и неугасающим интересом к жизни.

Обладая этим навыком, генерировать любые внутренние ощущения и эмоции вовсе не означало, что больше не под-

держивать отношения с другими людьми. Любить и испытывать чувство любви к другому человеку можно, но важно не питаться от человека и не привязывать его к себе. Надо уметь любить, а не тянуть эмоции из человека.

Будучи наполненным новым чувством его жизнь изменилась кардинально. Он уже не искал образы Ингрид в окружающих, не питался от них. А, наоборот, был всегда полон любви, спокойствия и свободы.

Тим понял, что именно он выбирает свое будущее. Важно не моделировать форму своего будущего, так как многие вещи во внешнем мире человек не может контролировать. Все, на что мы можем повлиять, – это то, какие ощущения испытывать.

Поэтому выбирая свое новое будущее, важно опираться на внутреннее ощущение и непрестанно развивать его. Какое ощущение вы бы хотели испытывать бесконечно?

Именно это ощущение нужно наполнять вниманием и своей внутренней силой. Внешние события и связанные с ними формы придут в жизнь человека естественным путем. Будучи наполненным выбранными эмоциями, человек притянет в свою жизнь события, людей, формы, которые соответствуют этим внутренних ощущениям.

Важно научиться управлять своей жизнью через ощущения, контролировать только внутреннее ощущение, и делать это не головой, а чувствовать это внутри своего тела.

Внешние действия всегда подпитывают внутренние ощущения. Важно развивать и совершенствовать внутри себя ощущения, которые человек хотел бы испытывать всю жизнь. Действия человека во внешнем мире будут подпитывать именно эти ощущения.

Именно мы сами выбираем то, что мы чувствуем сейчас, и соответственно то, что с нами происходит. Это самый важный вопрос, который должен задать себе каждый человек: «Почему я выбираю чувствовать то, что я сейчас чувствую?». Очень важно донести до своего сознания, что ваше текущее положение и мироощущение – это ваш выбор. Вне зависимости от причин, побудивших выбрать именно эти ощуще-

ния, стратегически важным является понимание, что именно сам человек выбрал это.

Если человек примет свою ответственность за то, что с ним происходит и что он испытывает, то автоматически откроется следующий вопрос: «А что бы я хотел испытывать?». Вот здесь находится настоящий выбор – испытывать то, что хочешь, – самому выбирать ощущения и развивать их и приглашать в свою жизнь события, которые соответствуют внутренним намерениям.

То, где находится человек, его возраст, место жительства, удовлетворение от деятельности, ощущение от каждого прожитого дня, – это состояние ума, тела и внутренней энергии человека. У каждого человека это состояние сознания является привычным.

Поиски свободы и любви извне были привычным состояние ума Тима. Сейчас же он формировал новое привычное состояние.

Чтобы жить свободно, нужно научиться это делать и, в первую очередь, учиться опираться на самого себя. Чтобы научиться любить, важно не прятаться от ответственности перед этим чувством. Обратив внутреннюю любовь к самому себе, человек не будет просить ее извне от других людей, жертвуя своей свободой ради поощрения или чьей-то симпатии. Полюбив себя, человек становится свободен в выражении своих чувств, идей, действий. И самое важное, человек, который может любить себя, может делиться этой любовью с окружающим миром, а не только брать. Любовь к себе – это самая высокая ответственность. Всё, что человек пытается найти, ждет его внутри него самого. Всё, от чего человек пытается убежать, также находится внутри самого человека и ожидает, когда продолжится развитие. Нет смысла в том, чтобы убегать от самого себя и своего становления и роста как человеческой сущности. Единственный смысл есть в том, чтобы найти себя в пустоте, наполнить себя любовью, и, обретя свободу, исследовать и развивать потенциал реальности, и творить, будучи преисполненным внутренним спокойствием, радостью и счастьем.

– А что ты сделал со своими старыми привычными состояниями? – спросил Аристо Тима.

– Что ты имеешь в виду? – не понял вопроса Тим, так как он уже полагал, что он преодолел свой урок и впереди его ждет безоблачное развитие.

– До того как ты развил свое новое привычное состояние, ты пребывал в своих привычных состояниях сознания, которые активировались как реакция на внешние события, – начал объяснение Аристо. – Не ты ли был равнодушен или зол или часто раздражен на людей из-за того, что они не давали тебе той любви, которую ты искал в образе Ингрид?

– Но почему я не мог этого заметить раньше? – спросил, недоумевая, Тим. На его лице отобразилась эмоция удивления, смешанная со смирением с текущим положением дел. Он понял, что Аристо абсолютно прав. Несмотря на его образ развитой личности, он часто злился, когда что-то шло не по его плану, обижался на весь мир, когда не получал искомых эмоций или подтверждения своим идеям; раздражался от чужого несовершенства или неоправданных ожиданий.

– То, что я не принимал в себе, я не мог принять в других людях.

– Создав выбор внутри себя в виде нового привычного состояния сознания, ты сделал возможным опереться на него, и поэтому только сейчас ты смог заметить другие части себя, – прокомментировал Аристо. – Теперь важно принять их всех, и только тогда возможен выбор уровня своего сознания.

– Получается, что до этого момента мой ум ткал иллюзии моей уникальности и особенности, скрывая от глаз окружающих и меня самого мое несовершенство, что я был зависим от ощущений, получаемых извне, и когда не получал их, считал весь мир враждебным и сам страдал от своего образа мыслей и действий, – пробормотал Тим, казалось бы, еще не до конца принявший открывшееся его сознанию положение вещей.

– Признаешь ли ты, что ты бываешь злым, обидчивым, высокомерным?

– Да, – произнёс Тим, полностью прочувствовав эти состояния в себе. И как только он это сделал, он почувствовал,

как эти части его сознания стали терять силу, он понял, что в этот момент он может выбрать свое новое состояние любви и свободы, которое ему удалось развить в себе.

– Только приняв все части себя, ты сможешь сделать настоящий выбор, кем быть, – произнёс Аристо, ощутив, что сейчас переживает Тим.

– Но ведь во мне было и много положительных сторон сознания, – продолжил развивать мысль Тим. – Я обладаю эмпатией, чувством справедливости, весёлым нравом.

– Это в твоем мировосприятии состояния делятся на положительные и отрицательные, – не дал договорить Тиму Аристо, – именно поэтому ты принимал положительные качества и не замечал свое несовершенство.

– Теперь я это понимаю, – произнёс Тим, по которому было видно, что он меняется каждое мгновение. Таких быстрых трансформаций он не испытывал никогда. Он чувствовал, что уже не может сопротивляться реке перемен, он расслабился и принял мир и себя в нем таким, какой он есть, полностью открываясь безграничному потенциалу взаимодействия с ним.

– Все эти части твоего сознания, – не останавливался Аристо, – это не твой выбор, это были реакции на внешний успех или неудачу. Если ты получал то, что хотел, ты испытывал радость, если что-то не соответствовало твоим ожиданиям, ты показывал другую сторону себя.

– Но теперь я могу выбрать, что испытывать каждое мгновение своей жизни, – промолвил Тим, – вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире.

– Вот именно, – улыбнулся Аристо, – важно принимать в себе все состояния, чтобы они не приходили в твою жизнь бесконтрольно, и развивать свое собственное, которое ты хочешь выбирать. Не принимая или прячась от какого-то из своих состояний, мы питаем его силой, и даже самое маленькое несовершенство может обрести силу, способную перечеркнуть все другие достижения духа. Потому что это все происходит в одном человеке, это и есть ты. Принимай и развивай все части себя, но выбирай то, что подсказывает тебе сердце.

– И измерять все не разумом, а чувствовать всем своим естеством, ощущать каждой своей клеточкой, – завершал диалог Тим. – Это открывает бесконечные горизонты для развития. Выбирая, что испытывать внутри себя, я начинаю транслировать это состояние окружающему миру и притягивать события соразмерно этой энергии.

Объяснить поступок Ингрид было сложно: то ли она сказала Тиму, что не любит его, так как она действительно, так чувствовала; или же она хотела помочь Тиму отдалиться от нее, чтобы он продолжил свой путь; или же это было бегство от своего выбора и в какой-то момент ей стало настолько невыносимо, что захотелось спрятаться от своих чувств. Вне зависимости от причин, побудивших Ингрид пойти на такой шаг, как прерывание связи с Тимом, история их любви, разлуки и новой встречи очень сильно повлияла на ее отношение к своей жизни и в ее сознании произошли трансформации.

Она поняла, что форма ее жизни, не соответствует ощущениям, которые она хочет испытывать. Ее семья – это форма ее счастья, и она получилась именно такой, какой она ее представляла. Но она не испытывала тех ощущений, которые хотела испытывать. Эти чувства показал ей Тим, и она могла их испытывать только с Тимом.

Она также понимала, что ее дети скоро вырастут и они с супругом постареют, то есть форма ее семьи изменится и перестанет существовать. А она до сих пор по-настоящему не была счастлива. Она поняла, что хочет испытывать именно ощущение счастья и чтобы форма этого счастья ей соответствовала. Она интуитивно пошла тем путем, по которому пошел Тим – развивать в себе внутренние состояния. Только была большая разница между ними. Тим был один и мог испытывать то, что захочет без привязки к кому бы то ни было. А Ингрид была рядом с человеком, которого не любила. Она попробовала научиться чувствовать рядом со своим мужем ощущения, которые когда-то испытывала с Тимом. Но Вселенную не обманешь, можно только сделать вид, что тебе удалось это сделать. У нее не получилось, не любя, генериро-

вать эмоции любви к другому человеку. Ей предстоял выбор: жить с человеком, которого не любит, или сделать шаг в пустоту и построить счастье, исходя из внутренних ощущений.

– Кто ты? – спросил как-то Тим Аристо. – Расскажи о себе.

– А кто меня спрашивает? – в привычной манере, которая предполагает открытие внутреннему взору собеседника нового аспекта реальности, переспросил Аристо.

– Я форма в виде тела, которая наполнена смыслами, – попытался ответить Тим.

– Твое тело пришло из пустоты и в пустоту уйдет. Так кто же ты? – продолжил расспрос Аристо.

– Я – это мои мысли, идеи, смыслы, ощущения, которые хранит и которыми наполнено мое тело, – продолжал отвечать Тим, желая понять к чему хочет привести его Аристо.

– Какая из твоих идей это ты? – продолжил учитель.

Тим начал в уме перелистывать свои мысли, идеи, ощущения. Он понял, что многое, что он знает и чувствует, заимствовал извне, в том числе от Аристо и других учителей и воспитателей, которых он встречал на своем пути. Многие знания ему удалось вырастить внутри себя. Но фактом остается то, что не важно происхождение знаний, так как они претерпевают постоянные изменения и переосмысления.

Аристо в этот момент наблюдал мысленный эксперимент Тима и как будто продолжил его мысль:

– Все созданные смыслы, как и формы, изменчивы, и уйдут туда, откуда пришли – в пустоту.

– Возможно, ты – это твои воспоминания? – спросил Аристо Тима.

– Нет, – твёрдо ответил Тим, – восприятие прошлого также изменчиво и прошлое не имеет никакой корреляции к настоящему меня. Это иллюзия, которую я перестал питать, как только нашёл в себе самом то, что всегда искал в прошлом.

– Возможно, ты – это твое настоящее ощущение? – продолжил расспрос Аристо.

– Но настоящее неуловимо, это проявление пустоты, – ответил Тим.

– Возможно, ты – это твое будущее ощущение? – не останавливался Аристо.

– Будущего нет, оно рождается сейчас моим намерением, но когда оно настанет, опять все изменится.

– Я – пустота, которая постоянно меняется в виде форм и заложенных в них смыслах, – поняв логику Аристо, сказал Тим. – И ты тоже являешься проявлением пустоты, как и все, что нас окружает. Все, что нас отличает, так это состояние ума, формы и энергии.

– Когда я спросил тебя, кто ты, получается, что пустота спросила пустоту о том, что такое пустота, – продолжив размышления, сказал Тим.

– Пустота – это совершенные форма и смысл, – начал рассказывать Аристо, – чувствовать пустоту – это высшее блаженство. Формы и смыслы лишь ограничивают пустоту. Чтобы стать совершенным, надо стать пустотой. Важно отпустить свои мысли, расслабить свое тело. Лишь тогда возможно воплощение пустоты, которое будет иметь значение.

– Но ведь я могу привести свою форму в лучшее состояние и наполнить себя лучшими ощущениями, – сказал Тим. – В чём тогда смысл всего, если лучше всего – это когда пустота остаётся пустотой?

– В этом и состоит искусство создавать смыслы и формы, не мешая пустоте оставаться пустотой, не лишая ее своего потенциала, ограничивая своей формой и смыслами.

– Но как это сделать со своим телом?

– Тело важно содержать не только в прекрасной форме, гибким, сильным и подвижным, но и уметь его расслаблять до такого состояния, когда спонтанность может порождать из пустоты через твое тело что угодно.

– А какое состояние является лучшим, чтобы его развивать внутри и наполнять себя им? – спросил Тим.

– Хотел бы ты сейчас находиться в состоянии, в котором ты пребывал во время своих поисков Ингрид? Или же ты хочешь находиться в состоянии, которое ты испытываешь сейчас? Или же, возможно, ты хотел бы научиться состоянию, в котором пребываю я? – спросил в свою очередь Аристо.

– Я точно не хочу попасть в состояние, в котором я был в прошлом, – начал Тим, – так как я пользовался и был зависим от внешних форм и смыслов, что порождало мое пагубное привычное состояние. Это был бы ад, особенно в моменты, когда я не получал стимулов извне и не был способен изменить ситуацию. Сейчас же я свободен в выборе состояния, в котором я хотел бы прибывать все время. Я активно работаю над его созданием и совершенствованием, и я чувствую большую ответственность за свое мироощущение. Я также понимаю, что новое привычное состояние приведёт меня в будущем именно в ситуации, соразмерные моему взращиваемому состоянию.

Аристо, ты для меня являешься примером и эталоном самосовершенствования. И это является большим искушением – просто взять и скопировать тебя. В этом я вижу много несвободы.

– Так какое же состояние ты бы все-таки выбрал? – прервав ход размышлений Тима, спросил Аристо.

– Я бы хотел пройти своим путем и вырасти до тех пределов, до которых мне удастся вырасти, наполнить себя той любовью, которую я в силах буду осознать. Ты, я или кто-то другой – это лишь состояние ума, тела и энергии. Счастье – это свобода управлять своими состояниями. Нет лучшего или худшего состояния, есть то, которое ты выбрал сам.

– Имеет ли твой путь какую-то ценность? – спросил Аристо.

– Равно как и любой другой путь, не имеет. Я лишь могу создать иллюзию значимости своего пути, форм и смыслов. Но это лишь ограничит потенциал пустоты и отдалит меня от сути.

