

ЕСЛИ ВАС КИНУЛИ - ПРОСТО РАСПРАВЬТЕ КРЫЛЬЯ

Тема этого номера – возвращение к себе. К тому, о чем знает каждый ребенок и забывает взрослый - к своей душе.

Важно в каждое мгновение быть предельно искренним с самим собой. Мы получаем то, что отдаем. Наша внешняя жизнь – зеркальное отражение нашей внутренней жизни. Свет, пролитый на теневые стороны души, осознанное отношение к внутренним ограничениям, убеждениям, представлениям, страхам меняет внешний мир.

«Главная работа, которую мы можем выполнить - это внутренняя работа. Для того чтобы сделать себя глубже – можно ежедневно делать что-нибудь значительное. Для того чтобы больше получить от той жизни, к которой стремишься, сначала важно стать тем, кто ты есть на самом деле». Р. Шарма.

Сохраняйте любопытство ко всему, что показывает жизнь. Отказ от контроля освобождает пространство, в которое хлынут новые возможности.

«Вопрос не в местонахождениирая. Я говорю: если вы просто следуете своей природе, то куда бы вы ни пришли, вы найдете рай». Ошо.

Сегодня, в день Святого Валентина я желаю Вам Любви! Любви к себе, к любимому или любимой, к родителям, благодаря которым каждый из нас увидел этот мир, любви к детям, которым помогаем взрослеть и у которых учимся, узнавая в них самое чистое и светлое, что есть в нас самих.

Уже совсем чуть-чуть и наступит 23 февраля. Все вспомнят, что есть на свете настоящие мужчины: сильные, мужественные, мудрые, гордые, яркие, талантливые. Но мы то знаем - такие мужчины рядом с нами постоянно. Именно они всегда рядом с нами, защищают и поддерживают, берут на себя ответственность, решают конфликты и ремонтируют шкафчики, покупают дома и дарят ромашки. Этот чудесный праздник - повод снова сказать: мы Вас любим, мы рады жить с Вами, дружить, работать, общаться мы гордимся Вашими успехами, мы вас любим!

С любовью и благодарностью,
Ваша Николь

ОСТАВИТЬ СВОЙ СЛЕД ИЛИ НАСЛЕДИТЬ?

Мир не стоит на месте. И вот уже боевое знамя Норбеков Клуба несется в города области: Первоуральск, Каменск-Уральский. Для многих прийти в наш офис и взять свой экземпляр газеты «Путь мастера» стало приятной привычкой. Мы запустили новый сайт, объединяющий всех выпускников на территории бывшего СССР. Многие из них участвуют в благотворительных акциях, организаторами которых выступает Норбеков Клуб. Именно к нам, регулярно приезжают наиболее сильные преподаватели. Снова на Урале работают «матерые волки» системы Норбекова: Андрей Макрица, Светлана Аминова, Сергей Чермянин, Филипп Калмыков, Екатерина Савичева, Дильбар Кулдавлетовна др. Все больше людей приходят на курсы. И приятно, что те, кто 10-15 лет назад были на занятиях, сейчас вновь занимаются. И у Вас в руках эта газета появилась потому, что Вы - участник или выпускник курсов, либо собираетесь их пройти. За это говорим Вам - огромное спасибо!

Сегодня мы начинаем подготовку к Мастерской успеха. Планируем проведение курсов в отдаленных городах и регионах. Укрепляем наш коллектив и приглашаем Вас в нашу команду. Как Вы хотите прожить жизнь?

Я предпочитаю оставлять след радости, любви счастья. Видеть, как меняются сотни наших выпускников.

Если готовы, можете свои силы, их часть, вложить в развитие людей, которые только собираются сделать самый главный в жизни шаг – начать работу над собой, стать на путь самосовершенствования. Нам нужны разные специалисты - управляющие курсами в городах, менеджеры продаж и даже расклейщики объявлений. Если есть предложения – звоните, всегда рады будем услышать Вас.

Генеральный директор “Норбеков клуб”
Гольденберг Александр Викторович

неджером не было никакой идентичности - ни личностной, ни национальной, ни религиозной, ни даже половой (для этого даже придумали жупел сексуального домогательства).

Им нужно, чтобы менеджеры имели большой универсальный разъем. В него можно воткнуть штекер, на котором написано Nestle, Coca-Cola, Procter & Gamble - неважно. Вышел, допустим, разъем из строя, то есть не вышел менеджер на работу,- найдут другой разъем и подведут к нему кабель».

*Самвел Аветисян,
армянский государственный деятель.*



Кто становится дауншифтером? Это индивидуально. Кто-то погибает от бессонницы и бесконечных стрессов и, махнув на деньги рукой, уходит, заботясь о своем здоровье. Кто-то не может пережить разрыва с любимым человеком и меняет обстановку заодно с жизнью, других на путь к себе наставляет безвременная смерть знакомых или друзей, погибающих от инфаркта в 36 лет на борту собственной яхты.

И тогда человек садится за стол, прикидывает, чего бы он сам хотел в этой жизни получить (или с чем больше никогда не сталкиваться), или составляет список мест, где хотел бы побывать и отправляется в путь. Конечно, далеко не все дауншифтеры так обеспечены, что могут годами жить на берегу океана или путешествовать, не занимаясь никаким делом. Но кто-то сдает квартиру в столице, кто-то вкладывает накопленное в ценные бумаги или открывает собственное дело на далеких островах - становится инструктором по дайвингу или удаленным консультантом, пишет книги, картины или занимается фотоохотой. Или охотой на редких зверей или старательством.

Дауншифтеры исчезают из суетного мира навсегда или на длительные периоды, появляясь, только чтобы проверить дела компании, переподписать договор на аренду,

со скуки можно открыть какой-нибудь свой бизнес - бар из пальмовых листьев на линии приобоя или серф-станцию.

Некоторые уезжают не навсегда, а просудать материал или провести консультацию.

Собственно, финансовый вопрос - не главный вопрос дауншифтинга. Потому что денег, полученных за проданную машину, вполне хватит на покупку романтического бунгало на берегу океана, а средств за сданную в Москве или Питере квартиру - на жизнь и обучение детей. Чтобы не умереть то берут длительный отпуск, как мой знакомый сисадмин, который на четыре долгих месяца уехал в Таиланд, Индию, Шри-Ланку и дальше по Юго-Западной Азии путешествовать на местных неспешных поездах, останавливаясь в хостелах, на арендованном байке заезжая туда, где уже вечно ступало ного белое человека. И у меня нет уверенности, что он вернется - разноцветный солнечный мир, смотрящий с фотографий, которые он отправляет через интернет, реальнее и ярче серых московских будней. Там каждый час полон жизни, объем и весок, в противовес нашим суткам, тянущимся, словно неделя, и выходным, пролетающим за полчаса.

Азия, а особенно Юго-Восточная и Южная Азия как магнит манят дауншифтеров. Здесь совершенно иное восприятие смысла жизни, здесь зародился буддизм, здесь тысячелетиями живут, отрицая материальные богатства, и здесь никого не удивить заявлением, что бросил все, ради того, чтобы просто жить и наслаждаться этим миром. Может быть, потому у российских дауншифтеров обозначилось целое течение, которое называют "синдром Гоа". Менеджеры бросают работу, одни или с семьей уезжают на Гоа и живут, сдавая квартиры, вымученные непосильным трудом или доставшиеся в наследство. И неплохо живут, ведь в азиатских масштабах и без гонки за материальной мишурой денег на житье уходит далеко не так много. В любом случае, дауншифтинг предполагает переход в



**ПРИХОДИТСЯ БЕЖАТЬ СО ВСЕХ
НОГ, ЧТОБЫ ТОЛЬКО ОСТАТЬСЯ
НА ТОМ ЖЕ МЕСТЕ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОПАСТЬ В
ДРУГОЕ МЕСТО, ТОГДА НУЖНО
БЕЖАТЬ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ,
ВДВОЕ БЫСТРЕЕ!**

Постепенно новые города начинают подключаться к клубному движению норбековцев. Мы обмениваемся информацией, делимся находками, обсуждаем планы, анализируем достижения, помогаем тем городам, где нужны идеи, поддержка, информационные ресурсы. Так на сайте Норбеков Клуба уже создан раздел для Челябинска. В ближайшее время в новом разделе появится вся информация о текущих и планируемых курсах, расписание, контакты челябинских коллег. Все вместе, объединившись, мы формируем единое пространство, единую сеть, которая всегда будет к услугам любого человека в любой точке земного шара.

