

МОЖНО ЛИ ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА?

Андрей, как вам удастся (и удастся ли) не принимать близко к сердцу то, что происходит в мире: крушение самолетов, терроризм?.. И не страшно ли вам жить в таком мире?

Елена, Новосибирск

— Есть позитивные и негативные вещи, и мы получаем то, на что обращаем внимание, а где внимание — там я. Если сосредоточусь на терроризме, нестабильности экономики, бедствиях, то эта энергия войдет в мою жизнь и принесет страдания и страх, потому что я не хочу, чтобы это было в моем мире. Но можно направить внимание внутрь себя и проживать свою жизнь — без террористов и бедствий, в общении с близкими, в труде, саморазвитии, любви, покое, радости и позитиве.

Я помню, как ко мне подходили знакомые и с возмущением рассказывали о том, что происходит на Украине, в Турции. Я видел, насколько они взволнованы, и спрашивал их: зачем вникать в эти проблемы и принимать весь этот негатив? Зачем потребляют то, что не нравится, а потом страдают? И они отвечали: «Чтобы быть в курсе». И тогда я задавал еще один вопрос: «А все ли мы знаем про самого себя, свое тело, свою семью, свое дело — свою жизнь? Если мы не познали себя, то зачем стремимся познать Турцию или Украину? Зачем отдаем туда свое внимание?»

Ответ прост — мы втягиваемся в игры политиков, военачальников, бизнесменов и становимся пешками, которые нужны для поддержания того, что они делают. Но мы можем играть в игру под названием «Своя жизнь», в которой вправе что-то делать, решать, строить свой мир, реализовывать себя, быть счастливым, уверенным в себе, самодостаточным и независимым. И в этом свобода, любовь к самому себе и окружающим людям.

Я перестал смотреть телевизор, слушать радио, читать новости в интернете, все реже бываю в социальных сетях. Все внимание посвящаю тому, что происходит в моей жизни, моем мире — семье, друзьям, коллегам по работе, своей практике, своему делу. То, что это правильно, я понял на собственном опыте.

Не стоит бояться, что жизнь станет скучной. Погрузите внимание внутрь себя и вы получите в миллионы раз больше, чем вам предлагает телевизор и интернет.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЧУВСТВО НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ?

Часто ощущаю неудовлетворенность, но причин этому найти не могу — вроде, все хорошо. Откуда она берется и можно ли от нее избавиться?

Кирилл, Новосибирск

— Представьте кинотеатр. В нем есть проектор, через который проходит свет, есть пленка, а на пленке — кадр, который проецируется на экран. Что будет, если 10 кадров совместить, наложить один на другой? Получится темнота, ничего не удастся разглядеть. И наоборот — если кадр будет один, то мы увидим четкое, ясное изображение.

Наш ум подобен этой пленке. Когда он сильно забит, то один «кадр» накладывает на другой, и свет нашего сознания не может пробиться сквозь эту темноту.

ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ — ОЧИСТИТЬ УМ, УБРАТЬ БЕСПОКОЙСТВА, КОТОРЫЕ ПОБУЖДАЮТ К МЫСЛИТЕЛЬНЫМ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ.

Было время, когда по утрам, еще не успев открыть глаза, я ощущал неудовлетворенность, чувствовал, что во мне есть некая инородная энергия, которая выводит из состояния покоя. Проявлением этой энергии были планы, заботы, обиды... Начав очищать свой ум, я понял, что нужно отбросить прошлое, потому что оно уже случилось, перестать тревожиться о будущем, оно — лишь планы, придумки нашего ума, избавиться от обид, забот и желаний, которые уводят из настоящего, и начать воспринимать текущий момент. Все, что я могу сделать сейчас — принять то, что происходит, и посеять семена, которые дадут плоды того, что хочу получить в будущем.

И чем глубже я погружался в настоящее, тем больше начинал воспринимать мир не умом, а сердцем. Если появлялись ощущения, которые мне не нравились, я их просто отпускал. Постепенно жизнь становится не чередой этапов, а потоком. А секунды удовлетворенности перерастают в часы, дни, годы.

КАК, ПРИНИМАЯ, НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ?

Нет ли в принятии ловушки в виде зависимости? Как в сказке «Морозко», когда Настенька принимает, говорит, что ей не холодно, и за это получает вознаграждение. А что если Морозко — манипулятор или просто человек, который принимает неправильные решения, а Настенька любит, соглашается и в итоге замерзает?

Ирина, Новосибирск

— Почему в нашем обществе мало любви? Потому что нас так много раз било, что открывать свое сердце мы уже не хотим. В детстве любили мороженое, но поели его и заболело горло. Стали постарше, открыли кому-то сердце, но нас бросили. И мы говорим: «Все, хватит, я сыт этим! Какая же это любовь?»

