



# ПУТЬ МАСТЕРА

Этот журнал прочитал я ☺ и ○○○○○○○○○ моих друзей

## В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- ОЛЕГ ГРИДИН: ОТ ПИРОЖНЫХ СТРОЙНЕЮТ. ЕСЛИ ОНИ СЪЕДЕНЫ ПРАВИЛЬНО. Рекомендации преподавателя для тех, кто мало построил на курсе.

- БЕСЕДЫ С БОГОМ: НИЛ ДОНАЛД УОЛШ: «он был поражен: после очередного возмущенного вопроса его рука стала двигаться сама по себе, на бумаге появлялся диалог, неведомый собеседник отвечал на его вопросы...»

- ЭТОТ СТРАННЫЙ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ... «Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными. Женщины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них заботятся».

- ЭТО НЕ ПРИТЧА, ЭТО СКАЗКА... «СКАЗКА О НЕВЫНОСИМОЙ ЛЕГКОСТИ БЫТИЯ». Агентам Крайнеру и Кундере, скорпоративной нежностью – посвящается.

- «СИМПАТИЯ» - как ее вызвать ;) Комиксы Херлуфа Бидструпа.

## ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ ОТ МАСТЕРОВ?

Задавайте их по электронной почте: [a@norbekovclub.ru](mailto:a@norbekovclub.ru) или пишите на сайте [www.NorbekovClub.ru](http://www.NorbekovClub.ru)

## РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ КУРСОВ

Начало курса	Конец курса	Название курса
28.05.10	05.06.10	2Оздоровительный курс, Екатеринбург
29.05.10	05.06.10	Детский курс, Екатеринбург
04.06.10	07.06.10	Поездка в Аркаим
15.06.10	24.06.10	1Оздоровительный курс, Екатеринбург
17.07.10	28.07.10	1Оздоровительный курс, Екатеринбург
17.07.10	28.07.10	Поездка на Алтай

## РАЗДЕЛЫ ЖУРНАЛА

События.....	4
Здоровье.....	8
Семья.....	14
Развитие интуиции.....	22
Притча.....	26
Созидай-Ка.....	30
Комиксы Х.Бидструпа.....	32

## АНЕКДОТ

Однажды на дороге Ходжу ограбили разбойники. Они отняли у него осла, отобрали деньги и начали его бить. Наконец, Ходжа не вытерпел и воскликнул:

-За что же вы меня бьете? Разве я не вовремя пришел, или мало принес?

## КООРДИНАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

г. Екатеринбург, пр. Ленина 25,  
оф. 2.124, 2.125 тел.:(343) 200-60-30  
[www.NorbekovClub.ru](http://www.NorbekovClub.ru),  
[a@norbekovclub.ru](mailto:a@norbekovclub.ru)



## **О ЖИЗНИ, О СМЫСЛЕ, О ВСЯКОЙ ВСЯЧИНЕ ;)**

### **СЧАСТЬЕ:**

Пользуйтесь всем, что бы ни оказалось в пределах вашей досягаемости в это мгновение, но не впадайте в собственничество. Не пытайтесь претендовать на то, что это ваше. Ничто – не ваше, всё принадлежит существованию.

Нужно понять одну из основ. Человек хочет счастья; именно поэтому он несчастен. Чем более вы хотите быть счастливыми, тем более становитесь несчастными. Это кажется очень абсурдным, но именно в этом состоит коренная причина. И если вы поймёте процесс функционирования человеческого ума, то сможете её осознать.

Человек стремится быть счастливым; тем самым он создаёт страдание. Если вы хотите выбраться из страдания, вам придётся выбраться из собственного стремления к счастью – и тогда никто не сможет сделать вас несчастным.

### **НЕСЧАСТЬЕ:**

В обществе блаженство без причины считается безумием. Если ты просто улыбаешься без всякой причины, люди подумают, что у тебя в голове отошли какие-то контакты, почему ты улыбаешься? Почему ты выглядишь таким счастливым? И если ты скажешь: “Сам не знаю, я просто счастлив”, такой ответ только

усилит их убеждение, что с тобой что-то не в порядке.

Но если ты несчастен, никто тебя не спросит, почему ты несчастен. Быть несчастным естественно; несчастен каждый. В тебе нет ничего особенного. Ты не делаешь ничего уникального.

### **МЕДИТАЦИЯ**

Счастье случается, когда вы сонатроены со своей жизнью, сонатроены так гармонично, чтобы всё, что бы вы ни делали, было в радость. Тогда внезапно вы узнаете, что медитация следует за вами. Если вы любите работу, которую делаете, если вы любите то, как вы живёте, значит, вы медитативны. Тогда ничто вас не отвлекает. Если вас что-то отвлекает, это просто показывает, что то, чем вы заняты, на самом деле вам не интересно.

### **ОДИНОЧЕСТВО**

Тот, кто может быть счастливым в одиночестве, является настоящей личностью. Если твое счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале.

### **УВАЖЕНИЕ**

Если Вы не прислушиваетесь к своим чувствам - никто не будет прислушиваться к вашим чувствам. Если вы цените себя - другие будут ценить Вас.

### **РАЗДРАЖЕНИЕ:**

Непринятие кого-то - это обратная

сторона непринятия себя. Когда Вы отказываетесь принимать себя, Вы вынуждены играть чужую роль, а ваша собственная жизнь остается непрожитой. И лишь набравшись смелости быть собой при любых обстоятельствах, доверять себе, прекратить постоянно оценивать и контролировать себя, возможно иначе взглянуть на окружающих.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Помните это: никто другой не может решать за вас. Все чужие заповеди, все приказы, все морали только искалечат вас. Вы должны решать за себя сами, вы должны взять свою жизнь в собственные руки. Иначе жизнь будет продолжать стучаться в двери, а вас никогда не будет дома – вы всегда будете где-то в другом месте.



Хотелось бы выразить глубокую благодарность, низкий поклон тем, кто нашел возможность заниматься на наших клубных занятиях. И по своему опыту и видя опыт и путь многих людей, могу сказать: это самое сложное – заниматься постоянно.

Особенность наших клубных занятий в том, что мы не забегаем сильно вперед, не даем сверхтехник, сверх того, что было на занятиях Суфийского и Основного курсов. Мы даем возможность, делая техники и практики этих курсов – самостоятельно раскрыть в себе те удивительные возможности, которые были скрыты.

Клубные занятия – это занятия, основанные на величайшем энтузиазме нашей команды. Эти занятия ведут не преподаватели, их ведут сами выпускники. И я хотел бы всех, кто прошел Второй оздоровительный (Суфийский) и Основной курсы, пригласить на занятия.

Клубные занятия проходят всего раз в неделю, каждый вторник, в семь вечера. С каждым разом на них приходит все больше людей. Каждый, кто приходит впервые – остается, видя энтузиазм и успехи тех, кто занимается.

Каждый участник таких занятий имеет возможность общения с преподавателями. Каждый может задавать вопросы личного характера и решать насущные жизненные вопросы. Кроме того, мы все вместе

можем решать важные для каждого из нас вопросы, обсуждать, спрашивать поддержки у своих сокурсников. Двигаться вместе – это возможность быстрее, шире взглянуть на окружающий мир, в какой-то мере воспользоваться опытом тех, кто идет вместе с тобой. Это твои друзья, товарищи, кто помогает тебе в развитии себя.

И если у вас есть вопросы – приходите, приходите все, кто продолжает занятия дома, кто ведет самостоятельные тренировки: мы с радостью найдем возможность ответить на любые вопросы.

И в конце своей колонки я бы хотел очень кратко рассказать, что в других городах открываются Норбеков клубы. Это сообщества людей, которые хотят общаться, заниматься вместе, но не в формате курса, а в формате совместного общения, общих мероприятий, путешествий. Все это происходит в других городах и для нас это очень приятно, т.к. мы участвуем в этом только показывая пример, а все остальное делают сами выпускники. Они находят в себе внутреннюю силу, внутреннюю уверенность, убежденность, что там, в конце пути их ждет достижение собственной, поставленной цели.

Генеральный директор  
“Норбеков Клуб”  
Гольденберг  
Александр Викторович

## **ОЛЕГ ГРИДИН ПРИЕЗЖАЕТ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ ПЕРВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС! (и не только ;)**

Занятия будут проходить с 18 по 27 мая, в Екатеринбурге, в новом просторном зале по адресу Малышева 164 (ТД Электроизделия). Начало, как всегда, в 18.00, продолжительность занятий – 4 часа, с одним перерывом.