Иногда на курсы приходят люди и говорят: как же долго я вас искал! Мы делаем все, чтобы найти информацию о системе, о курсах, отзывы конкретных людей, преподавателей и выпускников, которые занимались когда-то вместе – было просто и удобно. Чтобы сайт был особенным местом, где каждый сможет найти то, что ему интересно, касается ли это собственно системы Норбекова или каких-то текущих жизненных вопросов – семья, бизнес, путешествия, деловые контакты, хобби.

**КУРСЫ НОРБЕКОВА В КАМЕНСКЕ-
УРАЛЬСКОМ**

12 февраля в Каменске-Уральском в Социально культурном центре (СКЦ) на ул. Ленина 36 (ауд. 9) начался долгожданный Первый оздоровительный курс.

В зале был аншлаг. Пришли те, кто когда-то занимались и те, кто только читал книги Мирзакарима Норбекова или слышал о нем от знакомых.

Теплая атмосфера, зал, где когда-то давно уже проходили занятия по этой системе, сильный преподаватель, настоящий мас-

тер – мудрый, веселый, иногда жесткий, иногда теплый и душевный, Сергей Чермянин.

Мы не знаем, какие результаты планировал для себя каждый из тех, кто пришел в тот день на занятия. Но мы видим – эта группа обречена на успех.

**СО 2 ПО 10 МАРТА В
ЕКАТЕРИНБУРГЕ ПРОЙДЕТ
ОСНОВНОЙ КУРС!**

Это лидерский курс и одновременно подготовка к Мастерской успеха.

2 марта, именно к Вам, для того, чтобы провести Основной курс приедет удивительный преподаватель, талантливейшая женщина - Светлана Аминова. Она - не просто ученица, она одна из девяти посвященных учеников Норбекова!

Основной курс – это:

- Кардинальное омоложение организма на 10-15 лет
- Трансформация черт характера
- Раскрытие творческих способностей
- Перепрограммирование себя на успех
- Активизация интуиции
- Тренировка лидерских качеств
- Воспитание характера победителя

“Как образуется жемчуг? Когда в нежное тело малюска попадает грубая песчинка, он, защищая себя, обволакивает это инородное тело слоями перламутра. Отрицательные черты вашего характера - это и есть раздражающие песчинки, которые вы можете превратить в драгоценный жемчуг.” - М. Норбеков

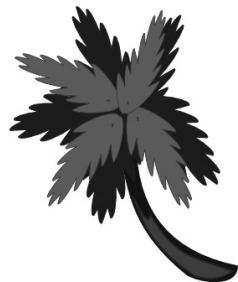
- Хотите обрести невиданную силу?
- Хотите стать обеспеченным человеком?
- Хотите изменить свою судьбу?
- Хотите стать хозяином жизни?
- Хватит сидеть в оковах неудачника!

Пора просыпаться!

Вас ждет новая роль Победителя, роль Хозяина своей судьбы!

режим “достаточности” и понимание того, что для счастья не нужно многого. А главное, не надо лишнего.

Но не все могут уехать, и жить без дела годами. Деятельным людям, уставшим от городской суеты, все равно требуется точка приложения сил. Но она может быть разной. Так, бывший арт-директор Saatchi & Saatchi Сергей Хачатуров после нескольких возвращений к деловой жизни наконец понял, что его привлекает стал в результате PR-директором в туристической компании, специализирующейся на серфинг-туризме. Запускает несколько своих интернет-проектов. Время от времени водит группы в Афганистан. Учится сам и обучает других серфингу на берегу Индонезии.



Сергей Хачатуров:

«В дизайн-студию я попал в 19 лет. Увидел в первый раз в своей жизни макинтош, влюбился в него и решил стать арт-директором. Много работал. И вот, когда мне стукнуло 24 года, и я-таки стал арт-директором, начал работать над дизайном «Памперсов». Делал всякие коробочки, вместе командой обсуждал их с клиентом. Иногда клиент мог задать например, такой вопрос: «А не кажется ли вам, что, когда молодая мама увидит на коробочке фотографию малыша, у которого красноватая попа, то подумает, что ребенок отшлепан?» Ужас! Или вот еще. Нужно было сделать 10 вариантов поворота, как салфеточка из баночки торчит.

Конечно, что-то было и интересное, но, в основном - рутина. Мыло. Зубная паста. К тому же заказчики отличались особым восприятием креатива. Ты стараешься, придумываешь небанальные идеи, но их никогда не принимают. А потом от отчаяния сделаешь какую-нибудь фигню - и именно это идет в печать. В общем мне все это порядком осточертело. И тут в пятницу, как сейчас помню, пришло письмо от одной знакомой: «Бросай, Серж, нафиг работу и поехали во Вьетнам!»

Мне понравилась идея. Выходные я думал, а в понедельник пришел и уволился.

Правда, во Вьетнам мы в результате не полетели - не оказалось билетов, зато двинули в Индию. И вот выхожу из самолета... Жара, пальмы, за спиной один рюкзачок и какое-то невероятное ощущение свободы, которое меня сразу пленило.

Уже через неделю я понял, что хочу попутешествовать подольше, выкинул обратный билет до Москвы и решил, что до России буду добираться по суше. В результате мое путешествие длилось около трех месяцев. Визы делал на месте. Дорогу выбирал, иногда подкидывая монетку: налево идти или направо. Ночевал если не в гостинице, то в автобусе. А иногда вообще на дороге, в пустыне. В какой-нибудь чайхане придорожной, где припарковываются автобусы.

И вот ты лежишь и смотришь на звездное небо. А рядом сидят афганцы, которые жестами, на ломаном английском интересуются мусульманин ты или нет, обрезан или нет, и вообще как тебе живется. Они обычные работяги, которые мигрируют в поисках работы. Они угощают тебя лепешками, наливают тебе зеленый чай. Так везде: и в Индии, и в Пакистане, и в Афганистане.

Конечно, во время поездки было много всего интересного. Там меня местные учили «правильно» писать. Нужно это делать сидя и помогать себе только левой рукой. Правая рука считается чистой – ей здороваются с другими.

Помню еще замечательный случай. 31 декабря 2005 года встречал Новый год на британской авиабазе в Багдаде, а позже, уже на севере, нарвался на американский патруль. Мне кажется, они меня испугались больше, чем я их, потому



что были в ужасе, что я путешествую по Ираку, где идет война. Меня обыскали, стерли кучу моих фотографий - оказалось, что я случайным образом заснял секретную военную технику. В конце концов посадили в КПЗ. Но после допроса отпустили. Страшновато, конечно, было. Но впечатлений осталась масса.

С ДНЕМ ВЛЮБЛЕННЫХ!!!

Дорогому мужчине, взрослому и маленькому, радостному и задумчивому, мудрому и дурашливому, самому любимому, единственному:

Неожиданно в феврале нагрнула весна. Небо такое солнечное, снег не тает, но на душе звенит капель! День всех Влюбленных... Лишь повод, но какой прекрасный...

Самое странное в этой жизни то, что любовь не нужно искать. В то мгновение, когда понимаешь, что сам способен дарить ее – она появляется. Вместе с тем единственным человеком, чья душа – словно отголосок твоей. Мир с каждым днем становится прекрасней.

Желаю тебе наслаждения и радости. Любви. Гармонии со Вселенной.



Поздравления для милых дам - на главной странице газеты.



*Ты мой Сердце в этой Вселенной
Любовь без конца и без края
Ты моя Жизнь в просторах бесконечных
в руках - горящая звезда!*

You're my Heart

С ДНЕМ МУЖЧИН! ЗАЩИТНИКОВ НАС И ОТЕЧЕСТВА, СИЛЬНЫХ, МУДРЫХ, НАСТОЯЩИХ, ЕДИНСТВЕННЫХ!

В первобытные времена мужчины были сильными, ловкими и выносливыми. Благодаря этому они забивали мамонтов и завоевывали женщин.

Цивилизация не принесла вам облегчения, а напротив усугубила требования. Сегодня вы должны не только ходить в спортзал и совершать трудовые подвиги. Теперь нужно уметь одеваться со вкусом, замечать новую прическу жены, объяснять любимому чаду задачки по математике, играть в бильярд и подавать завтрак в постель.

Кроме того, общество возложило на ваши плечи ответственность за защиту страны.

Так что в этот праздник хочется подойти к вам, любимым, близким, родным и сказать: «Мы с вами».

У Вас теплые ладони, а у нас - холодные пальчики. Вы сильные и можете поднять нас.