После этих слов к Тиму пришло спокойствие, которое он никогда до этого момента не испытывал. Он поймал ощущение того самого баланса, которое ему пытался показать Аристо, которое не мешает пустоте. Тиму стало одновременно все безразлично, но в то же время он был преисполнен интересом к жизни. Он осознал, что смысла нет ни в чем, но он с глубокой осознанностью проходит свой путь. Значимость

его пути в контексте вечности не имеет какой-либо ценности, но это остается быть важным для него. Он расслаблен, но сфокусирован. Он помнит прошлое, но оно с ним уже не связано. Он формирует будущее, но не строит ожиданий. Он живет настоящим, осознавая, что, по сути, его нет. Он есть воплощение изменчивой пустоты на пути создания совершенных смыслов и форм.

Ингрид сделала шаг в пустоту, она рассталась со своим супругом. Она доверилась внутреннему ощущению. Еще до второй встречи с Тимом, даже одна мысль о том, что ее семья может распасться, вызывала у нее чувство трагедии. Но сейчас, поняв, что она хочет, она спокойно и свободно объяснила свой поступок своему супругу и детям.

Ингрид продолжала заниматься наукой. Она также поддерживала связь со всеми членами семьи. Казалось бы, трагичная ситуация в виде распада семьи все же имела положительное действие. Ее дети увидели на примере мамы, что можно быть счастливой и что важно быть счастливой. Супруг Ингрид принял выбор Ингрид и также начал заниматься поисками своего предназначения. Таким образом, перемены Тима и Ингрид, как круги на воде, стали провоцировать изменения в окружающих людях.

Судьба опять притянула Тима и Ингрид вместе. Но это были уже совершенно другие люди. Как будто встреча двух незнакомцев. Лишь отдалённые отголоски чувств оживляли старые воспоминания, но и они вскоре утратили всякую власть над их душами. Что было, то было, как расстались, так расстались.

Какое-то время в глубине души они злились друг на друга. Тим осознавал, что если бы не поиски любви Ингрид, то его брак скорее всего бы сохранился. Ингрид также думала, что Тим разрушил ее мечту о счастливой семье. Со временем они переросли эту затаившуюся в их сердцах обиду.

Они изредка виделись, а точнее случайно пересекались по деловым вопросам. Они смотрели друг другу в глаза и не находили ничего знакомого ранее. А когда оставались наедине, то проводили эти мгновения в молчании. Между

ними была пустота и только им двоим стоило решить, чем ее заполнить и какой смысл ей придать. Было очевидно, что никто не хотел возвращаться в прошлое, оно безвозвратно ушло, также никто не хотел строить ожиданий относительно будущего, так как, возможно, его не будет.

Раньше они любили друг друга, будучи переполненными иллюзиями. Сейчас же каждый из них оказался свободным от внутренних иллюзий и полным своей любовью. Никто больше не полагался на судьбу или стечение внешних обстоятельств. Жизнь каждого из них была в их руках. А возможные взаимные чувства общей ответственностью.

Со временем они стали переговариваться, но уже не существовало былой текучести и живости. Было ощущение, что каждый из них переживал диалог внутри себя и озвучивал только какие-то его части. А собеседник как будто проигрывал такой же мысленный диалог и поддерживал эту видимую только двоим беседу.

– Что для тебя любовь? – спросила Ингрид Тима.

– Любовь – это выбор чувствовать любовь, – ответил Тим. – А для тебя?

– У меня пока нет точного ответа, – начала отвечать Ингрид. – Мне казалось, что я любила тебя, потом, что любила мужа. Сейчас лишь осознаю, что дело обстоит в моих внутренних ощущениях. Но что такое настоящая любовь без иллюзий между мужчиной и женщиной мне неведомо. Наверное, я хочу сама чувствовать любовь внутри себя, и чтобы она проявлялась от присутствия моего мужчины. И также хочу, чтобы мой мужчина мог чувствовать свою любовь сам, без внешних стимулов, но и чтобы я могла пробуждать в нем это прекрасное чувство.

– Расскажи мне, что ты осознал после нашего расставания, – попросила в ответ Ингрид.

– Я осознал, что искал любовь в твоем образе откуда-то извне, постоянно искал тебя. Но после расставания я понял, что любовь всегда находилась внутри меня. Я не развивал это ощущение внутри себя, а просто искал человека, рядом с которым смогу чувствовать это ощущение.

– И у тебя получилось? Ты просто так можешь чувствовать любовь и тебе больше никто не нужен?

– Мне так же, как и тебе, еще не ведома настоящая любовь между мужчиной и женщиной без иллюзий и ожиданий. Я лишь нашёл внутренний источник, который помогает генерировать любые ощущение и не брать их от других людей.

– Что тебе это дало? – продолжала расспрос Ингрид.

– Это дало мне возможность опираться на себя. И впоследствии принять остальные части себя.

– Я называю это любовью к себе, – подхватила Ингрид.

– Именно так я себя и ощущаю, я наконец-то полностью принял себя со своим прошлым опытом, несовершенством и ошибками на своем пути.

– Нужно ли вообще опираться на других или на самого себя, если ты себя полностью принимаешь? – спросила Ингрид, явно зная для себя ответ и решив узнать, осознал ли это Тим.

– Я вижу, что ты далеко продвинулась в познании себя. Пройдя часть совместного пути, мы пришли к одному и тому же знанию, – начал отвечать Тим. – Опора даже на самого себя создаёт напряжение и постоянное сопротивление. Важно принять каждую частичку своего сознания. Наполниться новым привычным состоянием любви и стать свободным от старых неконтролируемых привычных состояний через принятие их в себе. Тогда придёт настоящее расслабление. Опоры, как внешние, так и внутренние, лимитируют. Вначале я искал внешние опоры, потом развил внутренние, теперь учусь жить без давления извне и изнутри. Без внешних и внутренних ограничений. В свободе и любви. В доверии к миру.

– Я не хочу быть опорой для других, так как это предполагает обмен и ожидания, – дополнила Тима Ингрид.

– Как ты решилась отказаться от своей мечты? – спросил Тим. – Ты ведь так хотела ту жизнь и у тебя все получилось именно так, как ты и представляла.

– Я пришла к этому, отбросив привычные представления о счастье и стала руководствоваться только ощущениями. Ум рисует красивые иллюзии и выдумывает смыслы. Когда фо-

кусируешься на своем ощущении, развиваешь его и к тому же принимаешь другие стороны себя, тогда открывается настоящий выбор.

– Что для тебя сложнее всего в жизни? – спросила Ингрид Тима.

– Прожить героем или пребывать в иллюзиях, что ты какой-то особенный, очень легко. Тяжелее всего прожить жизнь обычного человека, принимать обычные решения. Какую женщину любить, как найти дело своей жизни, как найти силы и мотивацию заниматься и развиваться каждый день, понимая, что смысла нет ни в чём.

– Теперь я это понимаю. Раньше было намного проще. Я знала, чего я хочу, это давало мне силы, и я пришла к этому. И как только я пришла к своей цели, все потеряло смысл.

– Любые созданные формы заводят в тупик. А в пустоте нет смысла. Наверное, нужно стремиться поймать баланс, быть близким к пустоте и творить состояния сознания моментально. Быть изменчивым, как сама жизнь, – в своем философском стиле сказал Тим.

– А ведь хочется просто быть счастливой, без этого изматывающего поиска, – вздохнула Ингрид. – Свобода – это такая большая ответственность.

Хотя они и сказали последние две реплики в старой привычной для них манере, теперь Тим стремился найти воплощение своего видения в обыденных вещах, стремился к простой жизни и радостям. А Ингрид, наоборот, шла в направлении от популярного представления о счастье к осознанному свободному выбору. И их разговоры были на территории поиска этого баланса между заигрыванием со свободой и реальным воплощением своей жизни.

– Как развивается твоя идея изменить мир? – поинтересовалась Ингрид.

– Я хочу поделиться своим путем к себе самому, чтобы каждый смог пройти этот путь к себе и стать по-настоящему свободным и наполнять каждый миг своей жизни теми ощущениями, которые выберет сам. Я расскажу миру историю про свой путь, про нас и поделюсь своей концепцией жизни.

Все, что от меня зависит, это сделать так, чтобы мое слово коснулось сознания другого человека. Принимать ли его – это свободное решение каждого.

– Какой выбор ты предлагаешь?

– Во-первых, я хочу показать, что человек может вести сбалансированный гармоничный образ жизни, который поможет держать свою энергию и жизненный тонус на высоком уровне – упражнять свое тело, наполнять ум важными вещами и навыками. Во-вторых, я хочу научить людей мыслить свободно, не ограничивать себя существующими или созданными кем-то формами и смыслами. Каждый обладает творческим потенциалом и может познавать реальность и создавать что бы то ни было соразмерно своему масштабу мышления, создавать свой дизайн жизни, пройти свой путь. В-третьих, я хочу наглядно показать, что не стоит прятаться за кем-то или чем-то, брать эмоции извне. Человек способен быть самодостаточным и генерировать любые ощущения внутри себя, это позволит заниматься тем, что любишь и быть с теми людьми, с которыми хочешь, а не компенсировать свое несовершенство за счет внешних факторов.

– Нашел ли ты ответ на вопрос, который привёл тебя к поискам ответов? Понял ли ты, почему перестал летать в детстве?

– Да. Когда я был ребенком, мое сознание было свободным, я мог видеть пустоту и исследовать ее потенциал и взаимодействовать с ней, не имея никаких границ в моем мышлении. Однако оценка моих действий извне в виде слов близких мне людей о том, что это невозможно, по их мнению, внесла коррективы в мое становление. Сработал эффект, как будто мои родные больше не любят меня из-за того, что я мыслю, не как они. Я принял их условности, чтобы получать их одобрение дальше. Я усомнился в своей любви и стал зависим от любви извне. Обменял свое развитие на улыбки и кивки окружающих.

– Ты хотел бы изменить прошлое?

– Нет. Я прошёл удивительный путь к себе, который может оказаться важным другим людям на их пути к себе.

Со временем между ними стало произрастать то, что они раньше не испытывали – новое огромное глубокое чувство, основанное на любви и свободе каждого из них. Может это и есть настоящая любовь? Та, которую создают оба, и могут ощущать сами по себе и от присутствия друг друга. У Тима и Ингрид появилось чувство, что как будто раньше они шли абсолютно разными дорогами в диаметрально противоположных направлениях, но сейчас было ощущение, что они идут по одной дороге, в одном направлении, бок о бок, как равнозначные партнеры. В итоге они пришли к тому диалогу, о котором мечтали всю свою жизнь.

– Я люблю тебя.

– Я люблю тебя.

Глава 4

Последняя боль

Ингрид была в красивом легком платье, которое свободно струилось по ее телу. Она всегда стильно одевалась и выглядела женственно и чувственно. У нее были длинные ухоженные волосы со слегка волнистыми локонами. Она была очень эффектной женщиной, которая моментально притягивала внимание людей вокруг, как мужчин, так и женщин. Как те, так и другие часто делали ей комплименты касательно ее красоты. Она была превосходным собеседником и всегда разговаривала в нежной, умиротворяющей манере, оставляя послевкусие легкости и принятия.

Она элегантно стояла, опершись на перила, огораживающие смотровую площадку городской площади, и завороженно смотрела в сторону проходящих мимо людей, однако ее взгляд был направлен как будто куда-то между, в глубину, в себя. Тим шел на встречу с ней и, подходя сбоку от нее, сделал мысленную фотографию этого момента, доступную только его воображению.

Когда он подошёл поближе, она его заметила и расплылась в улыбке, резко пошла ему навстречу и буквально запрыгнула к нему в объятия. Он ее крепко обнял и начал кружить вокруг себя. Они слились в поцелуе и жарких словах, как они соскучились друг по другу. Насладившись первыми моментами встречи, они нашли в себе силы разжать объятия, взялись за руки и отправились на прогулку. Они откровенно наслаждались друг другом и купались в любви друг друга. Теперь не нужно было прятаться и скрывать свои чувства. Они стали жить вместе, как одна семья, и Тим отлично ладил с детьми Ингрид. Ее дети были превосходно воспитаны, что говорило об Ингрид как о развитой личности и хорошем примере для них. Также они начали реализовывать совместные проекты как команда единомышленников.

Тима как будто землю, высушенную долгим мужским одиночеством, щедро полили женской любовью, добротой и заботой. Он расцвёл как мужчина. Пошёл рост по всем направлениям его жизни, от полного принятия себя до творческого изобилия на профессиональном поприще. И самое важное, он не тянул все это из другого человека, а получал это все в результате взаимодействия, давая и обмениваясь. Ингрид эти отношения тоже сильно изменили, она стала очень женственна и встала на путь реализации своих мечтаний и талантов.

– Я так тебе благодарна за то, что ты мне показал, что есть другой путь, – сказала Ингрид. – Я так боялась сделать этот шаг, как мне на тот момент казалось, в бездну. А это оказался шаг в жизнь, о которой я искренне мечтала, но не позволяла себе. Жила не своей жизнью, боялась выйти за рамки своих иллюзий, которые давали мне ощущение стабильности. Я делала столько усилий на поддержание своего образа счастья, не замечая всего изобилия Вселенной. И так просто получать доступ к этому изобилию – важно лишь позволить себе это, расслабиться, получать удовольствие. Своими иллюзиями, непозволениями, излишним напряжением и усилиями мы зачастую отгораживаем себя от этого изобилия и чуда под названием жизнь.

– Самое парадоксальное, – Тим продолжил мысль Ингрид, – этому расслаблению и принятию я научился у тебя.

– Мы очень здорово дополняем друг друга, – сказала Ингрид.

– Я бы сказал, что учимся друг у друга, – поделился своим ощущением Тим.

– Я раньше считала, что люди притягиваются из-за боли и лечатся друг о друга. И для меня это было чем-то плохим. Я хотела просто найти человека, чтобы не чувствовать ничего плохого и вместе наслаждаться жизнью. Но я понимала, что это бегство от самой себя.

– Боль – это не так уж и плохо, это то, где важно вырасти, – поддерживал течение разговора Тим.

– Благодаря тебе и пройдя часть пути с тобой, я это теперь понимаю, – продолжила Ингрид. – Мы как будто учителя друг для друга.

– Как говорил Аристо, Вселенная разговаривает с нами через людей в нашей жизни, – подытожил Тим.

– И самые важные уроки мы получаем от самых близких и любимых, – сказала Ингрид, посмотрев с любовью в глаза Тима и поцеловав его в щеку, – с теми, кому мы больше всего доверяем.

У Тима в сознании звучали когда-то сказанные ему слова Аристо, которые он порой мог осознавать намного позже в течение жизни.

Человек склонен делать слишком много усилий. Мысли – это усилия. Лишние слова – это усилия. Суета действий – это усилия. Достаточно одной мысли, одного слова и одного действия. И это слишком большое усилие. Важно притягивать события своей жизни намерением, внутренним ощущением, волей, невидимой тонкой энергией.