Ждем Вас! Ваше тело будет Вам благодарно ;)

## **МЫ ЕДЕМ В АРКАИМ! ПЛАН НАПИСАН, МЕСТА ВЫБРАНЫ, ДАТЫ ОПРЕДЕЛЕНЫ ))**

Удивительное, странное, мистическое место.



Это место силы, куда мы, выпускники курсов Норбекова, вместе

со своими друзьями, отправимся в начале лета, 4 июня вечером, возвращаемся 7 июня.

Если обратить внимание на архитектуру Аркаима, то можно провести много параллелей со Стоунхэнджем. Возможно предположить, что город был своего рода обсерваторией. Методы его постройки тоже вызывают удивление – как могли полудикие степные племена создать такой город? Археологи говорят о высоком уровне металлургии, металлообработки. Ученые не просто реконструировали плавильни, они

выплавляли по древней технологии бронзу. Обсерватория, храм, крепость, ремесленный и жилой поселок – все это Аркаим. Но однажды жители внезапно покинули его, аккуратно забрали с собой все имущество, а город сожгли. Но на этом загадки древнего города не оканчиваются...

Более подробную информацию смотрите на сайте клуба: [www.norbekovclub.ru](http://www.norbekovclub.ru) или узнавайте по тел. 2682455 (Антон). Регистрироваться для участия в путешествии нужно заранее, звоните на этот же номер.

## **ВТОРОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ (СУФИЙСКИЙ) КУРС ПРОЙДЕТ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ С 28 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ**

Кто готов услышать себя и подобрать необходимые инструменты для создания своей счастливой жизни? Приходите - на этом курсе много самостоятельной работы. Здесь есть возможность под руководством преподавателя самому создавать для себя самые эффективные упражнения. На этом курсе формируются и развиваются нужные черты характера, развивается интуиция, раскрываются способности и таланты.

Курс ведет преподаватель Института самовосстановления человека (г. Москва) Олег Гридин.

## **С 29.04 ПО 4.06 ВПЕРВЫЕ В НОРБЕКОВ КЛУБЕ ПРОЙДЕТ ДЕТСКИЙ КУРС!**

Занятия будут проходить днем,

а вечерами взрослые будут заниматься на Втором оздоровительном (Суфийском) курсе.



Мы ждем вас на Ленина 25, в ТЦ Европа, аудитория для занятий находится на

втором этаже, ее номер 2.125. Оплатить курс нужно там же, в нашем офисе: 2.124.

Курс предназначен для детей с 8 до 16 лет. Его продолжительность: 7 дней по 2,5 часа. Приходить на занятия ребенок может один или с кем-то из родителей. Начало ориентировочно в 14.30 (время уточняется). Программа соответствует первому оздоровительному курсу, но адаптирована для детей: все намного мягче.

## **ПУТЕШЕСТВИЕ НА АЛТАЙ: ИЮЛЬ 2010Г.**

НАША БАЗА. Итак, уже скоро мы сядем в поезд и ... путешествие началось! Мы приезжаем поездом из Екатеринбурга и размещаемся в Усадьбе "Родничка". Усадьба находится на левом берегу реки Катунь в селе Аскат.



Для нас готовы уютные комнаты, отделанные кедром, сауна, летняя столовая. И конечно - горный воздух, наполненный ароматами трав, песчаные пляжи на берегу Катунь, чай с алтайскими травами и свежий мед.

**ПРИРОДА.** Катунь - самая крупная река Горного Алтая. Название ее связывают с алтайским словом “кадын” - “хозяйка, госпожа”. Хотя, возможно это и дотюркское слово со смысловым значением “река”. Вытекает Катунь из ледника Геблера на высоте около 2000 м. В зависимости от уклона и характера русла она то грохочет меж камней и валунов, то спокойно струится, огибая небольшие островки, заросшие кустарниками ивы и самыми разнообразными травами.



А вокруг - роскошные горные пейзажи, похожие на полупустыни степи, темно-зеленая сумрачная и таинственная тайга, солнечные, нежные альпийские луга, бесчисленные озера с прозрачной лазурной водой, стремительные реки, водопады, ледники, пещеры и вершины древних гор, покрытые вечными снегами. Алтай очень разнообразен, здесь возможны любые виды туризма. При этом есть шанс познакомиться поближе с «аборигенами»: волк и медведь, лиса, рысь, терев и глухарь, россомаха, марал. В Катунь обитают хариус, таймень,

а в низовьях появляются щука, окунь, налим. По берегам рек бродят табуны лошадей, которых местные жители отпускают пастись на лето.



**КУРС.** Мы едем не просто отдохнуть в одном из самых красивых мест на планете. Мы едем заниматься на курсе с преподавателем Института самовосстановления человека - Олегом Гридиным. Это он поедет с нами так далеко, будет вести занятия в уютном домике, отделанном кедрами, на привале во время конного перехода, в палатке или у костра во время похода к необычайной красоты озерам, где мы будем жить несколько дней. Для курса не будет специального зала, куда нам нужно будет приходиться с первого по последний день курса – все как в жизни, занятия будут проходить прямо во время походов, поездок, сплавов.

**ЛОШАДИ.** Алтайские лошади - верные помощники в увлекательном путешествии. Удивительные, благородные животные, поражающие своей выносливостью и неприхотливостью. На Алтае много мест, которые поражают своей нетронутостью и неисхоженностью. Дикими тропками, верхом на лоша-



ди можно добраться до захватывающих дух высот, ощутить полную свободу, какую чувствует лишь ветер на перевале.

Инструктор и конюх посвящают нас в тайны общения с лошадью и расскажут легенды мест, по которым проходит конная тропа.



**СПЛАВ.** Это увлекательное приключение, которое захочется испытать снова. Вы когда-нибудь неслись по стремнине со скоростью автомобиля? Проходили опасный порог, охваченный радостью, что все благополучно завершилось, и радовались вновь, увидев впереди порог еще интереснее?..



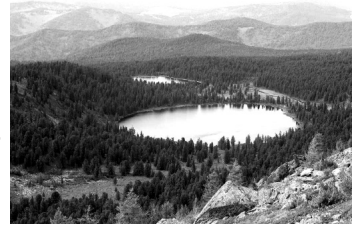
Это состояние «на грани»... Это риск, одновременный выплеск положительных и негативных эмоций, это осознание собственного величия и бессилия. Это рафтинг...



**ТРЕХДНЕВНЫЙ ПОХОД НА ОЗЕРА.** Каракольские озера – одно из самых красивых мест Горного Алтая. Озер семь. Все они небольшие, но некоторые очень глубокие.

«Кара-Коль» в переводе с алтайского – «черное озеро».

Но вода в озерах не черная – она бирюзовая, растительности в них



практически нет и рыба не водится, но много рачков, которые идут на корм рыбам. Местные жители говорят что название «черные» – значит «мертвые». Рассказывают, что когда-то давно у одного старика была красавица-дочь. И он пообещал выдать ее замуж за того, кто даст самый большой калым. Прослышал про это горный дух и пришел к старику с дорогими подарками, в числе которых было и бесценное ожерелье из черного жемчуга. Владелец его мог превращаться в любое существо, в то, во что только пожелает. Отдал старик дочь замуж за горного духа.

Но девушка не хотела жить с нелюбимым мужем. Одеда она ожерелье и превратилась в птицу. Полетела птица прочь, поднялась высоко над горами, да соскользнуло ожерелье с ее шеи и упало в горы, рассыпалось. Раскатились жемчужины в разные стороны и превратились в озера. Красивые они, чистые, но холодные.



Алтайцы, коренные жители, в районе Каракольских озер не селятся. Место это необычное.

Говорят, там настолько тонкая грань между различными параллельными мирами, что экстрасенсы любят проводить в районе озер свои семинары. И вообще там много удивительного и необъяснимого. Необъяснимого с нашей точки зрения, но легко укладываемого в русло алтайского шаманизма.



В это можно верить или нет, можно относиться как к сказке или к были. Но часто события, происходившие с туристами, подтверждают правоту того, что духи существуют. И если ты правильно себя ведешь, умешь с ними общаться, они тебе помогают. Находясь здесь, внизу, к этому действительно относишься как к сказке. Попадая в горы, многие начинают в это верить.

Здесь мы проведем три дня. Жить будем в палатках (возьмем на месте, с собой брать не нужно).