Однажды Вы обязательно поймете (хотя бы на минуту), что лучше нас - нет.



У Вас есть принципы. Иногда Вы моете посуду. Вы отдаете нам свои самые клеветные майки. Когда Вы говорите: «Я тебя люблю», кажется, что так и есть.

Вы умеете инсталлировать Windows. Вы прощаете нам наш феминизм, хотя мы Вам вообще ничего не прощаем. Вы целуете нас в лоб, когда не можете остаться. Вы думаете, что есть вещи, которые мы никогда

Таких вылазок в долгосрочные путешествия у меня за это время было достаточно. В 2006 году был период, когда я водил туристические группы в Афганистан. Собирал на своем ЖЖ команду из 6-10 человек, составлял маршрут и мы уезжали на несколько недель. И Афганистан смотрел, и еще таким образом какие-то деньги заработал.

В перерывах между путешествиями я возвращался в Москву, чтобы сделать какой-нибудь проект и заработать денег. Например, раскручивал один сайт по серфингу. Занимался лизинговым проектом. Дважды пришлось пройти налоговые проверки. Это настоящий кошмар, хоть и огромный опыт в управлении. Запускаю сейчас крупный портал о путешествиях. В планах сделать несколько успешных проектов и отправиться в Латинскую Америку, в Японию...

Понятно, что абсолютно свободным человек может быть только, если он абсолютно одинокий. У меня, конечно, есть друзья, родители, родственники, о которых я вспоминаю, думаю, забочусь. Но при этом есть такая вещь как мировосприятие. И чем чаще ты выводишь себя в другие миры, тебе проще общаться, строить ту же карьеру, у тебя появляется больше идей, тебе легче найти взаимопонимание с коллегами, друзьями. Твоя дорога становится шире и появляется больше возможностей.

Мне запомнилась одна итальянская парочка. Она путешествовала по миру на мотоцикле. И вот они едут, а между ними белокурая девочка лет 5-6. И ты представляешь, как она дальше пойдет по жизни, какой вырастет, если уже сейчас у нее такой огромный опыт, столько всего она уже успела посмотреть...»



Конечно, далеко не все в результате довольны сменой образа жизни и падением доходов. Есть люди, которые обнаруживают, что не мыслят себя без бурного культурного водоворота событий мегаполиса, кому-то не хватает адреналина или общения. Однако



исследования показали, что среди тех, кто уже стал дауншифтером, 34% абсолютно довольны новой жизнью, 37% довольны, но сожалеют об уменьшении дохода. Правда, есть еще 16% тех, кто тяжело переживает потерю прежней зарплаты, а всего 7%, не удовлетворены переменами в своей жизни (по материалам сайта turist.rbc.ru).

В идеале, чтобы построить дорогу к самому себе, не нужно ломать свою карьеру и становиться аскетом. Нужно лишь понять, чего же я ХОЧУ на самом деле. Проблема отказа от чего-либо будет актуальна в том случае, если «болезнь сильно запущена» и человек долгие годы наступал на горло собственной песне. Забывал о своих мечтах, личностном росте, духовных ценностях.

Чем раньше человек начнет прислушиваться к себе, к своему внутреннему голосу - тем меньше вероятность, что ему придется от чего-то отказываться - «играть на понижение».

Что же мешает прислушаться к себе? Часто такой помехой являются чужие цели и установки. Например, при выборе ВУЗа папа может навязать своему ребенку профессию журналиста. Родитель сам мечтал стать «акулой пера», да не вышло. Вот он и переносит свою нереализованную мечту на сына.

Подобные социальные мифы и установки оказывают сильнейшее влияние на профессиональное и личностное развитие человека. Вспомните, как вы поступали в ВУЗ. Какие основные критерии были при выборе? Насколько осознанным был этот процесс? А дальше? «Мне уже 20, а ведь Влад в этом возрасте строит успешную карьеру в западной компании»...

Такие установки работают незаметно - Вы не осознаете процесс и в итоге оказываетесь связанным кучей обязательств (особенно крепко вяжут материальные блага).

Как можно победить этих невидимых врагов? Self improvement, осознанность, реализация детских мечтаний. Достаточно просто быть внимательным к самому себе. Вкладывать больше времени в себя, а не в других.

не поймем, и только поэтому мы все понимаем.

Вы кладете руки нам на коленки. У Вас из глаз текут слезы, только когда дует сильный ветер. Вы хотите иметь наши фотографии. Вы помните о нас совсем не то, что мы - о себе. Вы молчите, когда мы говорим глупости. Хотя, когда мы говорим что-нибудь умное, Вы тоже молчите.

Вы лучше нас знаете: может быть, через сто лет, может, с каких-то других планет, но Вы позвоните.

Вы пойдете на войну, если будет война. Вы можете изменить нашу жизнь. Вы никогда так и не научитесь толком расстегивать наши бюстгалтеры. Вы думаете не только о любви. Вы запросто можете признаться себе в том, что цель у Вас в жизни одна - спать с нами.

Вы вытаскиваете нас из чужих гостей, увозите домой и накрываете одеялом. Вы любите наши голоса. Вам не важно, что мы говорим. Вы всегда провожаете нас в аэропорт, но не всегда встречаете. Вы покупаете нам конфеты и платья. Вы не хотите быть похожими на нас, а мы на Вас - хотим.

Вы смотрите, когда мы говорим: «Посмотри». Вы молчите, когда мы кричим. Вы не хотите нас ломать, а мы Вас - хотим. Когда мы думаем о нашей прошлой жизни, мы думаем о Вас. И когда думаем о будущей жизни – тоже думаем о Вас.

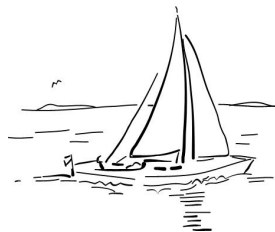
Вы умеете драться. Вы считаете быстрее нас. Вы делаете вещи, которыми мы гордимся. Вы ездите с нами отдыхать. Вы смешные :)

И мы вас очень-очень любим!»

С праздником!
Желаем ощущения солнечного счастья, легкости и свободы.



УЙТИ ОТ РЕАЛЬНОСТИ – В ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ. ВМЕСТЕ СО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ.



Первая волна сбивает тебя с ног, и ты катишься, катишься, катишься, но не захлебываешься - даже если стараешься захлебнуться... Вторая волна подстерегает тебя, когда пытаешься подняться на четвереньки, и во рту становится солоно, но ты еще жив - даже если уже готов умереть... Третья волна накрывает тебя с головой, и ты думаешь: это и есть конец, потому что это на самом деле - конец... А четвертая волна уносит тебя в открытое море, и ты вспоминаешь, что всегда был рыбой.

Эрминия Ибарра в своей книге «Обретая Я» говорит, что понимание «кто я такой и чего я хочу» возникает только в результате экспериментов и смелых действий. Действуя, ты понимаешь, что твое, а что не очень. Так же, как ребенок познает мир - активно трогая, щупая, ломая и обжигаясь».

Все получается, если пробовать. Никогда не бойтесь делать то, чего не умеете. Помните, ковчег был построен любителем, а «Титаник» - профессионалами.

Страшно экспериментировать, делая то, что не делал прежде. Еще страшнее - рисковать деньгами. Самое страшное – это когда риск касается отношений с самыми близкими. Но это шанс – стать настоящей Семьей.

Деб Мейерсон и Стив Закерман прервали успешные карьеры и на целый год отправились в плавание на яхте со своими детьми. Они давно мечтали об этом, но казалось, этот момент никогда не наступит...

«В Каджи Койю, крохотной деревушке на берегу Эгейского моря, сейчас вечер. Жара турецкого лета уступила место резкому холодному ветру и звездам. Небо усыпано созвездиями, то и дело мелькают метеориты. Прислушайтесь. На борту яхты Nowornot, которая весь последний год была домом для

АНАЛИЗ КОЛЛАЖА: ГДЕ ЖИВЕТ МОЯ МЕЧТА И КТО ЕЙ КОМАНДУЕТ?

«У меня не все дома. Можете оставить сообщение».

В четвертом выпуске газеты «Путь мастера» в рубрике Интуиция мы говорили о том, как сделать коллаж, который позволит скорректировать сознательные желания и подсознательные установки. Такой коллаж дает возможность ответить на вопросы: чего я хочу на самом деле? Кем я себя ощущаю в этом мире? Как я строю взаимоотношения с миром?