Люди тратят слишком много усилий на то, чтобы соткать иллюзии своей исключительной жизни. Тратят слишком много усилий на угадывание чужих желаний, на подстройку, на подчинение, на следование трендам, на то, чтобы получить чье-то одобрение. Усилие – это перекладывание ответственности на свои иллюзии, ожидания или на ответную реакцию от других людей. Сожаления – это усилия прошлого. Ожидания – усилия будущего. Усилия могут быть как внутренние – это мысли, слова и действия. Так и внешние – другие люди и обстоятельства. Внутренние усилия притягивают внешние и препятствуют реализации искренних намерений. Важно перестать делать эти усилия – не создавать себе внутренние и не притягивать внешние.

Настоящая свободная и счастливая жизнь – это жизнь без усилий, без придумывания преград, без плохих сценариев, без сомнений – это только расслабление и получение удовольствия от каждого ее мгновения.

Самые большие усилия люди тратят на создание своей исключительности, как будто они какие-то особенные, величественные, не такие как все, с уникальной судьбой. А затем таскают эту неподъёмную маску до конца своих дней. Отбросив эти гигантские усилия, за маской останется простой человек. С этого и важно начинать – мы все простые люди. Но также мы все творцы, способные из пустоты и хаоса создать удивительные жизни.

Перемены произошли у Ингрид не только в личном плане, они также коснулись ее профессионального призвания и творческой реализации. К выбору деятельности ее подтолкнули веяния того времени и мнение родных. Простыми словами, она выбрала то, что было удобно, понятно и надёжно. Теперь же она после преодоления главного страха в своей жизни, связанным с разрушением иллюзий по поводу семейного счастья, взялась за форматирование своей жизни в аспекте самореализации.

Тим содействовал Ингрид по максимуму в этом вопросе. Когда-то он оставил свой общепринятый социальный путь и начал прокладывать в пустоте свой собственный. Это была одна из сильных сторон Тима – помогать найти людям свое предназначение. Не важно, мужчина ты или женщина, творческая реализация делает любого человека счастливее. Важно найти деятельность, соответствующую масштабу своего таланта, тогда любая работа превратится в творчество, источник вдохновения и жизненной энергии.

– Делай то, что нравится, не делай того, что не нравится. Создавай форму своей деятельности такой, чтобы она могла передать ощущения, которые ты вкладываешь в нее. Важно, чтобы результат твоей деятельности помогал, радовал и вдохновлял других людей, – часто любил повторять Тим, выведенную им форму самореализации.

– Как начать делать то, что нравится? Как это вообще понять? С чего начать поиск своего предназначения? – спросила Ингрид.

– Ощущения и эмоции – движущая сила и мотивация для каждого человека, – начал отвечать Тим, – важно сфокусироваться на своем лучшем ощущении, которое делает тебя счастливым. Отследить, когда именно человек его ощущает, когда получает или отдаёт что-то. Это требует внутреннего наблюдения за собой. Обычно человек может делать то, что приносит ему эту самую заветную эмоцию, бесконечно, не замечая времени, может рассказывать об этом часами.

– Не будет ли человек зависим от своей деятельности, получая от нее эмоции счастья? – заметила Ингрид несоответствие в словах Тима.

– Это отправная точка, понимание с чего начать, – не смутившись, продолжил Тим, – вначале человек питается этим чувством через свою деятельность, потом понимает, что именно это ощущение ему нравится больше всего, затем развивает его и растит внутри себя, и финальным итогом является то, что человек становится творцом и может транслировать и делиться своим лучшим ощущением с окружающим миром и людьми через свои творения.

– Когда человек понимает, что он сам источник своего счастья, он никогда не будет делать то, что ему не по душе и что не связано с выражением его лучших ощущений, – дополнила Ингрид Тима, отслеживая в себе эти чувства и вспоминая, как она проходила этот путь.

– Вот именно отсюда рождается и форма выражения своих лучших ощущений, – продолжил Тим, – важно начать свою творческую деятельность с того, что получается лучше всего, так как это дает человеку уверенность в том, что он может делать это на высоком уровне и сам выбирать, как именно это делать.

– А понимая, что ты при этом хочешь испытывать и делая то, что получается лучше всего, форма деятельности будет совершенствоваться до того момента, пока не будет передавать в точности то, что сам чувствуешь, – переняла эстафету рассуждений Ингрид.

– Звучит, может, и сложно, а на деле получается, что делаешь только то, что нравится, – ответил Тим.

– Мне нравится идея, что делать важно то, что будет полезно другим, – сказала Ингрид, – мир, таким образом, как будто отражает твою любовь тебе же.

Ингрид совсем недавно начала проходить все эти стадии, и каждое слово имело отклик в ее сознании. Вначале было страшно перед этой неизвестностью. В ее жизни происходило итак немало перемен. Все привычные опоры исчезли в виде семьи и привычной работы. Ей вначале казалось, что пустота, ощущения, формы – это какие-то неосязаемые вещи. Но как только появляется крупица веры, жизнь начинает протекать волшебным способом. Равно как и крупица сомнений может превратить это в простые слова. В жизни случаются именно те события, которые отражают твои внутренние намерения, встречаются близкие по духу и интересам люди, свершаются мечты и искренние желания. Важно расслабиться и позволить себе то, что ты действительно хочешь.

Тим к этому моменту был наполнен своим лучшим ощущением – спокойствием, умиротворением, от него исходила энергия любви, расслабления и положительных вибраций. Он стал намного увереннее в себе. В первую очередь это касалось его деятельности. У него не осталось и капли сомнения, что его творчество делает мир лучше, и он взял на себя ответственность быть одним из примеров людей, кто выбрал счастливую и свободную жизнь, и с удовольствием обучал своему пути через книги и уроки.

Также очень сильно изменился его стиль общения с окружающими людьми и пространством. Он не ожидал и не брал в одностороннем порядке. Он встал на сторону творцов. Он притягивал события и людей через свои внутренние ощущения. Все, что происходит с человеком, – это состояние его сознания. Развитие своего сознания помогает взаимодействовать с жизнью на более глубоком уровне. Нет ничего случайного в жизни человека. Все, что с ним случается, – это ответственность самого человека, не важно осознает он это или нет. На пробуждение своего самосознания, мотивацию и развитие технологии изменить свою жизнь была направ-

лена деятельность Тима и его творчества. К этому моменту Тим уже полностью осознавал значение слов Аристо:

> *«У человека есть только единственный настоящий выбор, сделав который он реально может начать влиять на свою жизнь. Выбор заключается в концепции, которая главенствует в его сознании. Или внешние обстоятельства образуют форму и смысл жизни человека. На его жизнь влияют высшие силы, общественные убеждения, семья, политика, экономические процессы и многочисленные другие внешние факторы. Или же человек сам создаёт свою жизнь. Мысли, слова и действия любого человека способны влиять на внешние обстоятельства. И человек находится именно там, куда сам пришёл, и все происходит в его жизни именно вследствие только собственных действий и состояния сознания. И то и другое имеет право быть, и первый и второй выбор жизнеспособны. Разница лишь в том, что жизнь и счастье зависят от кого-то, либо счастье зависит только лишь от самого человека».*

Ингрид и Тим давно сделали этот шаг и вышли на одну волну осознания реальности и любили вести диалоги о своих наблюдениях и открытиях. Они, действительно, многому учились друг у друга. И, по большому счету, им было интереснее друг с другом, чем с кем-либо еще. Они ткали совместную историю большого пути, бороздили просторы пустоты, создавая лучшие формы и наполняя их ранее неиспытываемыми ощущениями.

– Встреча и общение с тобой помогли мне увидеть те стороны себя, о существовании которых я никогда не подозревал, – сказал откровенно Тим. – Именно благодаря тебе и твоей любви я смог принять себя. Без этого трудно меняться и по-настоящему почувствовать любовь внутри себя, если ты отрицаешь существование какой-то части себя, пусть даже той, которая тебе не нравится.

– Я могу тоже самое сказать про тебя, – ответила Ингрид. – Вначале я на тебя злилась и не могла принять то, что чув-

ствовала. Теперь я понимаю, что я была именно такой, какой себя ощущала, просто не принимала. В присутствии яркого и счастливого человека другие люди начинают отбрасывать тени, и эти тени им могут не нравится, но это их тени, и начинается проекция на того, кто заставил тебя всмотреться в собственную тень.

– Принятие себя – это отправная точка перемен, – продолжил Тим, – согласен, что сложно признаться себе, что ты где-то не вырос и не развился даже соразмерно своих же представлений о счастье.

– Зачастую люди не позволяют себе лучшего, – сменила тему Ингрид. – В их сознании много установок, полагая, что они применимы ко всем людям, а на деле это лишь собственные ограничения.

– Позволить себе лучшее можно, когда ты сам выбираешь, что ощущать и что делать, – подхватил тему Тим, – если ждать, что кто-то что-то вместо тебя сделает, то ты получишь только то, что от тебя не зависит.

– Это не совсем то, что я имею в виду, – возразила Ингрид.

– Объясни мне, пожалуйста, – сказал Тим с интересом, – ты часто упоминаешь про позволение, и это кажется таким простым, но я не могу ощутить суть этого.

– Например, человек хочет себе большой дом в хорошем районе, – начала объяснять Ингрид, – но не имеет его. Человек выстраивает себе преграды в голове в виде убеждений, что это ему не по карману, что такие дома могут быть только у каких-то особенных людей да и зачем ему такой большой дом. А на самом деле, он просто не может себе этого позволить даже мысленно и считает себя каким-то недостойным этого дома. Но как только человек начинает позволять себе это, то появляются возможности осуществить свои намерения и желания.

– То есть позволение себе, – спросил Тим, – это что-то вроде ощущения?

– Скорее всего внутренняя установка с вытекающим из этого ощущением, – ответила Ингрид, – позволять себе лучшее, любить себя, считать себя достойным лучшего.

– Как узнать, что ты любишь и чего хочешь? – задал Тим логически следовавший из рассуждений Ингрид вопрос.

– У многих людей даже нет собственных желаний. Есть общепринятые вещи, которые принято желать, – начала отвечать Ингрид. – Тоже самое касается и чувств, свои чувства легче скрывать, нежели научиться их принимать в себе и правильно выражать. Свои желания и чувства – это большая личная ответственность. Их вначале важно в себе обнаружить или создать и научиться выражать. Мне кажется, что основной психологический дисбаланс у людей связан с этими невыраженными эмоциями и желаниями.

– Мы часто говорим об одном и том же, только разными словами, – заметил Тим. – Кстати, если говорить о своих желаниях и чувствах, которые скрыты в наших сознаниях, то зачастую с принятием себя принимаешь и свои истинные чувства и желания. А вместе с душевной болью часто начинает недомогать тело, если человек держит вдалеке от своего сознания то, что не может выразить и принять. Осознание истинного себя – это исцеление как души, так и тела.

Тим и Ингрид проводили много времени вместе, у них были схожие увлечения, также их творческие проекты пересекались друг с другом, и это давало большое поле для взаимодействия. Не говоря уже о свободном времени, которое они всегда стремились разделить друг с другом. Тим и Ингрид росли рядом друг с другом и практически все у них получалось реализовывать, рождая вокруг себя невероятную по силе синергию. Несмотря на множество точек соприкосновения, они также нашли аспекты, которые их разъединяли, и они не всегда могли их преодолеть. Но вот и подходит та часть главы, ради которой она писалась.

> Аристо: «*Смысл жизни, денег, творчества, отношений, саморазвития – в получении удовольствия, которое доступно через расслабление и позволение себе лучшего. Движущая сила для любого человека – это удовольствие, которое бывает двух видов, смотря какой выбор сделал человек.*

Первое – это удовольствие быть жертвой. Если человек остается в позиции объекта, жертвы, то он попадает в одни и те же ситуации, проигрывает одни и те же роли, испытывает одни и те же ощущения, связанные со страданием и болью. Он это делает по одной причине, потому что он во всем этом получает удовольствие. В этом сложно себе признаться и принять. Пока человек себе не признается, что он хочет, ему нравится, он получает удовольствие от того, какой он и что с ним происходит, он не увидит второго выбора. Потому что это удовольствие ему уже доступно, не нужно меняться, не нужно брать ответственность за свою жизнь – он и так получит это удовольствие, пусть и сопряжённое с болью. В сознании таких людей нет другого удовольствия, его нет в будущем, его нет в окружающей нас пустоте, так как его надо создать. Но со временем боль перевесит удовольствие и, возможно, некоторые увидят второй выбор – удовольствие быть творцом, когда ты сам создаёшь очертания формы своего счастья и наполняешь его только лучшими ощущениями. В таком удовольствии нет боли. Такое удовольствие требует лишь развитие своего самосознания».

Тим был счастлив, наполнен как внутренней любовью, так и от взаимодействия с Ингрид. Он смотрел далеко за горизонт и был в предвкушении нового витка развития сознания, новых внутренних ощущений, свершений в жизни и развития отношений с Ингрид. В свою очередь Ингрид тоже получала от этого пути удовольствие. Однако в периоды максимальной наполненности Тима, Ингрид старалась отстраняться от Тима. Сознательно выбирала не его. Проводила больше времени с бывшим супругом, даже когда дело не касалось совместных детей, с друзьями или же просто искала новых знакомств, многолюдных мероприятий и публичности. Это нормально было в их отношениях свободно

общаться и делать, что тебе нравится. Но именно в те моменты Ингрид показывала, что она выбирает не Тима. Тима вначале это озадачивало, и когда это стало приобретать системный характер, очень сильно ранить. Тим чувствовал в этом манипуляцию со стороны Ингрид, и эти манипуляции работали. В то же время Тим понимал, что сам притянул эту ситуацию в свою жизнь. Все, что происходит с человеком, – это его выбор, осознанный или неосознанный. У Тима как будто останавливался внутренний двигатель. Он переставал любить себя и оставался совершенно безоружным перед болью, которую он никогда не замечал в себе. Он ничего не мог ей противопоставить, кроме как бегство от Ингрид, чтобы не испытывать эту боль. Но как далеко и куда ты сможешь убежать от боли, которая находится внутри тебя?

Естественными действиями Тима в эти моменты отчаяния было то, что он начинал лимитировать свободу Ингрид, контролировать каждый шаг и не доверять ей. Одновременно он полностью подстраивался под нее и пытался во всем угодить, совершенно забывая о своих желаниях и чувствах. Что уже в свою очередь являлось следствием того, что он становился раздражительным, недовольным, агрессивным. Ингрид же такое поведение Тима еще больше отягощало, и она искала спасение извне и еще больше отстранялась от Тима.

Ингрид в эти моменты их с Тимом кризиса притягивала к себе тех, кому она точно знала, что нравится и будет принята на любых ее условиях. В силу ее красоты и ума у нее было много поклонников и желающих быть с ней в одной компании.

В то же время Тим и Ингрид продолжали любить друг друга, но совершенно не знали, что делать с этим сложившимся паттерном в их отношениях, который буквально омрачал самые светлые взаимные чувства.

– Почему, когда я на пике своей любви, ты меня отвергаешь, избегаешь меня и начинаешь искать кого-то еще? – спросил Тим.