Подробности: время, даты, что взять с собой и кто будет угощать чаем с горным медом и алтайскими травами – смотрите на сайте [www.norbecovclub.ru](http://www.norbecovclub.ru)

## ОЛЕГ ГРИДИН: ОТ ПИРОЖНЫХ СТРОЙНЕЮТ. ЕСЛИ ОНИ СЪЕДЕНЫ ПРАВИЛЬНО.

*Мало найти свое место в жизни, надо еще туда и устроиться ;)*

Этот материал подготовлен для тех, кто прошел Первый оздоровительный курс. Периодически, на 6-8 день курса в кабинет заглядывают несколько дам и робко интересуются: как постройнеть? Тело подтягивается, мышцы приходят в тонус, но кардинальных перемен не происходит. А хочется... Что делать?



Олег Гридин, преподаватель «Института самовосстановления человека» (г. Москва) раскрыл жгучую тайну и презентовал технику самостоятельной работы для тех, кто

готов повстречаться со своей идеальной фигурой.

На уровне тела одна из самых распространенных причин возникновения полноты, реализующаяся в гормональных изменениях, это сбой в работе поджелудочной железы. Для восстановления идеально подходит знакомая, привычная техника, отработанная на курсах: любимый орган. **Но:** придется внести изменения в образ жизни, который привел к таким сбоям. И перенастроить об-



раз мыслей, который позволил возникнуть и воплотиться всему тому, что Вам сейчас так мешает.

Итак, что важно привнести в свою жизнь, чтобы тело стало красивым? Все просто, Вы это уже знали раньше: больше физической нагрузки. Во-первых, регулярно (раза три в неделю) Вы делаете гимнастику по системе Норбекова. А во-вторых, на удивление родных и друзей, занимаетесь спортом. Спорт – это не изнурительная медленная смерть на тренажерах. Спорт – это что-то радостное, вдохновляющее. Это путешествие в горах, если Вы ищете что покорить. Или занятия танцами, если вы хотите красивых движений и общения в группе. Важно, чтобы занятие приносило радость, наполняло мечтами, заряжало энергией. И – тренировало тело.

Количество пищи, если вы чувствуете, что переедаете, стоит сократить. Обратите внимание: когда женщина готовит пищу, она мысленно ее пробует, организм отчасти уже насыщается (сигнал в мозг идет) и когда она кушает второй раз с семьей – уже может переедать. Как этого избежать?

Есть такая притча:

*Ученики спросили у мастера: «О, мастер, как ты достиг просветления?»*

*И мастер ответил: «Когда я хотел есть – я ел. Когда я хотел пить – я пил. Когда я хотел работать, я работал».*

*«О, мастер, но ведь так делают*

*все» - возразили ученики.*

*«Нет, - сказал мастер, - Когда я хо-тел есть – я ел. Когда я хотел пить – я пил. Когда я хотел работать, я работал».*

Внимательно слушайте себя, свои ощущения. Например я, когда возвращаюсь из командировки и заезжаю в гости к маме, всегда вижу у нее роскошный стол... Там так много всего! И для того, чтобы потом не страдать от переедания я ем лишь до того момента, пока сохраняется яркость вкуса, яркость запахов, волшебство смешения оттенков. Насладитесь процессом и почувствуйте послевкусие!

И еще один важный момент: в процессе еды – думайте о еде, а не о работе, не о проблемах, не о новостях, не о хрени какой-нибудь. Так вы сможете «услышать» реакцию своего тела, понять его.

Расскажу Вам одну любопытную историю:

*Однажды мы вели курс с одной из коллег в другом городе. Девушку звали Татьяна, она по образованию психолог. У Татьяны фигура пловчихи, с такой, знаете, предрасположенностью к полноте. Поэтому за весом она следила внимательно и сладкого, мучного - не ела. А я - сластена страшный.*

*И вот, гуляя по городу, я вдруг в одном из киосков обнаруживаю пирожные. Особенности – это были пирожные из моего детства. И цена смешная. Я сначала засомневался – разве могут они быть*

*точно такими же? И спросил у продавщиц – точно ли это пирожные из моего детства. Продавщицы улыбнулись и ответили: «Да». А так как они были старше меня и пирожные точно помнили, я им поверил. И купил всех, целый большой пакет.*

*Вечером после курса я поставил самовар и сел пить чай.*

*Татьяна ходила вокруг и говорила: ты ешь мнс го сладкого - т*



*бе не хватает любви, да и вообще видимо много заморочек...*

*На что я ответил: «Хочешь пирожного - возьми и ешь молча».*

*Татьяна вышла. Вернулась. Походила и сказала: «Если из-за тебя я поправлюсь хоть на 1 гр...»*

*Я улыбнулся: «Что ты! Ешь спокойно. Это пирожные для построения. Вспомни детство, школу, очередь в школьный буфет. Вспомни, как ты хватаешь это пирожное, какой него вкус, какое это наслаждение...»*

*Мы провели недельный курс. Всю неделю Татьяна честно ела со мной пирожные для построения. Потом курс закончился, и мы разъехались по домам. Уже из дома она позвонила мне и с удивлением сказала: «Представляешь, за время этого курса я похудела на 4 кг.!»*

*Кстати, еще одной причиной постоянного желания что-нибудь съесть, может быть вот такая: у каж-*

*дого из нас есть набор любимых продуктов. Это продукты, которые мы едим каждый день.*

*Все они содержат определенный набор веществ, витаминов, микроэлементов, который ежедневно поступает в организм. Ежедневно одинаковый! Организм уже перенасыщен этими веществами, ему не хватает других. Но у него очень простой язык: есть хочу. А мы в него опять пишаем набор привычный. организм снова не получает нужные продукты и говорит снова: есть хочу! А мы опять привычный набор.*

*Выход - периодически менять продукты. Понаблюдайте за беременными – у них очень ярко включается механизм саморегуляции. Будьте внимательны к себе – Ваше тело тоже дает Вам знать, что ему сейчас необходимо.*

*Но вернемся к Татьяне.*

*Чуть позже ей привезли в подарок «Киевский торт». Это был самый вкусный торт в Советском Союзе! Этобылочто-тофантастическое, шедевр! Татьяна поставила чай и пригласила коллег: «Девчонки, сейчас будем пить чай с тортом!» Обернулась и увидела 8 пар злых глаз!*

*«Девочки... Вы что – это же тортик для построения! Ешьте и ощущайте как вы строитее!» Когда она объясни-*



*ла что к чему и рассказала историю с пирожными - торт съели в 3 секунды.*

*Утром проснулась от шума напольных весов, которые катались по полу под визг коллег: «Минус 300 граммов! А у меня - минус полкило!*

Вывод: ешь что-то вкусное - ешь наслаждаясь. Внешним видом, запахом, вкусом... И вообще - перед тем, как есть – понюхайте еду (может тогда и есть не захочется ;) )

И вообще, что бы вы не делали – получайте удовольствие. Если курите – наслаждайтесь. Иначе мазохизм какой-то получится.

И если уж Вы взялись за создание идеального тела, помните: в коррекции фигуры очень важна систематизация. Занятия, упражнения направленные на восстановление любимого органа, внимание к себе и пище – все это важно делать регулярно, не разово. Важно отслеживать результаты, фиксировать, где пошло увлечение. Это позволяет сохранять силы для движения вперед.

А теперь перейдем к причинам психологическим. «Я себе не нравлюсь!». Есть такое в душе? Тогда знакомьтесь – причина полноты. Вы сами ее вырастили.

Стоит ли искать в собственной психике причины возникновения этого состояния нелюбви?

Когда мы направляем внимание на свои хорошие качества – мы их тренируем, увеличиваем. Когда мы направляем внимание на свои не

лучшие качества – мы их тренируем, увеличиваем. Что для вас важнее – найти причину или получить результат, идти вперед. Поиск причин это всегда шаг назад, закапывание в проблемы. Когда вы идете к цели – так или иначе вы убираете причину.

Один из ключевых моментов в этой ситуации – принятие себя. Самое простое и одно из самых действенных упражнений: ежедневно 5 минут у зеркала говорить себе приятные слова. Сначала идет преодоление, потом наступает принятие. Кому-то достаточно одного дня, кому-то необходим долгий срок.

Как Вы думаете, почему причина лишнего веса именно в этом? Давайте разберем на примере. Представьте: Вы знаете, что некоему человеку вы очень не нравитесь. Как вы чувствуете себя, когда этот человек рядом? Открыты ли Вы с ним, легко ли Вам общаться? Скорее всего открытость отсутствует, более того, Вы чаще всего выстраиваете защиту. Так вот, Ваше собственное тело делает то же самое: когда человек не нравится себе, то его тело стоит защиту, наращивает защитную массу.