Мы живем в мире, где чувство подменяет игра в любовь, исполнение ролей. Если хотите увидеть истинную любовь, посмотрите на годовалого ребенка и его маму: до появления малыша на свет они были связаны физически, в раннем возрасте, пока ум еще не стал активен, — соединены энергетически. Они преданы друг другу. Подобное встречается и в отношениях между мужчиной и женщиной, но таких случаев — единицы. В таких парах оба — отдающие, в них женщина предается мужчине, а он, приняв это, предается ей. Они сливаются воедино. Но как только появляется перекося — один из них начинает брать — любовь заканчивается, начинаются формальные отношения.

Конечно, есть риск, что в 99% случаев цель Морозко — потреблять. Он видит девушку и думает: «Красивая. Будет мне готовить, мыть полы, ухаживать за мной». Вы поймете, что вас используют, но что делать, если вы любите? Любите в первую очередь себя, свое высшее Я. Тогда сможете воспринимать, что вы открываетесь человеку, но он пока не способен принять ту любовь, которая у вас есть. Это равносильно тому, чтобы дать ребенку хрустальную вазу — он ее разобьет. Дайте человеку столько, сколько он готов принять.

**ЛЮБОВЬ — ЭТО КАЧЕСТВО, КОТОРОЕ МОЖНО РАЗВИВАТЬ.
ЗА СЧЕТ ПРИНЯТИЯ, ВЕРЫ.**

Но если вы чувствуете, что принятие ранило, что вам плохо — помедитируйте, помолитесь, очистите сердце и вернитесь в состояние гармонии.

МОЖНО ЛИ ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ БИЗНЕСМЕНА?

Несколько раз я пробовал открыть свое дело, но всегда это было финансово несостоятельно. Можно ли развить в себе талант бизнесмена? Или это все же либо есть, либо нет?

Константин, Новосибирск

— А зачем вам быть бизнесменом? Закройте глаза, с помощью дыхания очистите свой ум, сядьте в медитацию и спросите себя: откуда взялась эта идея? Возможно, ее корень кроется в том, что вы завидовали своему другу-бизнесмену или образам миллионеров из телевизора, которые отдыхают на яхтах. Если увидите, что идея не ваша, а принесенная откуда-то, то отпустите ее.

В ОБЩЕСТВЕ КУЛЬТИВИРУЕТСЯ МЫСЛЬ, ЧТО НУЖНО БЫТЬ БИЗНЕСМЕНОМ, НУЖНО БЫТЬ БОГАТЫМ. ПРОИСХОДИТ ЭТО ПОТОМУ, ЧТО КТО-ТО ЭТИМИ ДЕНЬГАМИ УПРАВЛЯЕТ, И ЭТОМУ КОМУ-ТО ВЫГОДНО, ЧТОБЫ ВСЕ ДУМАЛИ НЕ О ЛЮБВИ, А О БОГАТСТВЕ, ТАКИМ ОБРАЗОМ НАПРАВЛЯЯ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА НЕГО.

Направьте внимание не на деньги, а на себя. Возможно, вы — художник или ремесленник, учитель русского языка или врач, садовник или повар. Подумайте о том, что вам действительно нравится, том, что готовы делать бесплатно. Пусть поначалу ваше дело не будет приносить доход, но вы начнете реализовывать свою мечту. Деньги — это качество бизнесмена, оно зарабатывается.

Деловые люди имеют в себе огонь — способность к изменениям. Если вы хотите стать бизнесменом, то развивайте в себе это качество, начните осознанно практиковать упражнение агнисара. Но все же советую посмотреть на себя и своим делом выбрать то, что у вас хорошо получается.

КАК ПЕРЕЙТИ ОТ ИДЕИ К ДЕЛУ?

Как не застопориться на этапе обдумывания идеи? И как понять, когда пора собирать команду и переходить от обсуждений к делу?

Александр, Новосибирск

— Есть два способа развить идею. Первый — сначала хорошо ее обдумать, провести маркетинговые исследования, составить бизнес-план... На это потребуется много времени. Но когда вы начнете воплощать идею в жизнь, может случиться так, что она окажется нерабочей.

Второй вариант — совместить внутренний и внешний опыт, то есть взять и попробовать самому реализовать задуманное. Допустим, вы хотите создать био-вегетарий. Разбейте грядку, постройте небольшой парничок и на своем огороде обкатайте процесс. Вы почувствуете, если ли в этой идее жизнь.

Есть? Тогда не изобретайте велосипед, а ищите компетенции на рынке.

Узнайте, кто сейчас является самым лучшим агрономом в сфере выращивания овощей без использования химикатов, или кто лучше всех строит парники, встретитесь с этим специалистом лично и поговорите. В каждом из нас есть определенная энергия. Когда вы слушаете человека, то помимо знаний, заложенных в словах, получаете и невербальную информацию о том, как добиться того, чего достиг он. А вместе с тем обретае веру в то, что это возможно.