– Когда ты наполнен, я чувствую, что от тебя исходит много любви и энергии, но это одновременно заставляет меня

чувствовать себя небезопасно, мне кажется, что ты меня оставишь, так как ты можешь быть намного счастливее без меня, – ответила Ингрид.

– Но зачем ты начинаешь искать кого-то еще и начинаешь выбирать не меня? – задал следующий вопрос Тим.

– Это дает мне чувство защищённости, что рядом есть кто-то, кто сможет полюбить меня такой, какая я есть, мне не нужно быть идеальной, – ответила Ингрид. – Но я всегда люблю тебя, эти люди для меня ничего не значат, и я никогда не пересекала черту в общении с ними. Если бы ты мне больше доверял, ты бы не беспокоился об этом. Но я вижу, как это причиняет тебе много боли. И это делает меня еще несчастнее. Прости меня.

Тим не таил обид на Ингрид, так как понимал, что сам притянул эту ситуацию в свою жизнь, чтобы понять то, где он не вырос, чтобы принять очередной урок, чувствуя, что это его последняя боль. Было очевидно, что Ингрид защищалась от своей боли, и эти действия задевали рану в глубине сердца Тима, которая вызывала боль, несоразмерную с ее источником.

> Аристо: «*Чтобы по-настоящему расслабиться и впустить в себя жизнь, важно быть готовым выпустить всю боль и обиды. Чтобы позволить себе быть сильным, важно принять свое бессилие. Чтобы позволить себе счастье, важно принять свою грусть. Чтобы позволить себе свою силу воли, важно принять свое безволие. Чтобы позволить себе могущество, важно принять в себе раба*».

Каждый из случаев, когда Ингрид выбирала не Тима, не проходил для него бесследно, а постепенно раскрывал его рану. Он уже не мог рассуждать спокойно, и каждое общение Ингрид не с ним он воспринимал очень болезненно. В какой-то момент он был в агонии от боли и бессилия что-либо с ней сделать, готов был разразиться на атомы отчаянной никуда не направленной агрессией, чтобы хоть как-то защититься. В этот момент к нему подошёл Аристо и обнял его. Он ни-

когда не делал этого, и сделал в самый нужный момент. Как будто реактор отчаяния, который был готов взорваться через долю секунды, остудили любовью, принятием и спокойствием. Они начали диалог.

– Я могу наполнить себя любым ощущением, которым захочу, – начал говорить Тим, – но я не понимаю, как я оказался наполненным этим отчаянием и злобой.

– Что случается, когда твою любовь принимают те, на кого она направлена? – спросил Аристо.

– Мне очень приятно, что мою любовь принимают, – ответил Тим.

– А что случается, когда твою любовь не принимают окружающие люди? – спросил Аристо. – А еще лучше ответь, что происходит, когда твою любовь не принимают значимые для тебя люди.

Тим понял направление мысли Аристо, он вспомнил случаи, когда окружающие не принимали его любовь и намерения. Тиму был лоялен к факту непринятия, он давал, не требуя взамен. Но он понимал, что такие случаи все же имели место быть и порой задевали его самолюбие. А вот все случаи с Ингрид вызывали в нем боль, так как она была значимым человеком в его жизни. Тим понял суть своей боли.

– Как только выбирают не меня, критикуют, не соглашаются, не принимают, что-то идёт не по-моему, то я начинаю чувствовать себя отвергнутым. Я чувствую, что ко мне безразличны, и я совсем не значим. Как будто мою любовь, которую я транслирую, не принимают, и я не нужен. Казалось, что кто-то лучше меня, начинал себя со всеми сравнивать, начинал подстраиваться, терял себя. Начинал лимитировать и контролировать других, чтобы защитить себя и не чувствовать эту боль. Терял доверие к себе, людям, миру. Чем значимее человек, тем сильнее боль я чувствовал. Казалось, что никто и никогда больше не полюбит. Чувствовал себя виноватым, униженным, обманутым, когда меня отвергали.

– А как бы ты хотел себя чувствовать? – спросил Аристо.

– Я хочу себя чувствовать, как свободный, счастливый, наполненный мужчина, который имеет и умеет выражать свои чувства и любовь. В гармонии и доверии к себе, людям

и миру. В изобилии и достатке. Всегда любящий и выбирающий себя. Уважающий чужие чувства и желания. Занимающийся интересной и полной смысла деятельностью. Притягивающий замечательных людей. Умеющий выстраивать гармоничные счастливые отношения. Значимый для себя, людей и мира.

– Простыми словами, – начал говорить Аристо, – когда тебя не принимали, ты переставал себя любить и подстраивался под чувства и желания другого человека, чтобы вернуть его расположение.

– Да, так и было, – Тим принял этот очевидный, хоть и неприятный для себя факт.

– Должен ли кто-то принимать твою любовь? – спросил Аристо.

– Конечно, нет, – ответил Тим.

– Когда человек, отвергает твою любовь, – продолжил задавать свои вопросы Аристо, – значит ли это, что стоит перестать давать свою любовь себе и миру?

– Нет такого понятия, как отвергают, – ответил Тим, посмотрев на проблему с другой стороны, – кого-то может ранить моя любовь или кто-то может не позволять себе испытывать то, что я даю. Или же люди могут выбирать себе что-то более подходящее для них в данный момент.

– Кто тебя полюбит, если ты сам себя перестаёшь любить? – спросил риторически Аристо.

– Когда я себя люблю, мне не важно, любят ли меня, – Тим развил абсолютно правильную мысль Аристо. – А когда я себя не люблю, мне становится важно, что меня не любят.

– Ты научился генерировать в себе любые ощущения, в том числе любовь, – сказал Аристо, – теперь пришло время учиться ее выражать. Важно выражать свою любовь даванием, а не в надежде обменять на чужую. Важно быть лучше не потому, чтобы нравится кому-то, а быть лучше, потому что ты хочешь этого, потому что это интересно узнать, что там дальше, интересно познавать и творить. Быть лучше – это часть пути познания и творчества.

– Когда значимость человека небольшая в твоей жизни, то это легко делать, – ответил Тим, – но когда значимость

человека в твоей жизни высокая, это начинает иметь значение – принимает ли близкий человек твою любовь или нет.

– Как ты считаешь, – начал спрашивать Аристо, – почему Ингрид отвергала твою любовь в определённые моменты?

– Я задевал ее рану, и она начинала чувствовать себя незащищённо и искать защиту извне, убегала от меня, как источника боли для нее, – ответил Тим.

– Во-первых, у каждого человека есть свои лимиты любви, которую он может дать, начал небольшое нравоучение Аристо. – Не стоит делать вид, что у тебя ее больше, чем ты реально можешь дать человеку, в том числе, пытаясь угодить кому-то. Это манипуляция, чтобы получить больше любви или одобрения от другого человека. Во-вторых, не всем нужна твоя любовь и давание. Важно транслировать свою любовь с учетом границ и потребностей другого человека.

– Как определить, сколько любви у меня есть и сколько кому нужно? – спросил Тим.

– Будь самим собой. Будь живым, чувствующим. Ищи гармонию между своим ощущением и формой его выражения. Чем точнее будет форма выражения твоей любви, тем ты сам лучше будешь себя чувствовать и комфортнее будет окружающим тебя людям.

– Но как мне быть с Ингрид? – задал Тим самый важный для него вопрос. – Если своей любовью я причиняю ей боль?

– Если она отвергает твою любовь, должен ли ты переставать любить себя? – спросил Аристо. – Должен ли ты переставать давать миру и людям то, чем ты наполнен?

– Раньше я как будто внутренне выключался и полностью терял себя, пытаясь ей угодить, – говорил Тим, – и это еще сильнее отталкивало ее. Теперь я понимаю, что есть только один правильный выбор – быть собой, быть наполненным, учиться выражать свои чувства максимально корректно.

– Что будет, если Ингрид не примет твою любовь в следующий раз? – спросил Аристо. – Что ты сделаешь, понимая, что твоя любовь причиняет ей боль? Что ты сделаешь, если она отвергнет тебя в следующий раз и выберет не тебя?

Тим заметно опечалился, эта тема до сих пор отзывалась в нем ноющей болью и неприятными воспоминаниями, и теперь, плюс ко всему, он предчувствовал принятие решений, которые могут изменить его жизнь.

– Я понимаю, что это ее боль и она хочет от нее излечиться, – сказал Тим. – Ингрид привыкла, что обычно она является источником любви для мужчины, и это давало ей чувство безопасности, ставило ее в сильную позицию в любых отношениях. Она могла повлиять на мужчину. Она красива, умна, расположение мужчин дается ей легко. Но когда мужчина наполнен и самодостаточен, она чувствует свою ненужность, чувствует себя уязвимо и начинает искать того, кто вернет ей былое ощущение власти. Отношения с сильным мужчиной, имеющим и выражающим свои чувства и желания, требуют ответственности и собственного роста. Сейчас это только ее выбор – убегать от своей боли или принять ее и вырасти. Я хочу измениться, я не хочу больше быть слабым, я хочу стать сильным мужчиной. Я выбираю испытывать любовь. Я буду оставаться собой, наполненным любовью и любящим. Если она отвергнет меня в очередной раз, я таким и останусь. Это была моя последняя боль. Я очень хотел бы, чтобы Ингрид прошла через свою последнюю боль, и мы вместе перешли на новый уровень нашего сознания и отношений.

– А что случится, если она пока не может преодолеть свою боль и выберет бегство? – спросил Аристо.

– Я не знаю, – удрученно ответил Тим. Хотя он знал, но пока не мог принять очевидный ход течения событий, потому что он очень любил Ингрид. Однако, он уже четко понимал, каким он сам хотел быть, свои чувства, желания и намерения.

Тим проигрывал внутренний диалог:

> *«Я полон жизни, любви, свободы, познания, творчества, я получаю удовольствие и расслаблен. Всё реализуется, стоит мне только ощутить это. У меня здоровое развивающиеся тело, полная гармония с пространством и доверие к миру. У меня все в изобилии. Моя деятельность очень интересная, полная смысла и пользы для людей и мироздания, которая вдохновляет на жизнь меня и окружающих.*

С моей женщиной мы чувствуем друг друга. Каждый из нас счастлив, а вместе мы Вселенная и самый высший смысл для каждого из нас и для обоих. Наша значимость друг для друга сравнима со своей значимостью для себя. Встретив друг друга, все становится еще интереснее, веселее, счастливее, наполненнее.

Общение со всеми людьми происходит через любовь и уважение с учетом их границ.

Я позволяю себе иметь и свободно выражать мое лучшее ощущение и желания без усилий, без сомнений, без зла другим. Я получаю удовольствие быть творцом своей жизни».

Тим и Ингрид вышли на новый круг их отношений, они очень чутко относились друг другу, старались чувствовать друг друга и реализовывать совместные желания, берегли чувства друг друга и избегали ситуаций, которые могли спровоцировать их боль. Это был один из лучших периодов их отношений, полный любви и нежности по отношению друг к другу. Это было как прекрасное состояние погоды и природы перед приходом стихии.

Тим оставался спокоен и наполнен. Близость с Ингрид и этот невероятный период их отношений переполняли его. Он уже не боялся и не притягивал своим страхом в отношения каких-либо третьих лиц и ситуации, которые бы сеяли сомнения в себе и Ингрид. Тим заметил, что Ингрид через какое-то время перестала испытывать те же ощущения, что и он. Она стала раздражительной и начала проявлять недовольство и агрессию по отношению к Тиму. Раньше Тим отвечал бы агрессией на агрессию, но сейчас он понимал природу этой злобы, что это защита человека от внутренней боли. Агрессия – это непозволение перемен. За агрессией и желанием контроля всегда скрывается боль человека, которую ему важно принять и перерасти.

Давление со стороны Ингрид все нарастало и нарастало. Они уже не могли спокойно поговорить. Каждый из их разговоров выливался в ссору. Напряжение в их паре росло. Ингрид

не позволяла себе бегство и замещение Тима кем-либо еще, и пока это выражалось в претензиях и обвинениях Тима.

Тим же в свою очередь держался, понимая, что эти ситуации обычно являлись стартовыми механизмами для того, чтобы он перестал любить себя, начинал подстраиваться под Ингрид, теряя себя и затем утопая в злобе. Внутренние опоры, которые он с особой тщательностью возводил все эти годы, пока еще могли держать его спокойным и наполненным.

Он почувствовал, как фантомы последней боли незаметно стали окружать его со всех сторон, но он уже знал о ней и ему осталось победить ее, принять ее и сделать выбор в пользу любви. Он увидел ту границу, которая отделяет любовь от злобы и страха, которые охраняют эту боль. И он больше не захотел переступать ее никогда, он проявил волю и выбрал любовь. Тим перестал бояться боли, убегать от нее, защищаться от нее. Он проложил внутри себя границу, которую не позволит себе перейти никогда. Его выбор – любовь и свобода ее выражения.

Как только человек прокладывает внутри себя границы, их не сможет пересечь другой человек. Границами человек очерчивает форму жизни, которую наполняет своими ощущениями. Человек, который ответственен за свое счастье, должен выстраивать их внутри себя, а не ждать, что кто-то догадается, как себя вести по отношению к человеку, чтобы он был счастлив. Ограничивающие и лимитирующие границы, которые не позволяют достигать лучших ощущений и форм, важно убирать в себе. А возводить только те, которые созидают совершенные формы для выражения своих лучших ощущений. Чтобы такая форма позволяла человеку любить себя и других людей и чтобы позволяла окружающим людям выражать свою любовь по отношению к себе. Правильно выстроенные границы своего счастья позволяют любить и быть любимым. И не притягивают агрессию в свою сторону. Если позволяешь себе себя любить, то и позволяешь другим себя любить.

Тим смотрел на Ингрид, что выберет она. Она продолжала пробовать давить на рану Тима, но ее уже там не было. Излечившись от своей последней боли, Тим лишил Ингрид последней опоры в их отношениях, которую Ингрид всегда использовала. Она осталась открытой и уязвимой перед Тимом. Для того, кто победил свою последнюю боль, все остальные становятся беззащитными. Это ответственность привести всех за собой через любовь и свободу. Тим проявлял максимальное участие и понимание к тому, что сейчас происходит с Ингрид и искренне надеялся, что она справится со своей болью, обретёт уверенность в себе, найдёт любовь внутри себя, сможет принять его любовь.

Но Ингрид не нашла в себе силы принять этот урок, вместо этого она стала использовать все средства, чтобы справиться с этой болью. Она заполнила свое время шумными компаниями, общением с бывшим супругом, новыми знакомствами, нахождением в людных местах, которые могли предоставить ей нужное количество внимания.

Она приблизилась к границам Тима, дальше которых он уже никого не пустит. Так как это бы означало потерю самоуважения и любви к себе.

– Ингрид, – начал Тим, – я понимаю тебя, почему ты поступаешь так, я не держу обид на тебя, я очень люблю тебя и знаю, что ты меня тоже. Я вижу, что ты не можешь преодолеть свою боль и делаешь для себя то, что лучше всего для тебя в этот момент. Но я не могу принять то, что ты делаешь, я не могу себе позволить терять свое самоуважение и любовь к себе. Я изменился. Я выбираю любить.