Что делать?

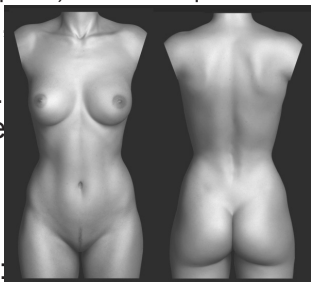
Используйте то, что дает сис-



тема Норбекова – не зря же ходили на курсы ;) Каждое упражнение делайте в Образе Совершенства. Гимнастику, перемещение ощущений, массаж, все - каждый раз не просто вспоминайте, а переживайте это состояние тела в Образе Молодости, Совершенства. Кроме того, упражнение на коррекцию фигуры позволяет творить чудеса.

Однако прежде чем начать заниматься – поставьте цель: какая она, Ваша идеальная фигура? Какие параметры должны быть? Все в деталях. И акцент на том, чтобы создавать, не разрушая себя, не сбрасывать вес. Не убирать то, что не нравится, а именно создавать, принимая себя сегодня уже совершенной.

Может показаться – невозможно. Крупная дама, мечтающая стать дюймовочкой – не та форма, не тот костяк. Но за год, всего лишь за один год в нашем теле меняется все:



клетки кожи, волос, внутренних органов, костная масса. Ко мне приходила женщина, которая сказала, что у нее голова изменилась! Представляете? Форма черепа стала иной, как она хотела. То как мы выглядим – мы сами закладываем в себя, причина всего этого - в голове. И эти возможности есть у каждого.

Я Вам расскажу притчу:

*Однажды два моряка отправились*

*в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где все девушки были очень красивы. У вождя племени было три дочери. Старшая и средняя – красоты необычайной, ими гордилось все племя. А младшая дочь - не очень.*

*Один из моряков сказал своему другу:*

*- Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.*

*- Да, ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор - женись.*

*- Ты меня не понял, друг! Это не старшая.*

*- Ну что ж, средняя дочь – тоже отличный выбор, женись.*

*- Нет, друг, я женюсь на младшей дочери вождя.*

*- Ты что с ума сошёл? Она же такая... не очень.*

*- Это моё решение, и я это сделаю.*

*Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.*

*Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.*

*- Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!*

*- Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я сог-*

ласен.

- Нет, вождь, ты не понял.

Это не старшая дочь.

- Я думал, что выдам замуж сред-нюю позже, но раз она тебе так по-любилась – женись, она достойна десяти коров.

- Нет, Вождь, я хочу жениться на твоей самой младшей дочери.

- Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

- Я хочу жениться именно на ней.

- Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

- Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу женщина неземной красоты.

Он её спросил, как найти его друга. Она показала.

Приходит моряк и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

- Как живёшь?

- Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина, которая встретила его на берегу.

- Вот, познакомься. Это моя жена. Как? Ты что женился ещё раз?

- Нет, это всё та же женщина.

- Но как это произошло, что она так изменилась?

- А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женщине и спрашивает:

- Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

- Просто, однажды я поняла, что стою десяти коров.

Ну и напоследок шутка от мастера, от Мирзакарима Норбеко-ва: «Говорят, 95% мужчин любят полных женщин. И только 5% извращенцев любят очень полных».

Успехов Вам в создании своего совершенного тела!



## ЭТОТ СТРАННЫЙ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ...

*Женщины дарят нам, мужчины-чинам, все самое драгоценное в своей жизни. Но потом непременно требуют свой дар обратно, причем самой мелкой монетой.*

Оскар Уайльд

**Мужчины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют себя нужными.** Без этого ощущения мужчина в своих отношениях с женщиной постепенно теряет активность и энергию, и с каждым днем способен все меньше вложить в эти взаимоотношения. С другой стороны, чувствуя, что женщина верит в него, ценит его усилия, направленные на удовлетворение ее потребностей, мужчина в полном смысле слова обретает крылья и готов на большую самоотдачу.

**Женщины испытывают душевный подъем и прилив сил, когда чувствуют, что о них заботятся.** Не ощущая этой заботы в своих взаимоотношениях с мужчиной, женщина постепенно устает от односторонней ответственности, от того, что ей приходится слишком много отдавать. С другой стороны, чувствуя заботу и уважение мужчины, она в полном смысле слова расцветает и также способна вложить в эти отношения гораздо больше.

В большинстве своем мужчи-

ны не только жаждут выплеснуть на кого то свою любовь, но и сами изголодались по ней. И главная проблема здесь состоит в том, что они даже не догадываются, чего лишены. Нечасто им приходилось видеть своих отцов счастливыми от того, что отданная любовь принесла счастье матерям. В результате им неизвестно, что любовь, которую даришь человеку, может стать для мужчины главным источником счастья и удовлетворения. Когда отношения с женщиной рушатся, мужчина впадает в депрессию и прячется в свою пещеру. Ему становится безразлично все, кроме него самого, и он не знает причины такой подавленности.

Чувствовать, что ты не нужен, — это медленная смерть для мужчины.

В такие моменты мужчине не до завязывания каких бы то ни было отношений, он забаррикадировался в своем убежище, и вытащить его оттуда — дело, в общем то, почти безнадежное. Он задает себе



вопрос: на черта мне все это нужно? Чего ради снова заваривать всю эту кашу? Он не знает, что ему все стало безразлично оттого, что он перестал чувствовать себя нужным. Не понимает, что, найдя человека,

который будет нуждаться в нем, он сможет стряхнуть с себя депрессию и получить стимул к жизни. Когда мужчина не ощущает, что его присутствие в чьей то жизни меняет ее к лучшему, ему становится трудно поддерживать свой интерес к жизни и отношениям с женщиной. Какая уж тут мотивация, когда ты не нужен... Чтобы она снова начала действовать, ему необходимо почувствовать, что его ценят, ему верят и принимают таким, каков он есть, со всеми плюсами и минусами. Чувствовать, что ты не нужен, – это медленная смерть для мужчины.

Красота и тонкая душевная организация женщин породили в мужчинах вдохновение и преданность. Мужчины признали, что вся их мощь, все их достижения ровным счетом ничего не значат, если нет существа, к ногам которого можно было бы сложить их.

Энергичные, сильные они открыли для себя источник радости и стимул к действию в том, чтобы заботиться о женщинах, лелеять их, доставлять им удовольствие и выполнять их маленькие прихоти. Настоящее чудо!

Но большинство мужчин весьма слабо представляют себе, насколько важно для женщины чувствовать, что тебя любят, что ты не одна. Женщина счастлива тогда, когда знает: ее просьба о помощи не окажется гласом вопиющего в пустыне. Когда она расстроилась, устала, отчаялась, не знает, что де-

лать, словом, когда ей плохо, больше всего ей нужно именно это: знать, что она не одна, что рядом близкий человек, любящий и готовый прийти на помощь.

Однако ощутить столь необходимую поддержку – сочувствие, понимание, сопереживание – ей довольно трудно. Все дело в том, что инстинкт, унаследованный от предков, подсказывает мужчинам: когда человеку плохо, лучшее, что ты можешь сделать, – это оставить его в покое. Так они и поступают. Видя подругу в расстроенных чувствах, мужчина из самых лучших побуждений отходит в сторонку, а если остается, то еще больше портит все дело тем, что пытается решить ее проблемы. Он не обладает инстинктом, способным подсказать, до какой степени ей сейчас нужно, чтобы он просто был рядом, чтобы выслушал ее.

Женщина успокаивается, вспоминая, что заслуживает любви просто так – потому, что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви; она может позволить себе расслабиться, отдавать меньше, а получать больше. Она достойна этого.

Встречаясь с женщинами, мужчины начинают учиться искусству отдавать, в то время как женщины готовятся научиться получать. Подобные перемены обычно происходят с мужчинами и женщинами, когда наступает зрелость. В юности женщинам гораздо больше свойственно жертвовать собой, принорав-

ливаясь к желаниям и потребностям партнера. Мужчина в молодости чересчур поглощен собственной персоной, ему и дела нет до чужих желаний и потребностей. Однако со временем женщина начинает понимать, до какой степени она забывала о себе ради Своего партнера. И мужчине с возрастом открывается, что не только он один заслуживает человеческого отношения и уважения.