Итак, возьмите Ваш готовый коллаж. Вспомните тему. Мысленно разделите коллаж на три части по вертикали. Поехали:

ЛЕВАЯ КОЛОНКА – ПРОШЛОЕ.

Здесь смотрим на то, как вы себя ощущали.

Например, картинка состояния одиночества: это гармония, медитация, глубокий разговор с самим собой или тоска, боль, грусть, отсутствие целостности? Если первое – то к чему оно ведет? До конца ли Вы раскрываете возможности, которые открываются в результате такого самопогружения?

Если второе – какого состояния Вам не хватает? Например, любви. Дайте его себе. Прочувствуйте свое тело, с пальчиков до макушки, наполняя каждую клеточку состоянием любви. Двигайтесь, выражайте телом все свои эмоции. Делайте для себя то, что любите. И помните – быть счастливым – это единственная цель Вашей души. Раскрывайте состояние любви и счастья с каждым, кто оказывается рядом.

Если вокруг Вас много людей и событий – для чего это Вам? Что это дает Вашей душе? Вы создаете некий созидательный проект, меняете мир или прячетесь от одиночества? Раскрывайте состояние радости – дайте себе медитацию, каждый день на какое-нибудь светлое, позитивное чувство. И погружайтесь в него так глубоко, как только это возможно. Проанализируйте

каждый рисунок: цвет, свет, образы, воспоминания, ощущения, которые он в Вас рождает. Положительные и отрицательные. Поймите, что причиняло Вам боль, какую роль это чувство выполняло в прошлом (охраняло, защищало, привлекало к Вам внимание...) ушло ли оно и нужно ли Вам это состояние сейчас.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ КОЛОНКА – НАСТОЯЩЕЕ.

Это то, как вы ощущаете себя сейчас. Какие-то картинки могут не совпадать с Вашими реальными событиями. Они могут быть слишком яркими, фантастическими или слишком мрачными. Если есть такие – это тоска по тому, чего Вам сейчас не хватает. Это то, что для вас сейчас в контексте раскрываемой коллажем темы – очень важно. Дайте себе это.

Если Вы хотите отправиться в путешествие – выберете страну, соберите фотографии, пообщайтесь с теми кто там был (по интернету или в живую), узнайте подробности в турфирме, сравните условия в разных турфирмах, выберете отель, проработайте программу, прямо по часам и дням. То, что вдохновляет – непременно получается.

Обязательно отслеживайте желания и намерения.

Желание – это то, что невозможно. Мы живем реальной жизнью и чего-то желаем. Само определение желания предполагает отсутствие того, чего желаешь. А вот намерение – это то, что обязательно будет, но для его достижения требуются какие-либо ресурсы, которых пока может не быть: время, энергия, знания и т.п. Превратите свое желание в намерение. И оно обязательно реализуется.

ПРАВАЯ КОЛОНКА - БУДУЩЕЕ

В этой колонке ваши желания, намерения, мечты. Анализируем их, опираясь на предыдущие две колонки: намерения имеют историю и корни в прошлом, проходят через настоящее и обязательно реализуются в будущем.

Мечты могут быть фантастическими, мало связанными с прошлым и настоящим,

семьи Закерман-Мейерсон, можно услышать звуки моря.

«Лево руля...лево руля!»

«Есть лево руля!»

Сегодня вечером все складывается не так. Вот уже час, как Nowornot пытается бросить якорь, но в скользком песке не за что зацепиться. Дэб и Стив еще ни разу не пробовали встать на якорь ночью. Они устали, да и настроение на нуле. Дети - Дэнни, Адам и Сара проголодались.

Но, несмотря на этот ночной переполюх, эта команда, а точнее эта семья, хорошо справляется с делом. Пока четырнадцатилетний Дэнни помогает отцу опускать якорь, одиннадцатилетний Адам на моторной лодке мчится к берегу, чтобы закрепить яхту у скал. Восемилетняя Сара ловко управляет с лебедкой. Они здорово работают вместе – потому что любят друг друга и еще потому, что стали настоящими специалистами.

Весь последний год Деб, Стив, Дэнни, Адам и Сара прожили на пятидесятидвухфутовой двухпалубной яхте Nowornot. На самом деле яхта не такая большая, как может показаться, особенно для семьи из пяти человек. Отплыв с юга Франции, они прошли все Средиземное море, исследовали Италию, Грецию и Турцию. Вместе они ели, готовили, играли в бейсбол на пляже, спали на палубе.

Все это плоды мечты, которую Деб и Стив вынашивали многие годы. То, что этой мечте суждено было сбыться, само по себе довольно примечательно. И Деб и Стив потратили годы, что бы заработать репутацию и достичь финансовой стабильности. Мейерсон профессор организационного поведения, она преподает сразу в двух учебных заведениях: в университете Стэнфорда и в Симмонс колледже. Закерман был партнером в частной акционерной компании McCown De Leeuw & Co.

Вы мечтаете о чем-то похожем? Мечтаете оказаться на пляже Бора-Бора или написать роман. Хотите проехать на велосипеде всю страну, стать специалистом в восточных религиях или попробовать себя в роли мэра. Хотите на время бросить работу и заняться тем, что и правда вам по душе.

Но вы этого не сделали. Правда такова, что не каждый из нас готов остаться без годового заработка и рисковать финансовой стабильностью. Конечно, деньги это не все. Просто нам страшно. Мы не хотим рисковать профессиональной репутацией, боимся что коллеги и начальство уже не будут относиться к нам так же серьезно, как и раньше. Боимся упустить момент, остаться в стороне от большого проекта, не подняться еще на одну ступеньку карьерной лестницы.

Так вот вам история семьи, история пары, которая не спасовала перед всеми этими трудностями. Нет, это не было поспешным бегством. Уж кто-кто, а Дэб Мейерсон и Стив Закерман настойчиво шли к своей цели, целый год никому об этом не сообщая. Они не были уверены, что их карьеры не разрушатся. Они не знали как к этому отнесутся их дети и как это может повлиять на их брак. Они точно знали только одно: путешествие слишком важно, чтобы от него отказываться.

«Я хочу поехать в это путешествие, но мне не хочется оставлять все то, что придется оставить. Путешествие этого не стоит. Мне придется на год бросить бейсбол, но самое худшее то, что мне придется оставить друзей. Может, когда я поступлю в колледж, я скажу родителям спасибо за эту поездку, но сейчас я им совсем не благодарен.»

Дневник Адама, 22 Сентября 2002 года.

Nowornot родилась в 1982 году. Дэб Мейерсон тогда было 25 и она с семьей путешествовала по Турции. Они с братом автостопом доехали до пляжа в местечке Олу Дениз, «Одно из самых красивых мест, из тех, что я видела», - говорит Дэб. «На берег выползла черепаха и начала откладывать яйца, и я осталась на всю ночь, чтобы понаблюдать за этим. И я увидела семью на яхте. Я помню их так ясно, как будто это было вчера. Я поняла, что когда-нибудь тоже уеду на яхте».

Что превращает такие мечты в реальность? Удача, конечно, и еще уверенность и дисциплина. Шесть лет назад Мейерсон и Закерман впервые задумались о путешествии. Они выбрали 2002 год, потому что к тому времени Сара подрастет настолько, что ее можно будет спокойно брать на яхту, а Дэнни

очень яркими и могут контрастировать, идти вразрез с состоянием из прошлого. Ваша задача: действительно важные, вдохновляющие мечты превратить в намерения, создать для них реальную почву.

Будьте внимательны: образы из прошлого так же могут быть не Вашим реальным состоянием в прошлом, а тем, о чем вы мечтали, то есть те состояния, которых вам не хватало. Важно дать их себе, хотя бы сейчас. Это станет мостиком между Вами и Вашими мечтами.

А теперь делим коллаж на три части по горизонтали.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ

Это ваше подсознание. Это те сценарии, которые вы реализуете, хотите этого или нет. Это те стремления, во имя которых Вы создаете или разрушаете все вокруг. Здесь видно, что Вам важно на самом деле и что станет решающим при принятии того или иного решения: страх или любовь и гармония, радость или боль и жертвенность, амбиции, стремление к успеху или желание чтобы кто-то другой решил за Вас часть вопросов.