– Прости меня, что я не справилась, – ответила Ингрид. – Я тебя тоже очень люблю. Мне очень больно, что у нас ничего не получается. Я понимаю, что притянула в жизнь эту ситуацию, боялась и хотела, чтобы мы расстались. Так проще мне, ничего не надо делать и меняться, я получаю желаемое удовольствие от жизни привычными способами. Но я понимаю, что без тебя это теряет смысл, если я хочу быть счастлива, мне важно измениться.

Они расстались...

Глава 5

Финал

Аристо:

«Человек всегда был свободным и счастливым. Этого не стоит забывать. Это есть естественное состояние человека. Иногда человек может сбиваться со своего пути, но Вселенная всегда подскажет верную дорогу к себе настоящему. Мы рождены среди людей, живем среди них, и они нас провожают в последний путь. Сильное сообщество – это то, которое культивирует, подпитывает и напоминает человеку о его внутренней свободе и счастье. Настоящий лидер – это тот, кто своим примером показывает, что человек свободен в построении своего счастья, вдохновляет на перемены, ведет по пути развития сознания и заряжает верой в лучшее».

Последнее расставание очень отдалило Тима и Ингрид. Она пыталась восстановить с ним связь, но Тим пока не мог этого сделать, слишком неприятными были воспоминания их последних дней. Тим вспомнил, что когда-то давно, после их первого расставания Ингрид не могла простить его, и они потеряли друг друга. Она не верила, что он может измениться. Но Тим нашёл в себе внутренние ресурсы и сам прошёл путь к себе. Вначале он только брал любовь от нее, не имея внутри себя своей, и терял свою свободу, чтобы питаться этой любовью. Затем, когда его любили, он не мог выражать свои чувства и желания, и опять терял свою свободу в выражении своей любви. Он вспомнил свою мужскую слабость, когда он избегал ответственности, конкуренции, своего пути. Он смог принять все свои стороны, измениться и стать тем, кем он искренне хотел стать – свободным, счастливым и полным любви мужчиной.

Он простил Ингрид и поверил в нее, что она сможет измениться. Тим принял, что она может распоряжаться своей свободой, как хочет, не боясь призраков прошлого. Ингрид действительно изменилась. Она перестала убегать от своей боли, прячась в чужом внимании. Она приняла, что Тим может проявлять свою свободу и любовь, не боясь пораниться. Они продолжили свой путь вместе, узнавая себя и друг друга, учась свободе и выражению своей любви.

Так легко потерять себя и любимого человека во Вселенной. Тим и Ингрид смогли найти себя и друг друга в этой бесконечной глубине сознания. Они научились принимать жизнь такой, какая она есть, научились меняться. Смогли они – сможет каждый. Каждый может измениться.

Концепция счастливой и свободной жизни

Почему это важно

Как жить, как думать, как чувствовать, чтобы прожить свою жизнь ярко, интересно, счастливо и со смыслом? Ответит концепция счастливого образа жизни, свободного мировоззрения и эмоциональной самодостаточности.

В этой вводной главе изложен очень краткий экскурс в понятие концепции, а также приведена сжатая и обобщённая историческая ретроспектива этой мысли, чтобы дать понимание, что концепция жизни – это не новое понятие, а уже давно существующее и эволюционирующее, и что в настоящий момент жизненная концепция присутствует в вашей жизни вне зависимости от того, хотите вы этого или нет, знаете об этом или нет, и, более того, оказывает первостепенное влияние на образ и качество вашей жизни. Вы поймете, почему сейчас, как никогда, актуальна «Концепция счастливой и свободной жизни», и сможете для себя решить, какой выбор вам сделать, чтобы придать своей жизни такую форму, которую вы способны наполнить самыми лучшими ощущениями.

Цель этой книги – гармонизация жизни человека и раскрытие творческого потенциала. В этой главе затронуты моменты, которые могут восприниматься некоторыми читателями очень лично. Задача книги – не ранить чьи-либо чувства, а разобраться в сути вопроса и дать четкое понимание согласно заголовку книги. Все формальности соблюдены. Приятного прочтения.

Концепция (от лат. *conceptio* «система понимания») – это то, как человек воспринимает окружающий мир, как устроена жизнь, во что он верит, как обосновывает свою жизнь и для чего вообще живет. Это то, как человек видит себя самого, мир, себя в этом мире и как он с ним взаимодействует.

Каждый человек живет по какой-либо концепции. Одни делают это неосознанно, другие думают, что осознанно, но

следуют навязанным концепциям, и только некоторые действительно берут на себя ответственность жить согласно созданным собой принципам.

Когда-то люди верили, что мир стоит на трех слонах, при этом еще и спорили, на слонах или на китах или других животных. Затем концепции сводились к тому, какой формы является Земля, круглой или плоской, и какую роль в ней занимает человек.

К явному отличию более древних концепций и верований можно отнести то, что человек был одним из проявлений бытия и был равным по отношению к другим существам и божествам тех времен, мог общаться с ними на равных. Однако всегда были те, кто мог трактовать язык духов, – это шаманы, волхвы, жрецы. Соответственно у них всегда было больше власти, чем у обычных людей, и зачастую больше, чем у формальных правителей.

Если брать современные концепции, то превалирующее место в них занимают религия, пропаганда, общественная культура. Я не буду делать сравнение всех религий и анализ всех средств пропагандистского воздействия на людей и перебирать скрупулёзно все аспекты культуры. Цель данной главы – дать общее представление, с чем мы имеем дело, когда мы говорим о концепции и ее роли в жизни каждого человека, и сфокусироваться уже на основной части книги.

Если брать современные религии, то в большинстве случаев их концепции сводятся к тому, что есть какое-то всесильное существо, которое создало все сущее, люди в нем его подданные, должны следовать определённым правилам, и тогда они попадут в лучшее место. Но если они будут нарушать правила, то попадут в место похуже. Смысл жизни сводится в служении этому божеству, зачастую в ущерб своим собственным желаниям. Также есть авторизованные представители этой высшей силы в виде духовных и светских лидеров, которым нужно подчиняться.

Религии и их ответвления существуют разные, в каждой есть свой Бог или авторитетный образ человека из прошлого и система правил, диктующие направление мысли и поведения человека, а порой и жизненного уклада и распорядка

дня. Люди, принявшие одну религию, зачастую яростно отрицают другие.

Первое, что делали завоеватели, покоряя новые земли, – строили свои культовые сооружения и старались уничтожить ранее существующие. Все метрополии старались вначале навязать именно свою систему верований народам, которые они хотели подчинить. Важность того, какой образ мира находится в головах людей, была всегда, особенно для тех, кто является властью. Так как поведение больших масс людей становилось предсказуемым.

Пропаганда – это современный и более прогрессивный способ создавать концепции. Смысл пропаганды такой же, как и у религии, – создать картину мира в умах людей для выполнения тех или иных действий в интересах определенной группы людей. Пропаганда намного изощрённее религии, так как человек не в силах осознать, откуда у него в сознании появляется та или иная мысль, и зачастую выдаёт ее за свою, а на деле это часто оказывается набором штампов, услышанных или увиденных где-то. Пропаганда – это не абстрактное слово из теорий заговоров, это отточенная технология программирования масс людей, которой занимаются реальные люди.

Пропаганда очень тесно переплетена с общественной культурой. В большинстве случаев пропаганда и транслируется через общественные и культурные институты, средства массовой информации, образовательные учреждения, искусство, фильмы. Эта информация, которая сыплется на человека отовсюду, куда бы он ни пошёл, на любом этапе жизни человека, формируя тем самым картину мира и представления о себе самом. Пропаганда в прямом смысле этого слова прочерчивает границы мира и возможности человека в нем.

А теперь, как это работает на реальных примерах. Вас, когда вы были маленькими, в зависимости от традиций семьи, приводят без вашего ведома в религиозный институт, проводят инициацию, окружают религиозной риторикой. Возможно, вы даже не понимали, что происходит, но эта информация все равно осталась в вашем подсознании. По-

том вы идете в школу и старательно выслушиваете общепринятые и официальные версии о мире. Из слов родителей и СМИ вы понимаете, что нужно учиться, а потом работать, а потом наступает старость. Через фильмы и книги вы узнаете, как нужно жить и примерные сценарии жизни. В голове эта вся информация, невесть откуда взявшаяся, формирует границы ваших возможностей и место в иерархии мира людей, выстроенной только в вашей голове. Но для вас это все реально, вам будет казаться, что это ваша жизнь и вы делаете свободные и добровольные выборы. Причём люди, которые распространяют догмы, обычно сами этого не осознают. Они поступают так, как до этого где-то увидели или услышали, что так нужно делать. Это касается и воспитателей, и учителей, и родителей.

За человеком никто не следит и не проверяет, делаете ли он что-то правильно или неправильно. Контроль происходит исключительно в его голове. Поэтому, если человек не может сам создавать свои смыслы, соответственно он будет принимать картину мира, которая транслируется через основные тенденции в обществе, и, таким образом, его поведение будет довольно предсказуемо.

Выбор обычно состоит из недоговоренной правды. Это, скорее, напоминает перебирание, а не выбор. Вы можете выбрать другую религию, можете даже отказаться от религии, выбрав какое-нибудь философское течение или сформировав в своем сознании подобие существующих учений о высших силах. Вы можете переключить канал телевизора или выбрать другой новостной сайт. Вы можете сменить школу или выбрать любой университет. Но это будет концептуально та же трактовка реальности.

Это совсем не плохо. Даже пропаганда при хорошем правительстве обычно идет на благо обществу, так как грамотно формулирует общественный запрос и дает необходимые смыслы каждому индивиду.

Выбор смыслов широк, и они во многом жизнеспособны. Вы можете посвятить свою жизнь Богу и будете испытывать при этом полноту и смысл своей жизни. Вы можете потратить большую часть своего жизненного времени на профес-

сиональном поле и будете испытывать при этом ощущения, похожие на счастье. Можете наполнить свою жизнь семьёй, и тут вас будет ждать относительный успех. Это очень мощные, работающие и жизнеспособные философии, это трудно отрицать.

Но при всем при этом ваше счастье будет зависеть от факторов, которые вы никак не контролируете, и счастье ваше будет весьма ограниченным. Разочаруетесь в религии, уволят с работы или потерпите неудачу в своем деле, настигнут неурядицы в семейной жизни – и все, вам даже не на что будет опереться. И вы будете дальше заниматься перебираниями и с открытым ртом ждать от кого-нибудь очередной догмы, как вам жить дальше.

На самом деле выбор, как распорядиться своей жизнью, всего один – либо вы доверяете свою жизнь внешним источникам и существующим смыслам, либо берете ответственность за свою жизнь на себя, полностью и безоговорочно с принятием как результатов, так и возможных последствий своего выбора. Из плюсов – вы сможете прожить яркую и полную счастливых событий жизнь. Из минусов – ваша концепция может оказаться нежизнеспособной. Однако даже при таком положении вещей, полная событиями жизнь вам будет обеспечена, и у вас всегда будут свои опоры, с помощью которых вы всегда сможете попробовать еще раз.

В этом принципиальное отличие настоящего свободного выбора. При концепциях, навязанных извне, говорит только один человек или узкая группа людей, остальные же бездумно следуют этим догмам или же придумывают себе их вариации, выдавая это за свободу. Если концепция исходит изнутри каждого человека, то важен каждый голос, каждая судьба. Вы можете осознанно выбрать более сильную систему верований, в этом тоже есть здравый смысл и свобода выбора.

В настоящее время в мире идут дискуссии по поводу кризиса существующих концепций. Религия устарела, пропаганде доверяют все меньше людей. Осознанные люди ищут альтернативы существующим смыслам, мыслящие люди пытаются создать оптимальные решения. На Западе – это

открытые дискуссии лучших умов, в Азии еще сильна философия буддизма, из Индии на весь мир вещают гуру. В этих новых концепциях есть много общего, их объединяет здравый смысл, убирание формализма и желание сделать жизнь каждого человека счастливее.

Лично я уже много лет назад сделал осознанный выбор в пользу принятия на себя полной ответственности за свою жизнь и свое счастье. Я веду проект и написал не одну книгу по саморазвитию. И наконец-то, мне удалось сформулировать свою концепцию, которая показала свою жизнеспособность на примере моей жизни. Я, в конечном итоге, набрался храбрости взять ответственность, чтобы ею поделиться с другими людьми. И сделать это в самом простом, доступном и лаконичном формате. У меня ушли годы умственного труда и десятилетия личного жизненного опыта, чтобы прийти к этим простым формулировкам. Я хочу поделиться своей концепцией с максимально большим количеством людей. Почему я это делаю? Я живу интересную жизнь, и мне очень хочется внести свой личный вклад в развитие человеческого сознания. Я верю, что с принятием правильной концепции мир может преобразиться и стать раем уже сейчас. Основной принцип концепции сводится к тому, чтобы снабдить вас всеми инструментами, чтобы вы могли самостоятельно, сами, без чьей-либо помощи создавать свой дизайн жизни и наполнять ее теми ощущениями, которые выберите или создадите сами. Эта книга о свободе и счастье. Со своей стороны я сделал все возможное – рассказал и сделал эти знания доступными. Что делать дальше – выбор за вами.

Концепция счастливой и свободной жизни

Концепция разделена на три части для удобства ее восприятия и реализации в вашей жизни. Все как в аннотации к книге: как жить, как думать, как чувствовать, чтобы прожить свою жизнь ярко, интересно, счастливо и со смыслом. Концепция поможет вам развить свои внутренние опоры, свободное мышление и эмоциональные ресурсы.

Первая часть Концепции, про счастливый образ жизни, касается того, что вы делаете со своим физическим телом. Важно проживать каждый свой день так, чтобы вы развивались и чувствовали состояние полноты и счастья естественным образом. Этот этап позволит на уровне привычки закрепить контролируемое состояние счастья и стабильные положительные эмоции от каждого прожитого дня.

Вторая часть Концепции, про свободное мировоззрение, научит вас технологии свободного мышления. Вы поймете, что все, что вы видите вокруг – создано человеком. Все состоит из форм и наполнено смыслом. Вы все чаще начнёте это замечать и со временем у вас раскроется ваш ресурс творца, вы сможете исследовать пустоту, видеть ее потенциал и творить свои мыслеформы, совершенно любые.

Третья часть Концепции, про эмоциональную самодостаточность, позволит вам разорвать все психологические зависимости, развивать свой внутренний потенциал и эмоциональные ресурсы и генерировать любые эмоции изнутри. Это позволит стать вам по-настоящему свободными и начать делиться светом и любовью, исходящими от вас.