Он начинает учиться приносить себя в жертву ради другого человека. Но, пожалуй, важнейшая из происходящих в нем перемен заключается в понимании того, что успеха можно добиться и отдавая. Так же и женщина с наступлением зрелости осваивает новые стороны искусства отдавать. Однако важнейшая из происходящих в ней перемен заключается в понимании того, что для достижения своих целей следует ограничивать собственную тягу к жертвенности.

Многие женщины испытывают усталость оттого, что им постоянно приходится что то отдавать. Им необходимо время для себя. Поняв, что в течение долгого времени отдавала слишком много, женщина обычно начинает взваливать на мужчину вину за то, что не



чувствует себя счастливой. Отдавала, отдавала, а что получила взамен? Эта явная несправедливость не дает ей спать спокойно.

Однако, хотя она и не получила того, чего заслуживает, ради улучшения отношений с партнером ей следует честно оценивать и собственный вклад в возникновение этой проблемы. Когда сама женщина жертвует многим, ей не стоит попрекать этим своего партнера. И мужчина, отдающий слишком мало, пусть не корит партнершу за не слишком восторженное отношение к нему. И в том, и в другом случае упреками вряд ли можно чего нибудь добиться.

Где же решение? Оно не в обвинениях, адресованных партнеру, а в понимании, доверии, сочувствии и принятии его таким, каков он есть. Когда возникает напряженная ситуация, вместо того чтобы укорять партнершу в постоянном недовольстве, мужчине следует проявить сочувствие, предложить свою поддержку (даже если женщина не просила о ней), выслушать ее (пусть сначала ее слова будут исполнены упреков), и помочь ей снова поверить в него, открыть душу навстречу ему. Это достигается с помощью разных мелких знаков внимания, призванных продемонстрировать женщине, что она ему по прежнему небезразлична.

Женщина, вместо того чтоб осыпать упреками партнера-мужчи-



ну за его недостаточный вклад в их отношения, может понять и простить его недостатки особенно когда он разочаровывает ее. Поверить, что, когда он не предлагает свою поддержку, ему хотелось бы отдать больше, и вдохновить его на большую отдачу, оценить усилия партнера и продолжать искать его поддержки.

Для женщины крайне важно четко определить границы того, что она может дать партнеру без чувства раздражения и обиды.

Давайте рассмотрим пример. Джиму было тридцать девять, а его жене Сьюзен – сорок один, когда они обратились в суд. Сьюзен хотела получить развод. Она жаловалась, что целых девять лет только и знала, что отдавать, получая взамен гораздо меньше; и вот теперь она больше не хочет и не может так жить. Она упрекала Джима, ставшего, по ее словам, бесчувственным, деспотичным, эгоистичным; в нем не осталось ничего от того парня, который когда то столь романтично ухаживал за ней. Сьюзен говорила, что ей больше нечего отдать и она, что называется, «дозрела» до разрыва. Муж убеждал ее пройти курс терапии, однако она колебалась. Тем не менее в конце концов его уговоры возымели действие, и в течение полугода Джим и Сьюзен сделали все три необходимых шага, направленных на оздоровление их отношений. Сейчас они по прежнему вместе, счастливы, у них трое детей.

### Шаг 1: мотивация

Я постарался объяснить Джиму, что на протяжении всех девяти лет совместной жизни в душе его жены копилась обида за обидой, и вот теперь весь этот пороховой склад взорвался. И если он хочет спасти их брак, ему надо слушать, слушать и слушать жену, чтобы пробудить в ней желание не разводиться. В течение первых шести сеансов, на которые супруги приходили вместе, я старался помочь Сьюзен раскрыться, поделиться своими чувствами, а Джиму – терпеливо и с пониманием разобраться, почему эти чувства несут такой отрицательный заряд. То была самая трудная часть оздоровительного процесса. Действительно, расслышав в словах жены боль и неудовлетворенность, Джим стал получать все большую мотивацию, уверился в том, что в его силах изменить их отношения к лучшему, снова наполнить их любовью.

Прежде чем получить мотивацию для проявления усилий, направленных на сохранение брака, Сьюзен должна была ощутить, что муж прислушивается к ее словам, признает обоснованность ее жалоб: это был первый шаг. Когда Сьюзен наконец почувствовала, что ее понимают, супруги смогли приступить к выполнению второго шага.



## Шаг 2: ответственность

Второй шаг – это признание собственной ответственности, то есть степени вины за случившееся. Джиму необходимо было осознать свою ответственность за отказ жене в поддержке, а Сьюзен – за то, что не сумела вовремя определить границы собственной жертвенности. Джим попросил у жены прощения за нанесенные обиды. Сьюзен поняла, что, когда муж переступал упомянутые границы, обращаясь с ней пренебрежительно (а это включает в себя грубость, ворчание, невнимание к ее просьбам, непризнание обоснованности ее чувств), это происходило именно потому, что она должным образом не обозначила этих границ. Хотя ей и не за что было просить прощения, она все же признала, что отчасти и сама повинна в возникших проблемах.

Постепенное понимание того, что ее неумение установить границы и ее склонность отдавать больше вызвали возникновение этих проблем, понемногу стало возвращать Сьюзен способность прощать. Осознание собственной вины имело важнейшее значение для того, чтобы женщина перестала смотреть на свой брак только сквозь призму накопленных обид. Таким вот образом оба супруга получили мотивацию к освоению новых путей оказания поддержки друг другу путем уважения определенных границ.

## Шаг 3: практика

Джиму в особенности следовало научиться уважать установленные женой границы, а Сьюзен – определять и обозначать их. И обоим необходимо было освоить способы искреннего выражения своих чувств в уважительной форме. Подойдя вплотную к этому третьему уровню, они договорились практиковаться относительно границ, не упуская из виду того, что временами оба могут допускать ошибки. Оговорив такую возможность, супруги тем самым как бы подстраховывали и себя, и друг друга. Вот несколько примеров из их опыта.



+ Сьюзен стала практиковать в применении таких фраз: «Мне не нравится, как ты разговариваешь со мной. Пожалуйста, говори нормальным тоном, иначе мне придется уйти». После того как несколько раз она положила конец неприятному диалогу, выйдя из комнаты, прибегать к другим мерам ей не пришлось.

+ В случаях, когда Джим хотел, чтобы жена что то сделала (а она знала, что, выполнив его просьбу или требование, сама пожалеет об этом), Сьюзен научилась отвечать: «Нет, сейчас мне нужно отдохнуть» или «Нет, сегодня у меня и так слишком много дел». И обнаружила, что муж начал внимательнее относиться к ней, поняв, что она и правда

занята или сильно устает.

+ Сьюзен сказала Джиму, что ей хочется устроить себе отпуск и поехать куда-нибудь, а когда он возразил, что чересчур занят, ответила, что в таком случае поедет одна. И Джим вдруг изменил свои планы: быстренько раскидал все дела и выкроил время для поездки.

+ Во время разговора, когда муж перебивал ее, Сьюзен научилась говорить: «Я еще не закончила. Пожалуйста, выслушай меня до конца». Это сразу же дало результат: Джим стал больше слушать и меньше перебивать.

+ Самая большая проблема для Сьюзен заключалась в том, чтобы научиться просить о чем-то. «Почему это я должна еще и просить, – говорила она мне, – после всего, что я для него сделала?» Я постарался объяснить: винить Джима за то, что он не угадывает ее желаний, – дело абсолютно пустое, да к тому же именно из-за этого, главным образом, у нее и возникла проблема. Она сама должна привыкнуть отвечать за то, чтобы ее просьбы и пожелания выполнялись.

+ Для Джима главная трудность состояла в том, чтобы с уважением отнестись к происшедшим в жене переменам и не ожидать, что она будет продолжать оставаться «удобной» партнершей, смиренной и терпеливой, которая находилась рядом с ним все эти годы. Он признал, насколько для Сьюзен трудно устанавливать границы, настолько

для него трудно приспособиться к ним. Но Джим понял, что легкость в этом деле, как и во всем, приходит с практикой.

Ощувив наличие границ, мужчина получает мотивацию к тому, чтобы самому отдавать больше. Практикуясь в уважении этих границ, он автоматически получает мотивацию к пересмотру действительности своих прежних моделей поведения и к изменению их. Женщина, поняв, что для того, чтобы получать, она первым делом должна четко обозначить границы, автоматически становится более склонной прощать партнера и искать новые способы обращаться за поддержкой и самой оказывать ее. А определив границы, она постепенно приучается расслабляться и получать от мужчины больше.