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

Чувства. Эмоции. То, к чему стремится Ваша душа. То, что доставляет ей наслаждение или о чем тоскует. Погружайтесь в них, раскрывайте их состоянием, действиями, мимикой, телом. Одеждой, голосом, прикосновениями. Примеряйте разные образы и играйте в них, погружаясь глубоко и осознанно. Наслаждайтесь процессом.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ

Это сознание. То, что вы декларируете. То, что Вы бы хотели видеть в своей жизни, то как бы Вы хотели ее прожить. Иногда Вы именно так и поступаете (когда поступки находятся в соответствии с подсознательными сценариями), а иногда только создаете для себя и для окружающих иллюзию, что живете так, как хотите (если сознательные установки не согласуются с подсознательными).

Анализируя эти части можно вычленил истинные препятствия – страхи.

Иногда они даже не осознаются.

Иногда сознание отказывается брать на себя ответственность, перекладывая ее на жизнь, события, судьбу, людей. Но все события, всех людей притягиваем мы сами. И если в Вас есть гармония, то близким рядом с вами постепенно будут становиться счастливее и жить.

Внимательно проанализировав коллаж Вы, возможно, заметите, что хотели бы какую-то часть его переместить на другое место. Делайте это аккуратно. Еще раз проанализируйте по тем же параметрам получившийся рисунок. Если все устраивает и ничего на душе не царапает, то реализуйте получившееся изображение в жизни. И пусть Ваш коллаж поддерживает, вдохновляет Вас и дает ответы на самые важные вопросы. Ведь благодаря ему Вы только что побеседовали со своим подсознанием, со своей душой и со своим разумом.

РЕЛИГИЯ: КОГДА БОГ ПОЛАГАЕТСЯ НА ВАС?

Однажды сосед заглянул к Ходже Насреддину и обнаружил его в саду, пропалывающим большую клумбу с красными и белыми розами.

- Можешь ли ты, наконец, объяснить мне, что такое свобода воли? - спросил сосед.

- Очень просто, - ответил Ходжа.

- Ты видишь эту клумбу? Каждый вечер я сажаю в нее новую розу: белую, если в этот день я полагаюсь на Аллаха, и красную, если Он полагается на меня.

Кто может дать ответ на вопрос о том, что такое религия, бог, душа? Разве может кто-то другой – любить за Вас, жить за Вас? Как кто-то может сказать, для чего Вы живете и что должны чувствовать по тому или иному вопросу? Лишь ориентир может дать тот, кому доверяете, у кого учитесь.

Проживая свою жизнь, воплощая мечты, меняя окружающий мир, каждый отыскивает и осознает самые глубокие вопросы.

еще будет достаточно мал, чтобы оставить школу без особых последствий.

В один из отпусков семья поехала в круиз, чтобы дети могли адаптироваться к морю и не страдать от морской болезни. А потом Деб и Стив урегулировали дела на своих работах. Для Закермана это стало естественной поворотной точкой в карьере. Он понял, что не хочет всю жизнь заниматься акциями и начал описывать свои планы партнерам по бизнесу, помогая таким образом найти человека на свое место.

Профессорский контракт Мейерсон с университетом Стэнфорда истек в 2002 году, а ее книга «Умеренные Радикалы» (Harvard Business School Press) должна была выйти к августу 2001 года (недавно книгу переиздали в бумажной обложке). Остальные проекты должны были завершиться примерно в то же время. Дэб подала заявку на временную должность в Стэнфордской образовательной школе, но предупредила, что не сможет приступить к своим обязанностям ранее 2003 года.

Тем не менее, она волновалась, как годичное отсутствие может отразиться на ее карьере. «Есть ли возможность уехать, но при этом сохранить карьеру, - думала она. «Работа очень важна для меня. Мои должности и связи позволяли мне делать что-то действительно значимое». Что будет с ее проектами и профессиональными связями, если она уедет за два континента?

По тому, как Стив и Деб принимали решение, можно судить об их характере: пылкие, но в то же время осмотрительные, внимательные к деталям. «Дэб ужасно долго обдумывает каждое решение, - говорит Су-Мун Пайк, близкий друг семьи. - Мы так долго слушали про этот круиз, что думали оно никогда не произойдет».

Это был вопрос «Сейчас или нет». Это название придумала Сара несколько лет назад. Однажды после ужина она спросила, может она съесть свой десерт позже. Мейерсон ответила «сейчас или никогда». Сара ответила, что «сейчас или нет» имеет больше смысла. Это не значило, что она больше никогда не будет есть десерт, это значило, что она не сможет съесть десерт этим вечером.

Карьера, в том или ином виде, будет всегда. Жить они будут на яхте. Было самое время отчаливать. Сейчас или нет. Семья отплыла из Кап Ферро, Франция, 31 июля 2002 года. «Мне нравится плавать. Море глубокое. Рассматриваю китов и дельфинов. О, как красиво».

Дневник Сары, 8 февраля 2003 года.

Первые два месяца были самыми тяжелыми и не только из-за моря. На их французской яхте все ломалось. Капитан итальянец, которого семья наняла на первые недели плавания, мог все починить, но проблемы стали испытанием для Стива и Дэб. К тому же, постоянно быть вместе, оказалось не так-то легко. «Дома мы ходили в школу, а родители на работу, - замечает Адам. - Здесь мы слишком много времени проводим вместе». Отношения между родителями и детьми, братьями и сестрой стали натянутыми. Мать Деб Марсия Мейерсон прилетела в Италию в середине сентября и увезла детей на несколько дней в Геную. «Я почувствовала, - говорит она, - что им надо какое-то время пожить отдельно».

Скоро семья вошла в нужную колею. У каждого появилась своя роль: Деб была капитаном, Стив механиком, Дэнни был ответственным за якорь, Адам управлял моторкой, Сара следила за бампером. Дети по очереди покупали продукты, готовили и убрали - делали работу, о которой раньше даже и не думали. Появились Десять Заповедей семьи, поясняющие как нужно вести себя, (среди них «Поднимай имущество твое, брошенное тобой на пол»). Школа началась с 1 октября, привнес свой ритм в жизнь семьи. Каждое утро Мейерсон учит мальчиков, а Закерман занимается с Сарой.

В конце концов члены семьи научились уживаться друг с другом. Они научились быть вместе и сумели установить теплые и близкие отношения. Родители изучили детей, дети поняли родителей. Мама, шутят они, может быть вспыльчивой и не умеет расслабляться, а папа бывает занудой. «Не знаю хорошо это или плохо, но мы стали для них более человечными», - говорит Мейерсон.

Сгрудившись в капитанской рубке они

Владимир Мегре, Анастасия:

Подумай - человека создал Бог по образу и подобию своему. Человеку дана самая великая свобода - свобода выбора между тёмным и светлым. Человеку дана душа. Всё видимое подвластно человеку, и он, человек, волен, даже по отношению к Богу, любить его или

нет. Никто и ничто не может управлять человеком помимо его воли. Бог хочет любви человека в ответ на свою любовь, но Бог хочет любви свободного человека, совершенного и подобного ему.

Бог создал всё видимое, и планеты в том числе. Они служат для обеспечения порядка и гармонии всего живого - растений, животного мира, помогают человеческой плоти, но они абсолютно не властны над душой и разумом человека. Не они направляют человека, а человек через своё подсознание движет всеми планетами.

Если один человек захочет, чтобы на небе вспыхнуло второе солнце - оно не появится. Так устроено, чтобы не произошло планетной катастрофы. Но если все люди одновременно захотят второго солнца - оно появится.

Благоприятные и неблагоприятные дни, магнитные бури, высокое и низкое давление свободно побеждают они - воля и осознание.

Разве не видел ты счастливого и радостного человека в пасмурную погоду-ненастье или, наоборот, грустного, душевно поникшего - в солнечный и самый благоприятный день?

Человек имеет полную свободу. Он имеет возможность сам пользоваться всем, что дал изначально Бог светлого, но и другим он может пользоваться. Человек - единство противоположностей.

Сергей Чермянин, преподаватель Института самовосстановления человека (г. Москва):

С моей точки зрения - религия это инструмент для познания себя. Инстру-

мент раскрытия себя. С ее помощью может познаваться собственная душа, мир, выстраиваться система взаимоотношений, развиваться таланты. А может происходить подавление, подчинение, разрушение.



Дело не в священниках и сектах - что бы ни предлагал культ, в нем может быть и светлое, гармоничное начало и подавляющее. Религия - это система. И как любая система она стремится сформировать вокруг себя управляемое пространство. Между тем ее изначальное предназначение - развитие человека, его разговор с Богом. А развитие не идет по шаблону.

Я считаю, что в центре религии всегда стоит сам человек, с его ответственностью. Именно он решает как использовать этот инструмент. Религия создана для человека, а не человек для религии.