Знакомство с Концепцией, которая изложена в этой небольшой книге, займет некоторое время, зависящее от того, как быстро вы ее прочитаете. На усвоение Концепции и ощутимые результаты уйдет от двух недель, так как некоторые вещи следует закрепить на уровне привычки. Принятие Кон-

цепции позволит сформировать свой дизайн жизни и наполнить ее теми ощущениями, которые вы выберите сами.

Счастливый образ жизни

Это первая самая базовая часть Концепции, она основана на технологии создания привычки быть счастливым. Это своеобразная технология контролируемого счастья, когда вы за счет гармонично созданной формы жизни можете испытывать приятные ощущения от каждого прожитого дня. То есть это алгоритм действий, совершая которые, вы испытаете неподдельное ощущение счастья. Через две-три недели жизни в подобном режиме у вас выработается привычка жить именно так и испытывать стабильные положительные эмоции от каждого прожитого дня. С этого этапа очень просто начинать, так как вы учитесь контролировать свою жизнь с небольших вещей. Например, отжиматься каждый день по десять раз или прочитывать по несколько страниц книги в день. Это маленькое и посильное задание, вся сложность которого заключается в том, чтобы делать это регулярно и последовательно. Дальше вы научитесь контролировать все больше и больше аспектов своей жизни, ощущения счастья будут становиться все стабильнее и глубже. Таким образом, вы найдёте корреляцию между вашими действиями и внутренними ощущениями. Это является вашей собственной опорой. В любой момент жизни вы всегда найдёте, на что опереться внутри себя за счет алгоритма привычных действий. Со временем это превратится в ваш счастливый образ жизни. Этот этап является отправной точкой осознанности, его трудно игнорировать и бесполезно пропускать. Этот этап касается того, что вы делаете со своим телом и как распоряжаетесь своим временем. На этом этапе концепции дело касается измерений, которые мы можем потрогать, увидеть и измерить, поэтому важно привести эти аспекты в полную гармонию.

По поводу того, как организовать счастливый образ жизни, мной написана книга «Привычка быть счастливым»,

которая стала популярной среди читателей и была переиздана под названием «Привычка быть счастливым 2.0». В ней подробнейшим образом и со всеми деталями описана технология, как привести свою жизнь в должную гармонию. Это современный трактат о саморазвитии, который учит правильной концепции мышления и сбалансированной организации своей жизни, для достижения контролируемого состояния счастья и стабильных положительных эмоций от каждого прожитого дня. В книге дан обзор всей индустрии саморазвития. Однако в рамках текущей книги я емко опишу самую суть, касающуюся именно стиля жизни под названием «Привычка быть счастливым».

Все советы просты, и их зачастую все знают. Весь секрет в том, чтобы регулярно напоминать себе эти простые истины; периодически систематизировать эти знания, чтобы яснее видеть полную картину. И самое важное, начать думать этими категориями, использовать эти понятия в своей риторике и поступать согласно основным принципам саморазвития.

Что такое счастье? Это переменная, которую нельзя потрогать, увидеть или услышать. Это эмоция, которую мы периодически ощущаем. Обычно это происходит спонтанно. Задача заключается в том, чтобы научиться испытывать стабильные положительные эмоции на постоянной основе. То есть важно выполнять алгоритм реальных действий, чтобы почувствовать эмоцию счастья. В этом вся суть концепции привычки быть счастливым – контролируемое состояние счастья.

Привычка – это то, кем мы привыкли быть. Преимущественно мы чувствуем счастье днем, когда не спим. Логично взять день за единицу времени. Важно научиться управлять своим днем таким образом, чтобы чувствовать счастье на всем его протяжении. Важно возвести правильно проживаемый день в привычку и сделать счастье своим естественным состоянием.

Самое важное, что нужно сделать, – это расставить приоритеты. За день важно уделить время четырем аспектам

жизни: саморазвитие, самореализация, отношения, свободное времяпровождение.

1. На первом месте идет **саморазвитие**. Сюда входит ваше здоровье и развитие вас как личности. За вас это никто и никогда не сделает. Поэтому важно отнестись к этому пункту ответственно и осознанно. Без вашего здоровья померкнет любая другая ценность, которую вы захотите поставить в приоритет. Поэтому с этого дня начните высыпаться, правильно питаться и заниматься развитием своего тела.

Найдите свой режим сна. Тема очень индивидуальная. Существует множество методик сна. Важным моментом является то, чтобы вы знали свой организм, и после сна вы чувствовали себя отдохнувшим. По возможности практикуйте дневной сон до 30 минут.

Прочтите литературу **по правильному питанию**. Старайтесь кушать натуральные продукты, которые произрастают в вашем регионе и минимально обработанные и видоизменённые сторонними химическими элементами. Как минимум не кушайте откровенно вредные продукты, содержащие много сахара, красителей и консервантов. Пейте больше воды и чаще находитесь на свежем воздухе.

Занимайтесь спортом каждый день. 20–30 минут тренировок достаточно. Но ключевое слово – каждый день. Сделайте 10 отжиманий, 10 приседаний, 10 упражнений на пресс, пробегитесь 10 минут или попрыгайте на скакалке или потанцуйте. Да, так мало. Но делайте это каждый день. Вы удивитесь результату. Следующий месяц можно увеличить нагрузку до 11.

Развивайте свой мозг, потребляйте новые знания. Для этого достаточно читать или смотреть полезное видео. Уделить 30 минут в день на этот аспект вполне достаточно. Важно делать это каждый день.

Приобретайте новые навыки. Например, учите иностранный язык или учитесь игре на музыкальном инструменте или танцам. Для этого достаточно заниматься каждый день до 1 часа.

Итого **на саморазвитие у вас уходит 2 часа в день**. Какие бы вы ни приводили доводы, что у вас есть дела важ-

нее, 2 часа – это всего 8% вашего дневного времени. Так что не ищите оправдания, а найдите возможность расчистить свой день, чтобы 2 часа уделить себе. Легче всего это сделать утром. Но если утром никак не получается, то можно во временном аспекте передвинуть саморазвитие в другую часть дня, но с тем учетом, чтобы у вас было понимание, что это самое важное, что нужно сделать сегодня и соответственно оставить для этого достаточное количество сил.

2. Самореализация. Ваша профессиональная деятельность. Очень важно, чтобы ваша работа помогала вам реализовывать свой талант. Занятие тем, что вы делаете, должно приводить к творческой реализации. Важно научиться отдавать. Это очень важный аспект. Важно найти деятельность и ее форму, которая будет отвечать масштабам вашего таланта. Возможно, вы будете чувствовать себя на своем месте в большом коллективе под управлением хорошего руководителя и выполняя простое задание так, как никто другой. Возможно, вы свободный лидер и создатель, мыслящий масштабными категориями, и только вам под силу реализация ваших идей. В любом случае, нашли вы свое призвание или еще на пути к нему, важно взращивать в себе правильные добродетели – на работе работайте. Если у вас свой проект – уделяйте ему должное время. Старайтесь быть эффективными, искать лучшие решения, чтобы приносить максимум пользы при минимальных затратах. Не перерабатывайте, оставьте время для жизни и других аспектов. Делайте самое основное в первой половине дня. Больше 5 часов работы, именно активной деятельности, а не времяпровождения на работе, – это предел, после которого эффективность труда падает. При правильном подходе и выборе своей деятельности воплощать свой творческий потенциал через труд той или иной формы хочется каждый день. Получая от своей деятельности положительные эмоции, возможность самореализации, обогащаясь новыми знаниями и навыками, вы способны сделать свою работу дополнительным источником своей жизненной энергии и счастья.

3. Отношения. Более счастливыми являются те люди, у которых есть здоровые отношения с другими людьми, у

кого есть семья, друзья и вторая половинка. Если у вас еще нет близких людей, то важно уделять время налаживанию социальных контактов. Лучше всего это делать, занимаясь любимой деятельностью, увлечениями и саморазвиваясь. Вы окружите себя людьми своего уровня интересов, талантов и устремлений. Если у вас есть близкие люди и семья, то важно научиться откладывать все свои дела в сторону и переводить свой фокус сознания на укрепление отношений, через реализацию совместных планов и конструктивное времяпровождение. **Регулярно проводите немного времени в одиночестве**, чтобы научиться слышать самого себя. Это можно делать во время прогулок или медитации перед сном. Диалоги с собой – самые откровенные и честные. Научившись любить и понимать самого себя, вы научитесь по-настоящему любить и чувствовать людей рядом с вами.

4. Свободное время. **Развлечения.** Нравится смотреть видео на YouTube или бороздить просторы Интернета, займитесь этим в конце дня. Заведите список антидел, которые воруют время вашего счастья, или оставьте эти дела на конец дня, после того как вы уделите внимание трем основным аспектам жизни. Контролируйте свое бесцельное передвижение по городу, минимизируйте время, затрачиваемое на поездки и дорогу. Социальные сети, просмотр сериалов, общение в мессенджерах не по делу и другие виды деятельности, не связанные с саморазвитием, реализацией таланта и отношениями. Однако, если проводить весь свой день правильно, то четвертый пункт необязательно может сводиться к развлечениям. Зачастую, наоборот, хочется продлить ощущение полноты и счастья, поэтому можно заняться дополнительным хобби, еще немного прогуляться перед сном или же смотреть сериалы на английском, тренируя попутно свои навыки. Хороший фильм, книга, медитация или общение с человеком, который вам нравится, так же хорошее завершение дня.

Итак у нас есть 4 вида **деятельности**, которым важно уделять внимание каждый день: саморазвитие, самореализация, отношения и свободное времяпровождение. У каждого человека свой уникальный распорядок и можно адаптировать эти

аспекты под себя. Можно комбинировать, менять местами, но не забывать уделять внимание в течение каждого дня каждому из аспектов своей жизни и помнить о приоритетности саморазвития, правильном выборе своей деятельности, важности здоровых отношений, не забывать давать себе свободу выбора времяпровождения. Чем более точно вы выберете профессиональную деятельность и чем осознаннее вы будете заниматься саморазвитием, тем больше точек соприкосновения у вас будет со своими близкими людьми и более качественными будут ваши отношения. Чем более правильно вы подберёте свое окружение, тем более качественным будет ваше времяпровождение. Чем больше удовлетворения вы получите от дня, тем сильнее будут ваши положительные эмоции. Проживая каждый свой день правильно, состояние счастья станет вашим привычным состоянием. Всё взаимосвязанно и будет иметь смысл, только если следовать комплексности, приоритетности и системности. То есть важно уделять внимание всем без исключения аспектам, четко понимать, что важнее чего, и делать это каждый день.

Первый этап Концепции – это мощное начало больших перемен в жизни. Человек видит и начинает осознавать, что жизнь зависит от его действий. Однако это далеко не предел. После того как человек привыкает к этому естественному состоянию счастья, ему **открывается следующая дверь, ведущая к его мышлению**, которое также предстоит взять под свое собственное управление и принять весь его потенциал, который всегда находился в вас самих.

Свободное мировоззрение

Предыстория ко второму и третьему этапу Концепции описана в духовной саге «Меняющий», где я раскрыл свой путь, который привёл меня к пониманию описываемых технологий. Рекомендую ее прочесть, в ней представлен мой пример становления, который наполнит уверенностью ваши первые шаги на пути познания и творчества.

Следующая ступень Концепции базируется на усвоении технологии свободного и независимого мышления, основанного на категориях пустоты, форм и смыслов. Этот этап позволит самому создавать и управлять концепцией своей жизни.

Все, что вы видите вокруг себя, имеет одну природу и кем-то создано, также как оно могло быть создано вами. Вы читаете эту книгу, созданную мной. Вы используете устройство, созданное другим человеком. Вы нашли эту книгу, используя Интернет, созданный человеком. Вы живете в доме, построенном человеком, в государстве, созданном людьми. Те смыслы жизни, в которые вы верили, также созданы человеком. До этого момента вы только потребляли кем-то созданные вещи и жили по кем-то созданным линиям и представлениям о жизни. Все это вы можете создавать сами, включая смыслы жизни и свою концепцию. Всё до чего дошёл один человек, сможет и другой. Ваше сознание может достичь уровня любого существующего сознания и превзойти его. Мир, о котором вам рассказали, это картинка, созданная кем-то, существующая только у вас в голове. Как только вы перестанете думать о себе, как об объекте, то есть о том, что ваша жизнь подчиняется каким-то невидимым силам, вы снимете с себя ошейник иллюзий, надетый на вас в моменты вашей неосознанности. А когда вы начнёте думать о себе, как о субъекте, то есть все, что с вами происходит – это результат ваших действий и мышления, то у вас начнёт раскрываться потенциал творца. **Вы сможете все, на что вы захотите быть способным, все что вы себе захотите позволить**, особенно, когда вы осознаете, что каждая ваша мысль влияет не только на вашу жизнь, а на мироздание в целом.

Технология свободного мышления – это механизм создания собственного видения мира и смысла жизни. Осознание и применение технологии свободного мышления позволит научиться делать настоящий выбор, совершать фундаментальные перемены в своей жизни и обрести истинную свободу. Суть технологии свободного мышления сводится к тому, что все состоит из пустоты, очерченной формами и напол-

ненной смыслами. Единственное, что имеет значение – это путь познания пустоты и творения форм и смыслов. Потенциал есть у каждого человека. Важно начать его замечать. Технология проста, но требует осмысления, что послужит зерном осознанности, которое, в свою очередь, приведёт к бурному росту, то есть переменам в сознании и, в конечном итоге, к плодам в виде свободы мышления.

Самое первое, что нужно научиться делать – это видеть и различать пустоту, форму и смысл. **Все состоит из пустоты**. В пустоте создаются формы и наполняются смыслом. Так рождается жизнь. Вы когда-то тоже были пустотой, но когда вы родились, появилась форма, ваше тело, которую вы наполнили смыслом своего существования. Совершенство вашей формы зависит от того, что вы делаете со своим телом, полнота вашей жизни зависит от того, каким смыслом вы ее наполните.

Пустота – это потенциал. Своими мыслями, словами и действиями мы реализуем из пустоты один из возможных сценариев жизни.

Еще примеры пустоты, формы и смысла. Дом – это пустота, окружённая стенами. И у этой пустоты есть смысл – там можно жить. То есть кто-то возвёл форму (дом) и придал этому смысл (там можно жить). Можно дому придать другой смысл – в нем могут останавливаться путники, и это сделает пустоту, очерченную четырьмя стенами, гостевым домом.

Пустоту можно обрамить в любую форму и, самое главное, важно придать этому смысл.

Лес является хаотичным набором деревьев, но если найти самую широкую тропинку, то есть увидеть пустоту, очертить ее изгородью из кустов и цветов и поставить там лавочки, то это станет парком с аллеей, где смыслом является культурно провести свое свободное время.

Тишина – это тоже пустота, но когда в пустоте звучат слова или музыка, они создают форму для смыслов и эмоций, заложенных в них.

Рассказанная история – это пустота, очерченная буквами. **Книга** с пустыми страницами не имеет смысла как книга, это просто блокнот. Но если пустоту начинают прон-

зать буквы, очерчивая чувства и идеи, тогда история начинает жить на страницах книги.