Установление границ и получение от мужчины большей отдачи – для женщины задачи прямо таки пугающие. Обычно она боится, что слишком уж многого требует, что ее просьбу отвергнут, ее осудят, покинут. Эти три вещи ранят ее больше всего, поскольку где-то в глубине души таится бессознательное – и абсолютно неверное – убеждение в том, что она недостойна получать больше того, что получает. Сформировавшись еще в детские годы, это убеждение укреплялось всякий раз, когда женщине приходилось подавлять свои чувства, потребности или желания.

Она не заслуживает любви: так считает – пусть это плохо, пусть неверно – сама женщина. И сама же является первой жертвой этой ошибки. Если в детстве ей случалось бы



свидетельницей плохого обращения с другими или самой испытать его, тем легче ей почувствовать себя недостойной любви, тем труднее знать себе цену. Это чувство, засевшее глубоко в подсознании, порождает страх, что другой, такой необходимый человек может отказать ей в поддержке.

И вот, боясь не получить поддержки, женщина, сама того не ведая, отвергает ее, хотя крайне нуждается в ней. Получив послание, что она не верит в его способность удовлетворить ее запросы, мужчина немедленно чувствует себя отодвинутым в самый дальний угол. Сомнения и недоверие женщины превращают ее в полное обоснованное отчаяние. «Мне нужно, нужно, нужно!», которые, однако, воспринимаются мужчиной как послание о том, что она не верит в его поддержку. Ирония судьбы: мотивация мужчине дает сознание собственной, необходимости женщине, но форма выражения этой необходимости отталкивает его.

В таком моменте женщина ошибочно полагает, что мужчину отвратил от нее сам факт, что ей что то нужно. Хотя на самом деле в такой его реакции повинны ее безнадежность, отчаяние и недоверие. Не поняв, что мужчине необходимо ощущать ее доверие, женщина не осознает и различ-

цы между сообщением о наличии потребности и требованием удовлетворить ее, а посему и путает эти две вещи.

Сообщить о наличии потребности – значит попросить мужчину о поддержке открыто и доверительно, без тени сомнения в том, что он сделает все, что может. Требование же удовлетворить запрос – это крик души, тем более отчаянный, чем менее вы надеетесь получить поддержку. Это отталкивает мужчину, заставляет его чувствовать, что его не принимают, недооценивают.

*Мужчина больше всего на свете боится, что он недостаточно силен, умен, способен победить.*

Чтобы компенсировать этот страх, мужчина только и занимается тем, что наращивает свои силы, возможности, конкурентоспособность и т.д. Главное в его жизни – успех, достижения, действенность. Испытывая страх, мужчина теряет способность заботиться.

*Точно так же, как женщины боятся получать, мужчины боятся отдавать.*

Позволить себе отдать что то другим – это риск провала, слабости, неодобрения. Эти последствия наиболее болезненны для мужчины, потому что в глубине души он бессознательно – и абсолютно ошибочно – считает, что нетажких хороших. Данное убеждение, сформировавшись в детстве, укреплялось всякий раз, когда от мужчины ожидали чего то большего или лучшего, чем то, что он делал. Его достижений не замечали либо их недооценивали, и мало помалу в его подсознании сложилось: я не такой, как надо. И никто не сказал ему, что это не так...

Это ошибочное утверждение является ахиллесовой пятой мужчины. Он и хотел бы отдавать, но боит-



ся, что тем самым навредит самому себе, поэтому даже и не пытается. Самое ужасное для него – оказаться несостоятельным. Поэтому, естественно, мужчина стремится избежать ненужного риска.

И опять ирония судьбы: чем небезразличнее ему другой человек, тем более он страшится собственной слабости – и тем меньше дает этому человеку. Спасая от поражения себя, он перестает отдавать тем, кому, напротив, хотел бы дать как можно больше.

Ощувив неуверенность, мужчина может компенсировать это равнодушием ко всем, за исключением самого себя. Его наиболее автоматическая защитная реакция – это фразы типа «А мне плевать».

Мальчик, которому повезло видеть своего отца счастливым, оттого что тот сумел сделать счастливой мать, вырастет с уверенностью: и сам он также сумеет дать счастье своей партнерше. Он не боится сделать ей предложение, поскольку знает, что справится. А еще он знает, коль даже если не справится в чем то, все равно он такой, как надо, и заслуживает, чтобы его любили и ценили по достоинству, ибо старается сделать все, что в его силах. Он

не «грызет» себя, поскольку хотя и не считает себя совершенством, знает все же: то, что он может делать, получается достаточно неплохо. Он умеет просить прощения за свои ошибки, потому что ожидает, что его простят, не перестанут любить и ценить за то, что он действительно делает все, что может.

Маленькая девочка, видя, что любят ее мать, и себя автоматически чувствует достойной любви. Ей легко преодолеть инстинкт – отдавать слишком много. Ей не приходится преодолевать страх получать, потому что она воспринимает все глазами и чувствами матери. Если мать восприняла эту мудрость, то и ребенок также воспримет ее – опять таки через мать. Если душа матери открыта для того, чтобы получать, значит, получать научится и дочь.

Джон Грей  
«Мужчины с Марса,  
женщины с Венеры»

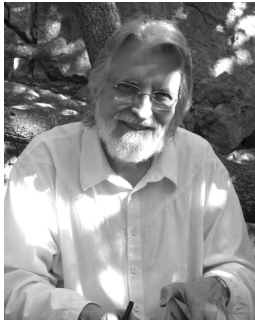


## БЕСЕДЫ С БОГОМ: НИЛ ДОНАЛЬД УОЛШ

*Каждый человек ограничивает пределы мира пределами собственного зрения.*

*Артур Шопенгауэр*

Уолш – журналист. Репортер разных американских газет, ведущий ток-шоу на радио, рекламщик. Работа



не приносила ему ни морального, ни материального удовлетворения. Возникло множество проблем со здоровьем.

В конце концов Уолш оказался на улице. Целый год он ночевал на скамейке в парке. Однажды доведенный до отчаяния, он письменно обратился к Богу, прописав все свои претензии к этому миру.

Он был поражен: после очередного возмущенного вопроса его рука стала двигаться сама по себе, на бумаге появлялся диалог, неведомый собеседник отвечал на его вопросы. Это случилось весной 1992 г. То, что он прочитал, помогло Доналду снова поверить в себя, снова насладиться этой жизнью. Прошло три года. Уолш опубликовал свои записи, озаглавив книгу «Беседы с Богом. Необычный диалог».

Сегодня он автор уже 15

книг. Каждая из них – о духовной эволюции человека. Доналд поселился с женой Нэнси в живописном уголке на юге штата Орегон. Нэнси и Доналд создали общественную организацию, которая помогает людям вернуться к самим себе, идти по пути внутреннего.

Уолш снялся в фильмах Индиго/Indigo и Секрет/The Secret (2006), по его книгам «Беседы с богом» снят фильм. Книги Доналда Уолша переведены на 28 языков.

Кто знает, может быть, Вы тоже найдете здесь ответы на свои незадаанные вопросы...

Если ты веришь, что Бог — создатель и вершитель всего в твоей жизни, ты заблуждаешься.

Бог - наблюдатель, а не создатель. И Бог готов помогать тебе в том, чтобы ты жил своей жизнью, но не так, как ты, может быть, ожидаешь.

Создавать или не создавать жизненные обстоятельства или условия твоей жизни — это не функция Бога. Бог создал тебя по образу и подобию Своему. Ты создал все остальное властью, данной тебе Богом. Бог создал процесс жизни, жизнь саму по себе, какой ты ее знаешь. При этом Бог дал тебе свободу выбора — ты волен делать со своей жизнью все, что ты захочешь.

В этом смысле то, что ты желаешь для себя, есть то, чего Бог желает для тебя.

Ты живешь так, как ты живешь, и у Меня нет предпочтений в этом вопросе.

И величайшей иллюзией, в которую ты погружен, является то, что Богу безразлично, как и что ты делаешь.

Когда говорится, что молитва осталась безответной, в действительности происходит вот что: самое горячее слово — или чувство — начало действовать. Но вот что неплохо бы при этом знать, и в этом весь секрет: за мыслью всегда стоит другая мысль — мысль, которую можно назвать Организующей, или Контролирующей Мыслью.

Если ты просишь, шансы получить то, что, как тебе кажется, ты выбираешь, будут значительно меньше, поскольку Организующей Мыслью, стоящей за каждой мольбой, будет мысль, что у тебя сейчас нет того, о чем ты просишь. Эта Организующая Мысль становится твоей реальностью.