Любая личность развивается как вселенная, по методу большого взрыва. Если бы ее не взорвало - ничего бы и не было. Так же и личность периодически необходимо взрывать изнутри: новыми впечатлениями, любовью, страданиями, порывами и страстями.

Основная задача человека - получать от этих взрывов удовольствие, формировать себя и окружающее материальное и психологическое пространство таким образом, чтобы все было гармонично и во благо ему самому и человечеству в целом.

Но все религии мира с их институтами так или иначе работают на то, чтобы человек не развивался сам, непредсказуемо, а был управляем, служил им. Особенно ярко это видно на примере современных религий: произошел перевертыш. Они забыли о том, что служат Богу и человеку. И очень часто служители культов хотят обратного: чтобы человек служил религии.

наслаждались живописными видами вулкана Стромболи. Они просыпались рано утром, что бы увидеть рассвет над Корсикой. Они научились кататься на водных лыжах и на доске, они играли в футбол и бейсбол, как только находили пустынный пляж. В Риме отец и сыновья всю ночь провели в интернет кафе, чтобы посмотреть как их любимая команда «Гиганты» сыграют в чемпионате.

Они открыли новую теорию времени. Другие плавающие семьи, которых они встречали, называли это «ва» - чувство спокойствия, размеренности и умения жить сегодняшним днем. В Калифорнии у них каждая минута была на счету. Но на лодке жизнь течет медленнее. Если говорить точно – со скоростью 7 узлов в час и это, оказывается, здорово.

«Мы хотели иметь достаточно времени, чтобы радоваться вместе с детьми, делать то, что нам нравится, наслаждаться мелочами, которые мы не могли позволить себе дома», - говорит Закерман. Одной из таких мелочей стала покупка еды. Неспешные походы на итальянский рынок куда приятнее, чем покупка еды в соседнем магазине по дороге с работы. Оказалось, что именно такие моменты и определяют всю поездку.

«В феврале я на неделю летала домой, - вспоминает Закерман. «Хорошо, что я поехала. Я взглянула на свою жизнь и испугалась. Мои друзья живут так же, как я раньше жила. Они выглядят усталыми и говорят только о том, как сильно они устали». Так выглядит прошлое Деб. Как выглядит ее будущее?

Когда мне сказали, что мы точно поедем в путешествие, двенадцать месяцев казались вечностью. Но время пролетело так быстро, что я помню каждый из 340 дней, как будто это было вчера. Я с нетерпением ждал, когда закончится путешествия, но сейчас я уже настроен не так».

Дневник Дэнни, 25 июля 2003 года.

Шестого августа, спустя 371 день с начала путешествия, Мейерсон и дети покинули яхту в Афинах и улетели домой. Закерман поплыл в Испанию, чтобы продать корабль, который был их домом весь последний год. На первый ужин в Калифорнии они ели бур-

ритос - настоящие, давно обещанные. Дэнни, Адам и Анна обрадовались встрече с друзьями и заново открыли для себя большой дом. Мейерсон начала готовиться к новой должности в Стрэнфорде, которую она получила за неделю до отъезда. Срок, который казался таким далеким, уже подошел.

Многое изменилось. Что касается детей, то Сара научилась контролировать свой характер. Адам стал увереннее в себе. Дэнни открыл в себе талант комика. Мама с папой научились мириться с недостатками друг друга. И, конечно, у них появилась ва.

Удастся ли им сохранить эти изменения, сохранить дух путешествия? Или их снова затянет работа и учеба? Стив и Деб хотят, что бы близость и общение, которыми они наслаждались на корабле стали традицией и на суше: совместные ужины, подвижные игры по вечерам. Они понимают, что традициями легко пренебрегать, но надеются, что ветер поможет. Каждый раз, когда будет дуть хороший ветер, они будут вспоминать уроки Nownot. «Но я не знаю, - говорит Закерман, - достаточно ли было одного этого года, чтобы разрушить наши старые привычки».

Множество людей просто не имеют свободного времени на свое личностное развитие. Не имеют? Или не хотят иметь? Иногда, это просто страшно - спокойно сесть и подумать о своей жизни.

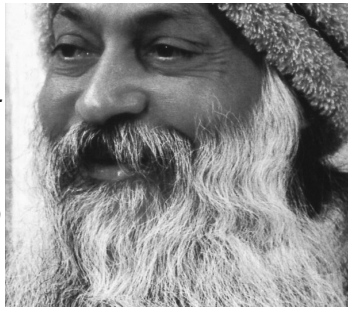
«Друг мой, рассказы о том, что у тебя нет времени поработать над своими мыслями и своей жизнью, подобны рассказу о том, что у тебя нет времени залить бензин в пустой бак, потому что тебе надо быстрее ехать. Все равно это когда-то нужно будет сделать».

Монах, который продал свой «феррари»

Но важно не только думать и заниматься самоанализом (это затягивает). Важно ДЕЙСТВОВАТЬ! Можно с легкостью создать кучу планов и стратегий. Гораздо сложнее - сделать первый шаг к изменениям. Страх перед ними может оттягивать принятие очень важных решений. Оттягивать до последнего, до нервного срыва, до радикального дауншифтинга.

Ошо, Багван Шри Раджниш - просветленный Мастер нашего времени:

Чувствовать жизнь и жить жизнью во всех её проявлениях, жить ею с таким напряжением и страстью, что каждое мгновение становится мгновением вечности, – вот что должно быть целью религии.



Если Бог просто даётся вам, готовым к употреблению, то это ничего не стоит, это не имеет ценности. Но именно так и делают.

Как Вы можете узнать истину, если Вы уже решили, какова она? Если Вы уже действуете из убеждения, Вы никогда не достигнете истины – никогда! Это невозможно.

Нужно понять слово “религия”. Слово это значительно: оно означает объединение вместе разрозненных частей таким образом, чтобы эти части больше не были частями, но стали целым. Каждая часть по отдельности мертва; соединённые вместе, они дают новое качество, качество целого. Внести это новое качество в вашу жизнь и есть цель религии.

Цельным человеком нельзя манипулировать с помощью таких подетски глупых стратегий: если ты сделаешь ЭТО - достигнешь небес и всех удовольствий там; если ты сделаешь ТО - попадёшь в ад и будешь страдать вечно. Цельный человек просто посмеётся над всей этой чепухой.

Люди не хотят быть самими собой. У них не хватает мужества прокладывать свой собственный путь, идти и прокладывать. Они хотят, чтобы их вели. Но они не знают, что если человека вести, то медленно, медленно, даже если у него и есть глаза, он будет терять их.

И вам нужно также понимать, что каждый настолько уникален, что если Вы начнёте следовать за кем-нибудь, то Вы

автоматически будете имитировать. Вы потеряете свою индивидуальность. Вы не будете собой, Вы будете кем-то другим. Вы начнёте расцепляться.

Отбросьте идею о том, что кто-то другой отвечает за ваши несчастья и страдания; отбросьте идею о том, что кто-то другой может дать вам смысл жизни.

Воспримите то, что Вы один – рождены один и умрёте один.

И между рождением и смертью, между двумя этими точками Вы абсолютно одиноки, может ли быть жизнь какой-то другой? В каждое мгновение Вы одиноки.

Поэтому воспринимайте это с радостью; входите в одиночество так сильно, как это только возможно, столько раз, сколько возможно.

Моя религия – это религия тех, с кем можно поделиться, а не тех, кто будет следовать за мной. Это – религия любви.

Сама идея следования - болезнь. Вам нужно быть самим собой, и когда Вы расцветёте, Вы не будете таким, как я, Иисус, или Будда. Вы будете точно таким, каким Вы и являетесь: такого, как Вы, никогда не было раньше, такого, как Вы, никогда не будет снова. Для вас это единственная возможность. Вы неповторимы.

Никто не может спасти человека от страданий. Пока каждый человеческий индивидуум не решит, что он отвечает за свои собственные страдания, и не отбросит всю ту чепуху, которая эти страдания создаёт.

Религиозное переживание – это истина. Когда Вы открываете его, Вы не обнаруживаете, что оно христианское, или индуистское, или мусульманское, или буддийское. Оно не имеет ничего общего со всеми этими словами.

Псевдорелигии дают вам готовые к применению формулы, а я хочу дать вам настоящее переживание, но не могу дать вам его. Я могу только показать вам путь, могу объяснить, как это случается, и после этого оставить вас свободно эксперимен-

ДАУНШИФТИНГ: БРОСИТЬ РАБОТУ И ОТДЫХАТЬ ВЕЧНО. БЕГСТВО ОТ СЕБЯ ИЛИ ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ?