Время – это одна из форм в пустоте. Можно очертить время в линию от прошлого к будущему. Тогда жизнь наполнится смыслом родиться, прожить ее и уйти.

Но можно придать времени нелинейную форму. Будущие, настоящие и прошлые моменты нашей жизни можно представлять как звёздное небо. События жизни выстраиваются не в линию, а по значимости и яркости. Фокус нашего сознания определяет, где мы находимся сейчас и позволяет отправляться в любую точку на карте времени.

Такая форма времени рождает концепцию, что нет ни жизни, ни смерти. Есть лишь бесконечное путешествие по вселенной своего сознания. Лишь развитие своего сознания дает новый виток жизни. Важно меняться, чтобы продолжать жить.

Важно научиться замечать пустоту во всем. Это потенциал. Реализовать этот потенциал может сила нашего воображения. Можно представить, создать или изменить любую форму и наполнить ее, лишить или изменить любым смыслом, идеей или эмоцией. Жизнеспособность той или иной мыслеформы зависит только от силы и глубины воображения.

Нет никакого смысла ни в чем и нет глобального плана. Наше представление о мире – это привычка мышления, концепция, состоящая из мыслей, слов и действий. Человек или принимает кем-то созданную концепцию жизни или создаёт свою. Например, кто-то верит в одну религию, и это наполняет жизнь человека смыслом. Кто-то становится примерным семьянином и видит в этом цель своей жизни. Кто-то выбирает профессиональную деятельность своим ориентиром судьбы.

Но также каждый человек способен создать свой уникальный смысл жизни для себя. Все зависит от того, как хорошо он научился видеть потенциал пустоты, создавать формы и наполнять их смыслом. Все создаваемые смыслы жизни имеют право быть, но все по-разному жизнеспособны. Человек может создать свою концепцию, но она может привести в никуда, та-

кова цена истинной свободы. А может, наоборот, прожить уникальную полную счастливых событий и любви жизнь.

Есть путь – исследовать весь потенциал реальности, себя и творить свои мыслеформы. У каждого человека есть свой путь. Но мы идем с вами в одном направлении: к свободе и счастью. Мы можем обмениваться своими идеями, улучшать свою концепцию. Следовать или перенимать более сильные учения, но делать это осознанно.

Все, что мыслимо, то осуществимо. Важно развивать и только самому контролировать свое воображение. Все начинается с мысли. Если мыслить шаблонами, то и путь будет шаблонным. Если мысли, вера и идеи будут произрастать изнутри, то и количество выбора будет стремиться к бесконечности.

Смог один, сможет и другой. То, что смог почувствовать, подумать и сделать один человек, до этого сможет самостоятельно пройти путь любой другой. Знания открыты всем. Проводник ни в чьем лице не нужен. Важно осознание своего пути.

Важно разрывать зависимость от внешних источников и развивать внутренний потенциал. Во многом человек становится зависимым от внешних форм и смыслов, созданных другими людьми. Кто-то создал форму, наполнил ее своим смыслом, а кто-то поверил в нее и пользуется. Форма и смысл уже могут потерять актуальность, но зависимость не дают человеку возможность развиваться. Но если руководствоваться тем, что исходит изнутри, развить свой потенциал творца форм и смыслов, то нет границ человеческой сущности.

Например, религии существуют тысячелетиями и остаются в таком же виде, как и были созданы ранее предшественниками. В современном мире трудно сразу понять, в чем их суть, в силу того, что даже язык, на котором изложены их идеи, уже изменился. Но сам факт, что надо во что-то верить, направляет человека в сторону одной из конфессий.

В аспекте своего профессионального роста: ранее были придуманы людьми одни формы своего профессионального выражения, например, организовать компанию самому или

устроиться по найму в одну из таких компаний. Вот человек и мечется между этим псевдовыбором. А если дорастает до организации компании, то строит ее по одному из ранее где-то увиденных шаблонов.

В сфере творческого выражения зачастую люди придерживаются ранее созданных форм. Например, книга должна быть только такого размера и написана только таким стилем. Дом может быть построен только такой формы и никак иначе. Хотя само творчество предполагает, что и книгу, и дом можно создать в любой форме, главное – чтобы эта форма могла содержать вкладываемые в нее смыслы.

В плане образа жизни люди зачастую берут какую-либо из существующих идей, которая, возможно, на каком-то этапе была очень актуальной или даже просто экспериментальной. Полагаю, что создатели были бы только за то, чтобы последователи развивали их задумки, а не только пользовались их идеей в первоначальном виде.

Если брать свободное времяпровождение, то всё, включая, компьютерные игры, фильмы, книги, музыка – это все создание людей. Это все формы, заключающие в себе смыслы. Было бы неправильно ставить что-то из этого на пьедестал своей жизни и тем более зависеть от этого.

Начать применять технологию свободного мышления можно с самого себя. Ваше тело – это форма. То, какие ощущения вы испытываете, – это совокупность заложенных в вас смыслов. Если вы хотите жить счастливо, то важно привести свою форму в соответствие с задуманным смыслом. **Счастье может жить в здоровом теле,** важно развивать свое тело – это пока единственный признак жизни. Чем оно живее, тем человек счастливее. Важно давать ему достаточное количество движения и питания, поддерживать его активность, гибкость и пластичность. Важно сделать свое тело хорошим домом для хороших мыслей и идей, способным на хорошие поступки и, самое важное, в котором может течь жизнь.

Затем важно наполнить себя своей концепцией, заложить в свое тело программу жизни, так сказать душу. Все, что мы испытываем, мы испытываем внутри себя. Если вы хотите испытывать ощущение полноты, радости, любви и счастья,

то это только ваш выбор испытывать это внутри себя. Вам не нужны внешние источники, чтобы наполнять себя ощущениями. Все изначально внутри вас. Важно содержать свою форму в состоянии, которое позволит испытывать эти ощущения. Важно создавать свои идеи, мысли и чувства, которыми вы бы хотели руководствоваться в жизни. Исследуйте и творите! Создание собственных ощущений уже затрагивает следующий шаг концепции, и вы постепенно дойдете до этого шага в книге и затем в своей жизни.

Важно понимание, что только ваша собственная форма сможет выразить только ваши ощущения. Так, и наоборот, ваши ощущения могут быть выражены только через вашу уникальную форму. Это касается вашей жизни в целом во всех аспектах.

Это напрямую связано со стилем жизни, это форма вашей жизни, которую вы наполняете делами и активностью во всех сферах. То, что вы делаете каждый день, как организуете свои дела, это все является выражением внутренних ощущений. Если человек берет все идеи извне, то зачастую испытывает от жизни дискомфорт, так как внутренний настрой, мысли, истинные желания живут в диссонансе с формой жизни, которая зачастую также у кого-то бездумно скопирована. Но если вы сами создаёте свои внутренние ощущения, сами создаёте форму своей жизни, чтобы выражать свое настроение, то ваша жизнь будет интересна и постоянно будет стремиться к гармонии.

Вы можете вносить изменения во все аспекты своей жизни. Подобное свободное мышление ведет к творческому изобилию. Вы можете создавать все, что вы считаете важным для себя и этого мира. Не стоит ограничивать себя и свое мышление. Границы существуют только у вас в голове. Будьте свободны в выражении своего потенциала.

Если вы хотите построить дом, то вы можете его сделать какой хотите формы и вложить в него свой смысл. Не стоит придерживаться существующих концепций, но и не стоит делать наоборот, лишь бы по-другому. Стоить понимать, что текущие мыслеформы очень стабильные, но и не единственно возможные.

Все возможно, нет никакого смысла и правильности или неправильности действий. Делайте, что хотите и как хотите. Научитесь замечать пустоту, создавать формы и наполнять их смыслом. Все зависит только от силы вашего воображения. Всё, что действительно важно, – это ваш путь. Путь познания и творчества.

Расслабьтесь, но будьте сфокусированы, и пусть это будет вашим привычным состоянием. Это позволит вам выходить за рамки своих знаний и опыта. Руководствуйтесь своими внутренними ощущениями – что бы вы ни искали в этом мире, все уже есть внутри вас самих.

Эмоциональная самодостаточность

Как вы сами можете заметить, одна часть Концепции плавно перетекает в другую. Это как ступеньки, встаете на одну и вам становится доступна другая. Вначале идет развитие тела и осязаемой части жизни, затем следует освобождение своего мышления и пробуждение его творческого начала. Заключительным пунктом Концепции идет **развитие внутренних ресурсов**. Как только вы освоите эту часть, вы ощутите настоящую свободу и свой неиссякаемый потенциал.

Эмоциональная самодостаточность – это жизнь без зависимостей, когда вы можете свободно выражать свои внутренние ощущения, не опасаясь внешнего неодобрения; когда вы можете долгое время быть наедине с самим собой и чувствовать себя счастливо; когда вы без боязни можете прикоснуться ко всему, что может вызвать зависимость, не становясь при этом зависимым. То есть вы можете дать себе все то, что можете найти во внешнем мире, касаемо внутренних ощущений, чувств, эмоций, смыслов.

Пока человек слаб, необразован, недумающий, неосознан, им будут управлять другие, только за счет того, что он не хочет расти сам. Самоидентифицировавшимся человеком, осознающим свой потенциал, который творит/дает и обменивается, а не только потребляет, практически невозможно

управлять. Причём самим человеком даже никто не управляет напрямую. Заимствованная и неосознанная концепция, основанная на общественных трендах, делает человека предсказуемым. И на деле человек сам себя загоняет в очерченные кем-то рамки и живет по статическому шаблону.

На зависимостях построено практически все в этом мире. Зависимость начинается там, где вы перестаёте развиваться и начинаете брать только извне. Если взять информационную зависимость, то если у человека нет собственной концепции, он бесконтрольно потребляет информацию отовсюду без особого критического анализа. Причём важность регулярного поступления этой информации для человека очень важна. Так как эта информация со временем заменяет смысл жизни человека. Простыми словами, нет своего смысла, значит берем извне.

Зависимостей очень много – концептуальная, алкогольная, наркотическая, любовная, игровая. Можно перечислить любую сферу жизни, в основе которой лежат ощущения или смыслообразование. Например, человек не зависит от вкуса алкоголя, он зависит от ощущений или от защиты от неприятных ощущений, например, пустоты, которые он получает при его употреблении. Если брать ментальную и концептуальную зависимость, то многие люди не могут опираться на внутренние суждения и идеи. Им нужно мнение и руководство к действию со стороны. И при отсутствии внешних ориентиров они чувствуют себя потерянными в жизни и не могут подобрать себе очередной смысл своего существования вместо того, чтобы исследовать потенциал реальности и создавать свои формы и смыслы.

Всё, что вам нужно, уже есть внутри вас самих. Эмоции, которые вы испытываете, вы испытываете внутри себя. Зачастую люди испытывают эмоции и ощущения под действием внешних факторов или в присутствии определённых людей. Но эти чувства находятся в самом человеке и он может испытывать любые ощущения самостоятельно в любом количестве и в любое время.

Например, вы любите человека, и когда его нет рядом, вы испытываете боль или тоску. Но этот человек, которого

вы любите, не забирал у вас ничего. Ощущения, которые вы испытывали в его или ее присутствии, находятся внутри вас. Важно осознать этот момент, вспомнить эти приятные ощущения и генерировать их внутри себя. Через какое-то время тренировок, вы сможете испытывать это чувство любви постоянно и транслировать его окружающему миру и людям. Это вовсе не значит не общаться с любимыми людьми. Это значит – не использовать их как внутренние костыли, а развивать свою самодостаточность, которая будет выражаться в развитии своих внутренних эмоциональных ресурсов.

Любимые люди могут уйти из вашей жизни в любой момент по разным причинам и обстоятельствам, но это не должно лишать вас и вашу жизнь тех эмоций, которые вы можете испытывать сами в любой момент вне зависимости от наличия или отсутствия любых внешних источников.

Стратегически важно осознать и остановить свои зависимости от внешних факторов или людей. Это нормально в какие-то периоды жизни опираться на других людей или вещи, или чужие концепции. Но это уже зависимость, когда вы только и можете, что питаться от кого-то или чего-то, как от батарейки, и испытывать страдания и боль в отсутствии внешних источников ваших эмоций.

Не превращайтесь в эмоциональных попрошаек, которым приходится довольствоваться тем, что им дают. Внутри вас есть бесконечное количество того, что вы пытаетесь найти извне, в других людях и вещах. Вы способны генерировать внутри себя и делиться с окружающим миром своими состояниями. Наступит момент, когда вы наполните себя любовью и радостью, вы начнёте замечать вокруг себя очень много любви и радости. Но это нисколько не обесценивает эти чувства, а наоборот, вдохновляет развивать эти чувства внутри себя дальше, чтобы продолжать максимально наслаждаться каждым мгновением жизни и делиться этими ощущениями с окружающим миром и людьми.

Важно научиться чувствовать себя и начать генерировать любые внутренние ощущения внутри себя. Вначале это трудно сделать, но со временем вы приобретёте привычку

полагаться только на внутренние ощущения и состояния. Это сделает вас цельной непоколебимой личностью.

В тренировке внутренних состояний действует такой же принцип, как в физических упражнениях. Только физические упражнения вам привычны и осязаемы, а тренировка ощущений – понятие абстрактное. Представляйте, ощущайте, вспоминайте, развивайте свои ощущения.

Ниже я делюсь собственным алгоритмом, который поможет вам начать взаимодействовать со своим внутренним миром:

1. Представьте самые приятные ощущения из жизни. Из всех сфер. У каждого человека есть лучшие и самые приятные воспоминания. Это может быть первая любовь, путешествие, первые большие деньги и победы. Чаще всего эти воспоминания и ощущения связаны с легкостью, радостью, любовью, жизнью, вы чувствуете, что все возможно, жизнь полна красок и всего самого прекрасного. С этим ощущением хочется жить бесконечно и делиться им с окружающими. Это будет база, на которую можно опираться. Вспомните, как вы себя чувствовали в тот момент, потрогайте эти ощущения, ощутите, как реагирует тело на эти воспоминания, где эти ощущения хранятся в вашем теле. Этот пункт о том, чтобы осознать, что все ощущения находятся только внутри вас. Дайте название своему ощущению, в зависимости от того, с чем оно связано. Для примера, свое я назвал «Любовь и свобода», так как мое ощущение связано с преодолением себя именно в этих аспектах – отношения и самовыражение. У кого-то это может быть связано с образом основателя компании или актера. Можно его просто назвать «Моё лучшее ощущение». Найдите себя. Почувствуйте себя. Этот пункт очень индивидуальный, личный, интимный.