Единственной Организующей Мыслью, которая будет способна подавить эту, будет мысль, исходящая из веры: Бог обязательно даст все, о чем просят. У некоторых людей есть такая вера, но у очень немногих.

Процесс молитвы становится значительно проще, когда вместо веры в то, что Бог всегда скажет «да» в ответ на любую просьбу, присутствует интуитивное понимание: в просьбе как таковой нет нужды. Тогда молитва становится молитвой благодарения. Она уже совсем не

является просьбой, но утверждением благодарности за то, что есть.

Когда ты заранее благодаришь Бога за тот опыт, который ты выбрал пережить в своей реальности, ты, по существу, благодаришь за то, что есть... в действительности. Благодарность, таким образом, есть наиболее мощное заявление для Бога: подтверждение того, что еще до того, как ты попросил, — Я уже ответил.

Итак, никогда не проси. Выражай благодарность.

А что, если я заранее благодарен Богу за что-то, но это «что-то» никогда не происходит? Ведь это может привести к горькому разочарованию.

Благодарность нельзя использовать как средство манипулирования Богом, как инструмент, с помощью которого можно обмануть Вселенную. Нельзя лгать самому себе. Твой разум знает правду твоих мыслей. Веди ты говоришь: «Спасибо тебе, Боже, за то-то и то-то», совершенно ясно осознавая, что этого нет в твоей настоящей реальности, — не стоит ожидать, что для Бога это будет менее ясно, чем для тебя, и что он создаст это для тебя.

Бог знает то, что известно тебе, и то, что знаешь ты, проявляется в твоей реальности.

Богу все равно, что ты делаешь, как бы ни тяжело тебе было слышать это. Скажи, не все ли тебе равно, что будут делать твои дети, когда ты отправляешь их погулять?

Будет ли для тебя важно, в какой последовательности они станут играть в салочки, прятки и дочки-матери? Нет — потому что ты знаешь, что они в полной безопасности. Ты отправил их в среду, которую считаешь дружелюбной и благополучной для них.

Конечно, ты всегда будешь надеяться, что они не причинят себе вреда. И если вдруг это случится, ты будешь тут как тут, чтобы помочь им, исцелить их и позволить им снова чувствовать себя в безопасности, снова быть счастливыми и снова идти играть. Но выберут ли они прятки или дочки-матери на следующий день — это все так же не будет иметь для тебя никакого значения.

Конечно, ты предостережешь их от опасных игр. Но ты не сможешь удержать своих



детей от того, чтобы они делали опасные вещи. Не всегда. Не до бесконечности. Не в каждый новый момент их жизни с рождения до смерти. И мудр тот родитель, кто знает это. При этом родитель всегда продолжает беспокоиться о результатах. В этой двойственности — отсутствии беспокойства за процесс и глубоком беспокойстве за результат — есть то, что приближает к пониманию двойственности Бога.

При этом Бог — по большому

счету — не беспокоится и о результате. Не об абсолютном результате. Потому что абсолютный результат — обеспечен.

И это вторая величайшая иллюзия людей: что исход жизни всегда под сомнением.

Именно сомнение в абсолютном результате создало вашу самую великого врага — страх. Если вы ставите под сомнение результат, то вы сомневаетесь в Творце — вы сомневаетесь в Боге. А если вы сомневаетесь в Боге, то вы должны жить в страхе и вине всю свою жизнь.

Если вы сомневаетесь в намерениях Бога и способности Бога создать этот абсолютный результат — как вы вообще можете хоть когда-нибудь расслабиться? Как вы вообще можете обрести покой?

Да, у Бога есть полнота силы сделать так, чтобы намерения совпадали с результатами. Вы не можете и не сможете поверить в это (хотя и заявляете, что Бог всемогущ), и поэтому вам необходимо создать в вашем воображении силу, равную Богу, чтобы вы могли объяснить, как и что может помешать Божественной воле. И вот вы создали в своей мифологии существо, которого зовете «дьяволом». Вы даже представили себе, что Бог воюет с этим существом (полагая, что Бог решает проблемы так же, как это делаете вы). И, в конце концов, вы даже вообразили, что Бог может проиграть эту войну.



Ты забыл, что это такое, когда тебя любят без всяких условий. Ты не помнишь, что это такое, когда тебя любит Бог. И поэтому ты пытаешься представить, на что может быть похожа любовь Бога, основываясь на том, что ты знаешь о любви в мире.

Ты спроецировал на Бога роль «родителя» и так получил образ Бога, Который судит, а затем награждает или наказывает — в зависимости от того, насколько ему нравятся твои поступки и мысли. Но это упрощенный взгляд на Бога, основанный на вашей мифологии. Он не имеет никакого отношения к тому, Кто Я Есмь.

Если б ты только знал, Кто Ты Есть, знал, что ты — самое великолепное, самое замечательное, самое необыкновенное существо из всех когда-либо созданных Богом, ты бы никогда не страшился. Ибо кто может отвергнуть такое чудесное совершенство? Даже Бог не может обнаружить изъянов в таком существе.

Но ты не знаешь, Кто Ты Есть, и ты думаешь, что ты намного меньше. И кто, интересно, внушил тебе идею, что ты не совершенен? Те единственные люди, чьим словам ты всегда верил безоговорочно. Твои мать и отец.

Это те люди, которые любят тебя больше всего. С чего бы им лгать тебе? Не говорили ли они тебе, что в тебе слишком много того и не хватает этого?

Не требовали ли они, чтобы тебя было только видно и не было слышно? Не отчитывали ли они тебя, когда ты слишком уж переполнялся энергией? И не способствовали ли они тому, чтобы ты отказался от своих самых невероятных фантазий?

Все это были послания, которые ты получал, и, хотя они не отвечали соответствующим критериям и, таким образом, не являлись посланиями от Бога, — их вполне можно было бы считать таковыми, поскольку они приходили от богов твоей Вселенной.

Именно твои родители научили тебя тому, что любовь всегда обусловлена, — с их условиями ты сталкивался много раз, — и именно этот опыт ты привносишь в свои собственные отношения с теми, кого ты любишь.

Тот же опыт ты распространяешь и на отношения со Мной.

Именно из этого опыта ты извлекаешь свои заключения обо Мне. В эти рамки ты поместил свою истину. «Бог — это любящий Бог, — говоришь ты, — но, если нарушить Его заповеди, Он накажет тебя вечным изгнанием и проклянет навсегда».

Разве, ты не ощущал на себе, как отвергали тебя родители? Разве ты не знаешь боль их осуждения? Как же ты можешь представить себе что-то иное в отношениях со Мной?

Существует только одна цель

всякой жизни: чтобы ты и все живое приобрели опыт самого полного счастья.

Все остальное, что вы говорите, думаете или делаете, лишь служит этой цели. Больше вашей душе нечего делать, да большего она и не хочет делать.

Самое удивительное в этой цели то, что она никогда не достигается. Достижение есть ограничение, но Божий промысел лишен ограничений. Если наступит момент, когда ты сможешь ощутить всю полноту своего счастья, — в тот же самый момент ты увидишь еще более грандиозное величие, которого можно достичь. Чем больше ты есть, тем большим ты можешь стать, и чем большим ты можешь стать, тем большим ты уже можешь быть.

Глубочайшая тайна — в том, что жизнь — это не процесс открытия, а процесс сотворения.

Вы не открываете себя, а создаете себя заново. Поэтому стремитесь не открыть, Кто Вы Есть, а определить, Кем Вы Хотите Быть!



## СКАЗКА О НЕВЫНОСИМОЙ ЛЕГКОСТИ БЫТИЯ

*Агентам Крайнеру и Кундере, с корпоративной нежностью.*

Все (ну или почти все) сказки начинаются со слов: “давным-давно”, или “жили-были”. То есть, они повествуют о делах прошедших дней. Считается, что так удобнее: сперва прожить жизнь, и только потом ее пересказывать - привирая от души, в свое удовольствие. Честно говоря, так действительно удобнее. Но эта сказка начнется иначе - просто так, для разнообразия. Итак, когда-нибудь потом, очень-очень нескоро, когда океаны окрасятся в огненно-алый цвет, звезды будут сиять на небе круглосуточно, и днем, и ночью, а общим для всего населения планеты станет универсальный язык ароматов, люди научатся наконец жить легко, как бабочки порхают. (Тут следует пояснить, что бабочка в ту эпоху неожиданно для себя окажется предметом священного культа и символом общих недостижимых идеалов всего человечества; гигантские изображения капустниц и махаонов украсят храмы новых городов, разведение гусениц признают делом куда более благочестивым и душеспасительным, чем молитва, еду и напитки на праздничный стол будут подавать в чашечках живых цветов, а яркие накладные крылья сделаются неременным дополнением всякого официального костюма - ничего так, вполне красиво

получится.)