Я Тебя вижу. Вижу Тебя, настоящего. Я Тебя знаю. Знаю Тебя, настоящего. Я Тебя люблю. Люблю Тебя, настоящего.

Ты не сможешь меня одурачить. Я знаю Тебя и знаю, кто Ты такой. Можешь делать, что хочешь, но Я не изменю Своего мнения о Тебе. Я знаю, кто Ты есть на самом деле. Я вижу Тебя, и буду видеть всегда. Ты не можешь исчезнуть, не можешь спрятаться, не можешь изменить или утратить свою индивидуальность. Ты не можешь быть тем, кем не являешься. Ты можешь вести Себя так, словно ты кто-то другой, но Ты не сможешь быть тем, кем не являешься.

Я буду видеть всегда, кто Ты есть. Меня не волнует, что Ты делаешь, поскольку то, что Ты делаешь, и то, что Ты есть, - не одно и то же.

Я вижу Тебя. Я вижу, кто Ты есть. И никакие деяния не заслонят от Меня Твою истинную сущность».



А кто ж Ты есть?
Ты есть Любовь.
Ты есть Свобода.
Ты есть Радость.
Ты есть Мир.
Ты есть Единство

Карьера, стремление быть лучшим, стремительный ритм жизни мегаполиса, задачи, которые казались неразрешимыми, но выполнены блестяще в срок, а завтра уже стоят в очередь следующие – это знакомо многим менеджерам. Личная жизнь, отдых, друзья – все потом. Машина, клуб, бар, позвоню позже, давай потом, купи себе что-нибудь сама, обязательно съездим, прости, много работы... Стресс. Усталость. Карьера. Доход. Через пять лет – следующая должность, соцпакет, знакомые улицы, новый кабинет, работа-дом-работа, дважды в год - отпуск, хорошая пенсия в перспективе...

Движение вперед, карьера, расталкивание всех локтями - это сплошной стресс.

И чем чаще человек достигает каких-то высот ценой невероятных усилий, тем чаще он задается вопросом - а зачем это все нужно? Стать самым богатым и заработать все деньги? Глупость. В жестоком конкурентном мире карьера забирает у человека все - друзей, семью, свободное время, здоровье...

СТОП! Новое явление - дауншифтинг.



Материальные блага, высокий статус и престиж все больше ценятся в современном обществе. Но попадают люди, которым на-

доедает вечная нервотрепка, сопряженная с успешной карьерой. Эти люди готовы отказаться от привычек, от высокой должности, возможно от некоторой части дохода - в пользу душевного спокойствия и простой жизни. Имя им – дауншифтеры.

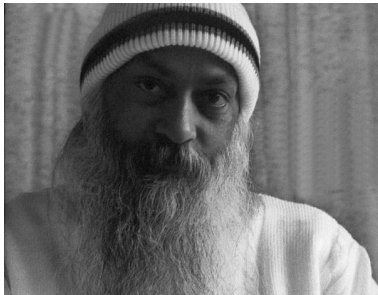
Дауншифтинг (от англ. downshifting – “движение вниз”) – новейшая тенденция, пришедшая с Запада. Считается, что ее породили гигантские корпорации, в которых сотрудники вкалывают изо всех сил, забывая о семье и личной жизни во имя карьеры. Пример настоящего дауншифтинга может быть таким: успешный топ-менеджер с большими доходами внезапно бросает работу, отказывается от всего и уезжает жить в деревню.

«В России дауншифтинг понимают по-своему (впрочем, как и все остальное). Русский дауншифтер – зачастую человек, которому надоела ежедневная рутинная служба и полнейшее отсутствие перспектив. Он собирает вещи и уезжает жить и работать в теплые страны. Или не работать, а жить за счет московской квартиры, сданной в аренду.

И в том и в другом случае стать истинным дауншифтером может каждый. Для этого необходимо:

1. Достичь определенных высот – приличных доходов, достаточно высокой должности и пр. Иначе термин “дауншифтинг” будет к вам неприменим. Ведь чтобы

тировать, если хотите. Идеалы всё портят. Раз Вы имеете идеал, который нужно достигнуть, то Вы никогда не будете в покое, Вы никогда не будете дома, Вы ни



когда не будете удовлетворены. Неудовлетворенность следует за идеалами как тень, и чем больше Вы не удовлетворены собой, тем

более невозможным становится достичь идеала: это порочный круг. Если же Вы довольны собой, если Вы принимаете себя таким, каков Вы есть, то идеала можно достичь немедленно. И я подчеркиваю слово “немедленно”: без какой-либо временной задержки, непосредственно в данный момент, здесь и сейчас Вы можете осознать, что Вы совершенны; это не есть нечто, что должно быть достигнуто в будущем, это то, что Вы всегда носили с собой. Совершенство заложено в вашей природе – Вы совершенны.

В этом различие между псевдорелигией и подлинной религией. Псевдорелигия утверждает, что Вы должны быть совершенны, и порождает чувство вины, потому что Вы не являетесь совершенным. Это порождает принципы морали, потому что Вы не совершенны; это порождает глубокое страдание, постоянные колебания и страх, потому что Вы не совершенны; это порождает преисподнюю и небеса.

Подлинная религия утверждает, что Вы уже совершенны, что вам не надо такими становиться. Вы не можете быть несовершенным, потому что то, что идёт от Бога, не может быть несовершенным. Если Бог создал мир, то как он может быть несовершенным? И если Вы произошли от Бога, то как Вы можете быть несовершенным?

Принимайте себя таким, каким Вы являетесь, и принимайте всецело, безусловно. Вы такой, каким Бог хотел видеть вас – в точности такой. Именно таким Вы нужны здесь в данный момент.

Чем больше Вы стараетесь изменить себя, тем больше Вы забираетесь в порочный круг. И тогда появляется чувство вины; а когда вы испытываете чувство вины, Вы чувствуете себя осуждаемым, а когда Вы чувствуете себя осуждаемым, жизнь превращается в ад. Ада нигде нет – он появляется при неправильном отношении к жизни. Тогда Вы живёте в аду, тогда вся ваша жизнь превращается в кошмар.

Каждое общество всё время декларирует: это хорошо, это плохо. Но как предохранить Вас от совершения того, что они называют плохим? Проблема в том, что то, что они называют плохим, по большей части является естественным – и поэтому привлекает Вас. Им нужно создать много страха, чтобы он стал сильнее естественной привлекательности. Поэтому и должен был быть изобретен ад.

Естественные инстинкты, такие, как секс, голод... Религиозные люди учат вас поститься. И это против природы. Поститься так же плохо, как и переедать. Это значит, что что-то не в порядке с вами психологически. Может быть, Вы чувствуете такую пустоту, что постоянно набиваете себя всем, что попадает под руку, пытаясь заполнить эту психологическую пустоту.

Когда возникает чувство вины, когда Вы начинаете чувствовать: “Я виновен, я грешник”, – их работа сделана. Тогда кто может спасти вас? Тогда нужен спаситель. Но прежде всего нужно создать болезнь.

Но когда в уме человека создано чувство вины, тем самым у него забирается вся смелость. В нём уничтожается всё рискованное. В нём подавляется всякая возможность быть когда-либо индивидуальным по-своему.

Истина – это откровение. Она уже есть. Вам не нужно Выдумывать её; её нужно открывать.



осуществить движение вниз, необходимо сначала подняться (русские часто пропускают этот этап и сразу понимают, что вокруг одна пустота и жизнь не приносит радости).

2. Заработать нервный срыв или просто постоянно испытывать сильнейшее напряжение. С ненавистью думать о работе, но продолжать все свое время посвящать ей. В какой-то момент человек доходит до ручки и понимает, что так дальше жить нельзя!



3. Внимательно прислушаться к своему внутреннему голосу. И хорошенько разобраться в себе, чтобы понять свои истинные потребности. Иначе говоря, четко осознать, какой именно должна быть счастливая жизнь.

4. Тщательно продумать план отказа от прежней жизни. И придумать себе занятие, которое позволит реализовать мечту, при этом будет приносить хотя бы немного денег (жить все-таки на что-то нужно) и оставит время на себя и близких людей.

5. Удостовериться в неподдельности своих стремлений. Многие в порыве гнева или на пике усталости кардинально меняют свою жизнь и отказываются от всего, чтобы наконец обрести покой. А в итоге приходит осознание полнейшей неудовлетворенности переменами.