2. Каждый день работайте с этим ощущением, по принципу как и с физическими. Вспоминайте, чувствуйте его внутри, осознавайте, что это ваше ощущение, которое вы можете развивать и чувствовать, когда хотите. Вы можете делать это, когда хотите. Финальный результат этого этапа Концепции – сделать постоянно эволюционирующее ощущение счастья естественным. Но на этапе его осознанного развития

и построения взаимодействия со своим миром эмоций важно делать это дисциплинированно, вырабатывая привычку испытывать только то, что вы выберете сами. Легче всего это делать в моменты медитаций. Сразу после пробуждения, можно еще лежа в кровати, представлять, что бы вы хотели испытывать в течение дня. В обеденное время или во время медитации перед сном можно поближе знакомиться со своим миром ощущений. Используйте свое воображение и мысленными и волевыми усилиями вызывайте у себя ощущения, которые вы бы хотели испытывать. Повторюсь, что начальной точкой могут служить ваши лучшие воспоминания.

3. Помните, что вы можете развивать это внутреннее ощущение до любых глубин, высот и состояний. Ощущения, основанные на ваших воспоминаниях, – из прошлого. Вы уже изменились, и мир вокруг вас изменился. Соответственно ваши ощущения должны эволюционировать, но не должны, если вы не захотите их развивать. Но если вы выберете путь развития своих ощущений, то каждое новое изменение будет приводить вас к более глубоким и приятным ощущениям от себя и жизни. Первые три пункта касаются внутренней работы с собой.

4. Далее технология развития внутренних ощущений будет носить более прикладной характер. Теперь представьте себя мысленно в ситуациях, будучи наполненным вашим лучшим ощущением. Вот вы зашли в магазин. Как бы вы общались с продавцом, если бы вы встретили агрессию, недружелюбие или хамство с его или ее стороны? Ответили бы тем же или выбрали бы испытывать свое ощущение? Вот здесь находится точка перемен – важно научиться замечать корреляцию между внешними событиями и внутренними состояниями. Культура, в которой мы живем, программирует вести себя шаблонно и предсказуемо, особенно, когда это происходит неосознанно с вашей стороны. Вернемся в мысленный эксперимент с магазином, на вас уже орут, но вы постарайтесь продолжать взаимодействие с этим человеком, испытывая внутри свое лучшее состояние. А теперь представьте, что продавец с вами очень вежлив. И в этот мо-

мент ощутите свое лучшее состояние. Смысл в том, чтобы вы учились испытывать свое собственное состояние при любых внешних условиях, как благоприятных, так и не очень комфортных для вас. Представляйте мысленно все ситуации из своей жизни и анализируйте, ощущайте, как бы вы могли себя повести и что ощущать в те моменты.

5. Поступайте уже в реальных ситуациях, будучи наполненным своим лучшим ощущением. Теперь уже в реальном походе в магазин, в общении с коллегами и другими людьми выстраивайте новые связи между внешним миром и своими ощущениями. Это совершенно не значит, не испытывать эмоции. Здесь тонкая грань. Вы также будете испытывать привычные эмоции. Дело в том, что эмоция краткосрочна, она длится несколько мгновений. Но зачастую люди делают из краткосрочных эмоций свои привычные состояния на долгое время. Да, вы испытали злость, страх, обиду, негодование. Позвольте себе ощутить их, это нормально. Это такие же эмоции, как радость, любовь, веселье, доброжелательность. Эмоции несут информацию, что происходит сейчас в ситуации, в которой вы находитесь. Но дальнейший выбор за вами. Вы можете реагировать на ситуацию симметрично, но это будет означать, что ваше внутреннее состояние зависит от событий, людей, оценок окружающих. А можете испытывать то, что хотите и можете испытывать, вне зависимости от событий и первичных эмоций.

6. Анализируйте ситуации в своей жизни и свои ощущения. Оптимизируйте их, как бы ты хотел себя ощущать в ситуациях, которые произошли. Развивайте свое лучшее ощущение и меняйте свое поведение по отношению к событиям и людям. Продолжительная работа в этом направлении приведёт вас к свободе. Ваше счастье будет зависеть только от вашей воли и уровня сознания.

Очень легко чувствовать любовь, когда вы окружены любовью. Но когда на вас кричат или проявляют агрессивное поведение, то зачастую люди проявляют встречные аналогичные эмоции. Здесь и находится точка перемен. Важно разрывать корреляцию внешних факторов от внутреннего состояния. Если вас любят или открыто критикуют, важно сохранять

внутреннее состояние любви и радости. Это требует осмысления и практики каждый день, каждое мгновение.

Все, что от вас зависит – это то, что вы чувствуете. Вы не контролируете внешние факторы. Но вы можете испытывать радость и спокойствие в любой ситуации. Это требует тренировки и внимательного отношения к своим эмоциям и ощущениям.

7. Связывайте свое выращиваемое лучшее ощущение с чувством расслабления. Учитесь быть расслабленным, но сфокусированным. Ощущайте легкость в теле, его естественность. Тело – носитель этих ощущений. Важно приводить их в гармонию. Делайте телесные практики, йогу, растяжку, танцуйте. Дайте телу свободу самовыражаться, это сделает ваше внутреннее ощущение еще совершеннее.

Первое, что важно научиться делать – это расслабляться в любой ситуации и пребывать в расслабленном и спокойном состоянии все время. Важно сделать это состояние привычным. Важно расслабить свое тело и ум, свести их активность к нулю. Но в то же время оставаться сфокусированным. Это позволит реагировать и взаимодействовать с внешним миром максимально гармонично.

Не стоит впадать в крайности, которыми являются состояния апатичности, флегматичности и лености, или же наоборот чрезмерной активности. Нет. **Важно научиться чувствовать баланс расслабления и фокуса.** Именно в таком состоянии становится возможным выходить за рамки своего опыта и познания и расширять границы своей личности, постоянно узнавать себя и потенциал реальности.

Это состояние позволит отслеживать эмоции в реальном времени и реагировать на внешние события так, как выбираете вы. Именно в таком состоянии становится возможным испытывать постоянные положительные эмоции счастья и радости вне зависимости от внешних источников.

Медитируйте на постоянной основе несколько раз в день. Практикуйте расслабление при любой деятельности. Совершенствуйтесь в безмыслии и спокойствии ума. Начните ощущать эмоции и состояния внутри себя. Найдите свой рай и учитесь пребывать в нем каждое мгновение своего суще-

ствования. Наполняйте себя и свою жизнь эмоциями высшего порядка, эти эмоции и состояния можете дать себе только вы сами.

Как только ваше подобное состояние ума и тела станет привычным, поменяется ваша риторика и действия. Вы начнёте излучать эту энергетику окружающим людям. Начнёт меняться все вокруг.

8. Обратите свое лучшее ощущение к себе, по отношению к себе. Осознайте, что вы можете пребывать в этом чувстве сколько угодно и когда угодно, что не нужно добирать его извне или торговать своей свободой. Это и будет чувство любви к себе – обращение выращенного состояния, лучшего состояния и ощущения, которое вы когда-либо испытывали по отношению к себе. Любите себя, купайте себя в этом ощущении. Кто, если не вы сами, может создать для вас рай внутри себя прямо сейчас. Со временем ощущение, что самое важное всегда находится внутри вас и не надо его где-то искать, зарабатывать или выпрашивать, сделает вас максимально расслабленным, безмятежными и умиротворённым.

9. В кризисные моменты, когда вам захочется испытывать старые ощущения, спрашивайте себя «Зачем я это выбираю? Я же могу выбрать свое ощущение... лучшее ощущение». Важно донести до своего сознания, что что бы вы ни ощущали, это ощущаете именно вы, только вы выбираете, что испытывать в настоящий момент. То, как вы реагируете на внешние обстоятельства, – это говорит только о вашем уровне осознанности. То, что у вас есть свой развитый и независимый мир собственных ощущений, также говорит об уровне развития вашего сознания.

10. С подобным отношением к самому себе, с генерацией лучших ощущений внутри себя, с проявлением своих лучших ощущений в общении с другими людьми и в различных жизненных ситуациях изменится восприятие окружающего мира. Он будет для вас таким, каким вы сами являетесь для себя.

Принципы создания своего лучшего ощущения:

1. Как можно чаще и регулярнее находитесь в своем лучшем ощущении. Сделайте это ощущение привычным.

2. Распространяйте это ощущение на все сферы жизни. Важно сделать это ощущение универсальным и применимым ко всем аспектам жизни и в разных жизненных ситуациях. Важно четко осознавать, что ваше состояние зависит только от вас, вне зависимости от любых внешних обстоятельств, которые вы никак не можете контролировать.

3. Развивайте свое лучшее ощущение применимо к собственным представлениям о себе в будущем. Представляйте, какими вы бы хотели быть и как реагировать на внешние факторы, что испытывать и как себя ощущать во всех сферах жизни и ситуациях.

Совершайте внутреннюю работу над собой. Так же как и тренируя свое тело, вы добьетесь его красоты и здоровья, так и уделяя должное внимание своему внутреннему состоянию, вы способны сделать прекрасным ваш внутренний мир эмоциональных состояний. Добиться успеха в этом аспекте вам помогут медитации и отслеживание своих эмоций в разных ситуациях и нивелирование зависимости внешних факторов от ваших внутренних ощущений.

Также в развитии внутренних эмоциональных ресурсов вам сможет помочь шаг №1 Концепции, счастливый образ жизни. Важно организовывать свой день таким образом, чтобы чувствовать постоянные положительные эмоции и контролируемое состояние счастья. Этот шаг научит вас той самой эмоции, которую стоит запомнить и мысленно ее культивировать внутри себя. Это даст дополнительный эффект, мотивацию и энергию прожить каждое мгновение своей жизни максимально эффективно, счастливо и осмысленно.

Первый шаг концепции учит создавать эмоции через форму. То есть проживая свой день по описанному образу жизни, вы будете генерировать заложенные в эту философию жизни эмоции полноты и счастья. А третий шаг концепции учит создавать форму жизни через внутренние ощущения. Когда вы добьетесь стабильного ощущения и высокого уровня взаимодействия со своим внутренним миром, вы заметите, как форма вашей жизни начнёт трансформироваться.

Эти два принципа, создание ощущений через форму и создание формы через ощущения, прекрасно дополняют друг друга. А вместе с шагом №2 Концепции, который учит свободе и независимости мышления, ваши возможности в формировании дизайна вашей жизни и наполнения ее эмоциями и смыслом, станут безграничны.

Мы пришли из пустоты, в пустоту уйдём. Все созданные смыслы потеряют значение. Но именно сейчас каждый из нас имеет возможность создать и наполнить оставшиеся мгновения радостью, расслаблением, счастьем и тем чувством, когда мы точно знаем, что все будет хорошо...

Напутственное слово

Ответственность за свою жизнь лежит только на вас. Только от вас зависит то, что вы с ней делаете и чем ее наполняете. Выбор у вас всего один – брать только извне, чтобы другие люди и обстоятельства определяли ваше состояние, или же развивать себя, создавать свои формы и смыслы, наполнять себя и свою жизнь тем, что выберете вы.

Также вы несете ответственность за мир вокруг вас. Потому что вы привносите в него то, что транслируете сами, то, что внутри вас. Если вы даете миру только потребление со своей стороны, то вам всегда всего будет мало и вы будете довольствоваться только тем, что вам подадут. Вы встанете на сторону тех, кто только просит, ждет, надеется. По факту вы станете частью мира, где вы будете зависимы от всего, кроме как от своей воли.

Но если вы возьмёте контроль за свою жизнь в свои руки, вы осознаете, что буквально все, что с вами происходит, – это результат ваших мыслей и действий. Вы сейчас там, где ваше сознание. Вы приведёте свою жизнь в порядок, научитесь сами генерировать свое лучшее состояние, встанете на путь исследования реальности и творчества. Вы будете наполнять себя любовью. Вы начнёте транслировать эту любовь во внешний мир. И мир будет меняться по мере развития вашего сознания.

Важно освоить Концепцию счастливой и свободной жизни шаг за шагом. Пройти все три ступеньки по очереди. Осмыслить, прочувствовать, сделать. Вначале организуйте свою жизнь, как описано в шаге номер один. Отнеситесь к этому пункту серьёзно, не пропускайте ничего. Книга лаконична, но в ней все на своих местах и нет ничего лишнего. Выработайте за один месяц привычку быть счастливым. Ощутите на своей жизни, как работают эти принципы саморазвития. Адаптируйте эту технологию к своей жизни. Почувствуйте, как вы своими действиями можете влиять

на свое тело, свою жизнь, свое настроение и состояние сознания.

Только после полного усвоения первой ступени переходите к шагу номер два. Осмыслите технологию свободного мышления. Начните замечать пустоту, формы и смыслы в окружающем вас мире. Начните создавать свои мыслеформы. Не торопитесь, попробуйте вначале в тех аспектах, которые вы можете контролировать. Начните со своей жизни и своей собственной концепции. Затем создайте что-то для этого мира согласно масштабам вашего таланта. Нет ничего правильного или неправильного, важного или менее значимого. Есть только ваш путь.

Когда вы дойдете до вопроса, чем наполнить свою жизнь, вы естественным образом дойдете до шага номер три Концепции. Создавайте и развивайте свое лучшее ощущение. Заполните им свою жизнь, излучайте его другим людям и миру через свои мысли, слова и дела. Этот шаг затрагивает уже невидимые материи, но развить эти способности можно так же, как и в шаге номер один. Внутренние ощущения тренируются как мышцы, только в своем воображении. В конечном итоге все сведется к привычке уделять внимание всем аспектам своей жизни и в финальной точке – к естественному состоянию счастья.

Важно, чтобы ваши внутренние ощущения соответствовали форме вашей жизни. Поэтому важно и культивировать ощущения внутри себя и делать соответствующие действия во внешнем мире. Тогда ваша жизнь придет в полную гармонию.

Концепция счастливой и свободной жизни – это как рецепт лучшей жизни. Перед вами три ингредиента и пошаговый алгоритм их приготовления. Только вам под силу приготовить лучшее блюдо. Смакуйте эту жизнь. И помните, что все самое лучшее внутри вас самих.

Каждый человек свободен в выражении своей любви, а любовь – это то, что вы сами выбираете чувствовать и транслировать миру. А свобода – это способность выражать свою любовь.

Спасибо за прочтение книги. Ваш Алекс Байхоу.

Байхоу Алекс

Меняющий

Заведующий издательским отделом *А. В. Андреев*

Корректор *И. Н. Олейникова*

Подписано в печать 22.11.2023. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Гарнитура «Georgia». Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,91.
Тираж 320 экз. Заказ № 503.

Издательство Ставропольского государственного аграрного университета
«АГРУС», 355017, г. Ставрополь, пер. Зоотехнический, 12.
Тел/факс: (8652) 35-06-94. E-mail: agrus2007@mail.ru

Отпечатано в типографии издательско-полиграфического комплекса СтГАУ
«АГРУС», г. Ставрополь, ул. Пушкина, 15.

Другие книги Алекса Байхоу

- Привычка быть счастливым
- Осознанная психология
- Антик
- #плохойкоуч – поржать и задуматься
- Языковой детонатор
- Культ Бачаты

Сайт: baihou.ru

ISBN 978-5-9596-1926-8

АЛЕКС БАЙХОУ

МЕНЯЮЩИЙ

www.baihou.ru