Помните, что всему свое время. Прежде чем собирать команду, лично проживите все процессы. После этого можно искать профессионалов, которые будут развивать проект вместе с вами, и делиться с ними своим видением.

Не тяните все в одиночку, иначе завязнете во всех этих процессах. Вспомните, как ледокол прорубает лед для того, чтобы за ним смогли пройти другие корабли. Вы должны быть ледоколом своего бизнеса, за вами пойдут «корабли» — люди, каждый из которых займет свое место.

Идеально, если нужные вам специалисты придут через знакомых или пришлют резюме. Это означает, что ваши потребности совпали. А когда есть обоюдное желание делать что-то вместе, а также четкое распределение обязанностей, то у проекта есть будущее.

КАК НАЙТИ ПАРТНЕРОВ?

По каким критериям выбирать партнеров для бизнеса, что оценивать в первую очередь — финансовую состоятельность, количество успешно реализованных проектов или что-то еще?

Марина, Новосибирск

— Партнерство можно сравнить с замужеством. Если выбирать спутника жизни только по внешним проявлениям, то брак вряд ли будет долгим. Внешнее — изменчиво: сегодня человек красив, завтра — нет, сегодня богат, завтра беден. Но если выбирать мужа, ориентируясь на внутреннюю связь, на то, что с ним просто хорошо, независимо от того, как он выглядит и сколько денег имеет, тогда это прочная основа для вступления в союз. То же самое и с партнерами.

ДУХОВНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ — ОДНА ИЗ МОИХ БАЗОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ. ПОЭТОМУ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ Я СМОТРЮ НЕ НА НАЛИЧИЕ ДЕНЕГ ИЛИ УСПЕШНОСТЬ КОМПАНИИ, А НА СХОЖЕСТЬ НАШИХ ВЗГЛЯДОВ.

Важно, чтобы мои партнеры тоже воспринимали бизнес не как способ заработать деньги, а как возможность для самореализации. Важно, чтобы они занимались тем, что им действительно нравится.

В каждом из нас есть неиссякаемый источник энергии, который светит 24 часа в сутки. Если человек реализует себя, то для развития проекта черпает энергию из своего источника, а не берет у меня. То есть он сам является локомотивом, за которым следуют «вагоны» — коллектив, и вместе они продвигают и развивают проект.

Если партнером является самодостаточный человек, компетентный в своей сфере, имеющий незаурядный подход к своему делу, то такое сочетание обязательно приведет к появлению уникального продукта и успеху.

КАК СОХРАНЯТЬ ПОЛУЧЕННУЮ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ЭНЕРГИЮ?

Медитация дает много энергии, поэтому вместо 20 дел берешься за 35. И справляешься с ними. Но наступает день, когда энергии совсем не остается. Что с этим делать?

Татьяна, Новосибирск

— Не стараться увеличить количество дел. Это уму хочется действовать, творить. Попробуйте делать меньше, намеренно ограничивая его активность. Прежде чем взяться за какое-то дело, задайте себе вопрос: зачем мне это? Выполняйте не 35 дел, а 25 или 15, а еще лучше — 10. Таким образом внимание будет накапливаться внутри вас. И первое, что вы увидите — что и эти 20 дел можно было не делать: что-то делегировать, от чего-то совсем отказаться.

Мы не привыкли направлять внимание внутрь себя, поэтому, получая его, стараемся тут же от него избавиться — после медитации вы заметите, что появится желание поговорить, с кем-то поделиться полученным опытом. А поделиться — значит вылить. Попробуйте этого не делать, и вы поймете, что ощущение внутренней целостности стало больше. Благодаря этому жизненная эффективность возросла, а деятельности стало меньше.

Наступит момент, когда вы поймете, что внимание нужно отдать. И сделать это нужно, чтобы не стать эгоистом. Но отдайте его не социальным сетям и новостям, а своим близким. Тем, с кем вам нужно проработать карму — мужу, родителям, близким друзьям и коллегам. Отдайте его своей деятельности, выполнению предназначения. Но не зарабатывайтесь. Помните, что ощущение «Я», ощущение целостности не должно уходить. Постепенно вы начнете выкарабкиваться в свободу, в свободную деятельность, в том числе.



МЫ НЕ ПРИВЫКЛИ НАПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ, ПОЭТОМУ, ПОЛУЧАЯ ЕГО, СТАРАЕМСЯ ТУТ ЖЕ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ — ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО ПОЯВИТСЯ ЖЕЛАНИЕ ПОГОВОРИТЬ, С КЕМ-ТО ПОДЕЛИТЬСЯ ПОЛУЧЕННЫМ ОПЫТОМ. А ПОДЕЛИТЬСЯ — ЗНАЧИТ ВЫЛИТЬ. ПОПРОБУЙТЕ ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЦЕЛОСТНОСТИ СТАЛО БОЛЬШЕ. БЛАГОДАРИ ЭТОМУ ЖИЗНЕННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗРОСЛА, А ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАЛО МЕНЬШЕ.