6. Поверить в себя и отринуть страх перед неизвестностью. Тысячи людей занимаются нелюбимым и неинтересным делом. Тысячи людей хотели бы прекратить работать на других и организовать собственный бизнес. Тысячи людей мечтают сменить вид деятельности и заняться действительно интересными вещами. Всем им не хватает элементарной уверенности в собственных силах. Неизвестность пугает, и они продолжают тихо ненавидеть начальника и маркетинг или менеджмент, которым вынуждены заниматься.

Дауншифтинг завладевает все боль-

шим количеством умов. Но самые губительные последствия ожидают нас, если он войдет в моду. Тогда все больше людей, стремясь не отстать от других, станут ломать свои жизни в угоду новейшей тенденции. А этого допускать нельзя. Нужно четко осознавать, что подходит именно тебе и не гнаться за остальными»

Ирина Циновская

Первым известным дауншифтером мира был римский император Диоклетиан, который в IV веке нашей эры оставил трон и отправился в свое имение выращивать капусту. Римские граждане испытали шок, и потом еще долго сенаторы ездили к Диоклетиану, спрашивали у него совета, просили вернуться, но он был счастлив и так от капусты своей и не оторвался до самой смерти.

Простое понижение с топ-менеджера до операциониста или с выпускающего редактора до офис-менеджера уже называется дауншифтингом. Но многих желание свободы, спокойствия, поиск пути к себе заводит гораздо дальше. От простых деревень на русском севере, Алтайских гор, Камчатки до Гоа, Египта и Шри-Ланки. Дауншифтинг - это не просто бегство от проблем или от климата. Это философия добровольной простоты, соз-



нательного отказа от вечной потребительской гонки, следование своим мечтам и истинным желаниям, не навязанным общественным мнением и рекламой. В некотором отношении это эскапизм, бегство от современного мира только не в миры фэнтези или компьютерные игры, а на природу, прочь от мегаполисов с ядовитым воздухом, многокилометровыми пробками, бесконечными толпами и сумасшедшим, рваным ритмом жизни, на 90% состоящим из стресса.

«Транснациональные компании напоминают мне слепых бегемотов. Вся система корпоративных стандартов и культуры там направлена на то, чтобы у ме-

Вы должны понимать эти два слова: сознание и совесть. Сознание – это ваше. Совесть даётся вам обществом. Это то, что налагается поверх вашего сознания. А раз что-то взвалено поверх вашего сознания, Вы уже не слышите своё сознание, оно далеко от вас. Между вашим сознанием и вами стоит толстая стена совести, которую общество навязало вам с самого вашего детства, – и эта стена работает.

Только Вы сами можете спасти себя – и только лишь одним путём: запретив другим сковывать вас, налагать на вас всё более и более тяжёлые цепи, воздвигать вокруг вас все более и более Высокие стены.

Вы – мессии для самих себя, Вы сами – своё спасение.

Сказать, что просветление обыкновенно, – значит удалить саму основу всех религий, все их великие священные писания, великих учителей, раввинов, мессий. Какой смысл будет во всех этих людях, если просветление – обыкновенное, простое, человеческое переживание?

Нет, все религии будут отрицать, что оно простое и человеческое. Все они будут настаивать на том, что переживание – это сверхчеловеческое, труднодоступное.

Все религии говорят, что Вы несёте ответственность перед Богом, перед Иисусом, перед Буддой, перед родителями, перед учителями, перед теми и перед этими. Никто из них не сказал, что Вы несёте ответственность только перед собой.

Вы не отвечаете перед родителями, поскольку они не спросили вас: “Мы собираемся дать тебе жизнь, готов ли ты прийти в мир или нет?” Вы пришли к ним совершенно случайно.

Если у вас есть что-то, что даёт вам радость, покой, восторг, делитесь этим.

И помните, когда Вы делитесь, нет объяснения, нет мотива. В самом этом разделении есть удовлетворение, за ним нет иной цели; оно не ориентировано на какую-либо цель. Оно имеет целью самое

себя.

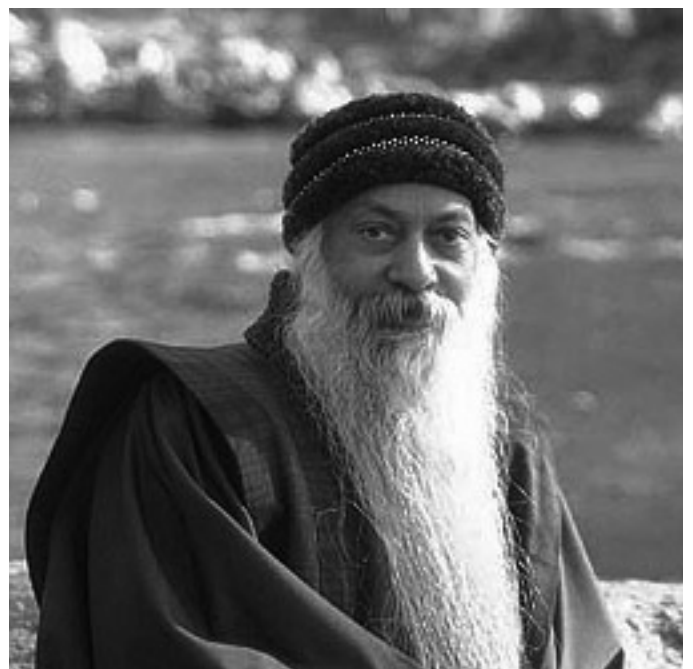
И Вы будете чувствовать себя обязанными человеку, готовому разделять с вами. Вы не будете чувствовать, что он обязан вам, – Вы ведь не служили ему.

Будьте исполненными, будьте удовлетворёнными. Прежде всего, будьте. Тогда из вашего существа будет исходить аромат, который достигнет многих. И это не будет служением, это будет суцая радость деления. И нет ничего более радостного, чем делиться своей радостью.

И красота в том, что чем больше Вы разделяете своё внутреннее богатство, тем больше его у вас. Чем больше Вы даёте, тем больше Вы имеете его. Если Вы накапливаете, Вы теряете его.

Если у вас есть деньги и Вы раздаёте их людям, конечно, их у вас будет меньше. Это обыкновенная экономика. Но если у вас есть безмолвие, покой, любовь, радость, восторг – раздайте их и посмотрите, что случится. Чем больше Вы раздаёте это, тем больше существование изливает это в Вас.

Ходите вы в храм или нет, читаете религиозные книги или нет – пусть ваша жизнь несёт радость вам самим и тем кто вокруг. Помогайте расти всему светлому, чистому, ясному, что есть в вашей душе. Найдите себя и никогда не предавайте себя.



Как-то раз Ходжа Насреддин шел пешком в соседнее село и сильно устал.

– О, Аллах! – взмолился он, – пошли мне лошадь, что б на ней я смог добраться домой!

В этот момент кто-то вскочил ему на спину.

– Шестьдесят лет ты мой Аллах, и до сих пор еще ни черта не понимаешь в моих просьбах, – пробормотал Ходжа.

Однажды, вор сорвал с Ходжи Насреддина шапку и убежал. Ходжа сразу же отправился на ближайшее кладбище и стал ждать.

– Что ты делаешь? – спрашивали его люди, – ведь вор побежал совсем в другую сторону!

– Ничего, – хладнокровно отвечал им Ходжа, – куда б он не побежал, рано или поздно все равно придет сюда...

Насреддин ходит по комнате и горстями разбрасывает рисовую муку.

– Что ты делаешь? – Спросила его жена.

– Разгоняю тигров.

– Но ведь здесь нет тигров!

– Конечно. Неправда ли, какое действенное средство!

Однажды Ходжа чтоб сберечь свой сад от воров развесил на деревьях таблички с надписью: “Бог все видит”. Ночью на одной из табличек появилась приписка: “но на нас не доносит”.



ХОТИТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ?

- Написать статью,
 - Распечатать тираж,
 - Прочитать газету,
- Легко! тел.: 200-60-30



Хотите получить ответы от мастеров?

Задавайте вопросы по электронной почте: a@norbekovclub.ru или пишите на сайте www.NorbekovClub.ru

КООРДИНАТЫ НОРБЕКОВ КЛУБ

г. Екатеринбург, ул. Ленина 25, оф. 2.124,
2.125 тел.: (343) 200-60-30



www.NorbekovClub.ru

a@norbekovclub.ru

*Любите друг друга
и будьте любимы!!!*

*Почитай "ПУТЬ МАСТЕРА"
и передай друзьям
(прочитай - поставь
улыбку)*