Для людей Эпохи Бабочки легкость бытия станет даже не то чтобы модной и актуальной, а просто чем-то естественным, само собой разумеющимся, обязательным для всех и каждого. “Грузиться”, “париться”, “напрягаться” (то есть, страдать, мучиться и беспокоиться) - все это будет в их глазах столь же явным и опасным отклонением от нормы, как, скажем, для нас - бегать по городу с голой задницей и кричать: “Я - властелин мира!”

То есть, расстрелять за такое не расстреляют, конечно, но к доктору отведут незамедлительно. И излечат от забот и печалей, как сейчас избавляют от алкоголизма и наркомании, только быстро, легко, без мучений и с полной гарантией успеха.

Ну, тогда вообще все будет совершаться легко и без мучений: такая уж прекрасная эпоха.

Поскольку легкость бытия, по правде сказать, не свойственна человеческой природе, и мало кто обладает таким талантом от рождения, медицина в Эпоху Бабочки достигнет невиданных успехов. Ученые заново дешифруют древние манускрипты Египетской Книги Мертвых (в первую очередь - те фрагменты текста, где речь идет о взвешивании людских сердец в Подземном Царстве) и отыщут там описание простого и доступного способа делать человеческое бытие легким, как порхание мотылька. Чтобы ходили, не касаясь земли, чтобы всегда - на цыпочках, лицом

к небу, с расслабленными плечами, распахнутыми очами и потаенной улыбкой в уголках губ - и это как минимум. Первый, подготовительный, так сказать этап. Процедура облегчения бытия окажется простой и приятной - все равно что песенку послушать, или рюмку коньяку хлопнуть, или розу понюхать - каждому, как говорится, свое.

Нет, действительно, индивидуальный подход к каждому пациенту, чтобы всем нравилось. И ежегодное повторение процедуры - для закрепления результата, и чтобы никаких рецидивов, ни единой морщины между бровями, ни секунды печали, ни капли уныния, ни грама беспокойства.

И все это - совершенно бесплатно, чтобы ни один портовый нищий не остался наедине со своими проблемами. Нет уж, пусть сидит в сточной канаве с сияющими очами, мечтательно на звезды глядит, насвистывает легкомысленный какой-нибудь мотивчик, не беспокоясь решительно ни о чем.

Такая настала хорошая жизнь. Вернее, настанет когда-нибудь.

Следует понимать, что облегчение жизни будет основным, базовым умением врачей Эпохи Бабочки. То есть, всякую юную медсестру, любого начинающего фельдшера сперва обучат этой процедуре, а уж потом - горчичники ставить и уколы делать. А на краткосрочных медицинских курсах и вовсе ничему иному не обучают. Облегчать жизнь

умеешь - вот и хорошо, достаточно, получи диплом и трудись в свое удовольствие.

Еще бы: когда в пациентах ходит все человечество, каждый специалист на вес золота. И работать им приходится от зари до зари, практически без выходных и отпусков - хорошо хоть легкость бытия такая невыносимая, что даже работа никому не в тягость. А то даже и не знаю, как бы они выдержали. Да, так вот.

Однажды в одной счастливой семье (а несчастных семей, как мы понимаем, в Эпоху Бабочки просто быть не может) родится девочка, или мальчик - это как раз никакого значения не имеет. Важно другое: ребенок этот окажется гением, из тех, кого процесс познания увлекает настолько, что о возможном результате своих трудов гений не задумывается. Только глазами хлопает изумленно: "Что? А?.. Какой, в жопу, "результат"?! Отойдите, не мешайте работать!"

Чудо-ребенок повзрослеет и, как подавляющее большинство его ровесников, станет врачом, специалистом по облегчению жизни. Труд его будет оценен высоко, и со временем он получит возможность заниматься исследовательской работой - в свободное от практики время. Разрабатывая новую, еще более совершенную методику облегчения бытия, гений наш случайно изобретет способ искусственно делать человеческую жизнь такой тяжелой, что даже нам, ко всему привычным, мало

не показалось бы. А уж его современникам, избалованным невыносимой легкостью бытия, и подавно.

Подивившись причудливым результатам своих исследований, гений пожмет плечами, упрячет их в самую дальнюю мусорную корзину своего компьютера, расскажет о казусе нескольким избранным коллегам, таким же гениям, как он сам. Посмеются вместе над таким недоразумением и забудут. Казалось бы, вопрос закрыт.

Но, конечно, найдутся какие-нибудь хитрожопые ловкачи, скажем, хакеры из конкурирующей фирмы (легкость бытия вовсе не отменяет конкуренцию и вообще ничего не отменяет - кроме необходимости обо всем этом всерьез беспокоиться и принимать близко к сердцу).

Хакеры наши взломают компьютер гениального ученого, передадут файлы с результатами секретных исследований своим боссам и отправятся в премиальный отпуск на Кольский полуостров, белых медведей из рук кормить на фоне девственно дикой природы. Возможно, одному из них неблагодарный зверь откусит палец до локтя, но грустить по этому поводу не станет даже сам пострадавший, а семейство его будет хохотать до слез, выслушивая рассказ о таком забавном случае.

И черт с ними со всеми.

Важно другое: среди специалистов, получивших доступ к архиву нашего гения, найдется человек, достаточно хитроумный и предприимчивый, чтобы всерьез призадуматься.

Ближе к ночи, когда его коллеги выпорхнут за порог офиса и устремятся к огням ночных клубов, он сделает несколько парадоксальных выводов и с легкостью необычайной - а иначе никак не возможно! - примет рискованное решение, которое впоследствии его озолотит.

Выждав несколько месяцев, или даже лет, чтобы не возбуждать подозрений, хитрец уволится с работы, купит оптом дюжину фальшивых микрочипов, удостоверяющих личность, и улетит, скажем, в Уланбатор, который в Эпоху Бабочки станет признанным мировым центром нелегальных развлечений. Там он откроет подпольный салон для любителей эстремальных удовольствий и станет предлагать своим клиентам душевную муку по сходной (а по правде сказать, очень высокой) цене.

Слух о новом развлечении быстро облетит притоны и казино Уланбатора, золотая молодежь и бездомные бродяги тут же разнесут молву по всему свету, подпольный клуб "Камень на сердце" станет самым модным местом текущего сезона отпусков, и уже никогда не выйдет из моды. Владелец, опьяненный успехом, взвинтит цены до заоблачных высот, но число желающих отдать месячный заработок за 3 минуты горя и забот будет расти с каждым днем.

Пройдут десятилетия, управление делами перейдет к дочерям и сыновьям нашего хитреца, еще более предприимчивым, чем их отец, и тогда нелегальная сеть салонов "Ка-

мень на сердце" опутает весь мир. Потом за дело возьмутся внуки, и тогда в каждой бесплатной клинике, куда жители окрестных кварталов регулярно приходят для плановой процедуры облегчения бытия, можно будет шепнуть пару слов на ушко ласковой медсестре, сунуть ей конверт с деньгами и целых полчаса как следует погоревать в специально отведенном для этого нелегального дела темном подвале.

Уже на смертном одре, в возрасте 208 лет, самый богатый человек в мире откроет окружившим его ложе правнукам секрет своего успеха.

- Когда я был маленький, в соседней квартире жила сумасшедшая старуха. Она вечно утверждала, что людей хлебом не корми - дай пострадать. Вычитала это в какой-то древней книге и потом часто повторяла - вроде для смеху. А я подумал: дай-ка проверю, вдруг это правда? И, как видите, не ошибся. Этой старинной шутке мы обязаны своим состоянием...

Правнуки станут вежливо кивать, почтительно переминаясь с ноги на ногу, шурша крыльями парадных одежд. Будут ждать, когда старик испустит последний вздох, чтобы уйти наконец из спальни - легкой походкой, едва касаясь земли. А потом ускорить шаг, почти бегом пересечь огромную усадьбу, запереться в кабинете, настроить сложную аппаратуру и всласть погоревать о его кончине. Потому что людей хлебом не корми, дай пострадать, вот уж действительно...

Макс Фрай

Разукрась картинку.



---

Разукрась картинку.



Херлуф Бидstrup - Симпатия

