

Олег Георгиевич Гадецкий

«Свобода и самореализация: трансформация негативных убеждений»

1-ый день семинара

Тема: «Бег к своей собственной цели»

.....

Тезисы

1. Три фактора, которые определяют жизнь человека.
2. История Клиффа Янга.
3. Два ритма жизни.
4. Эмоции, как обучающий ресурс.
5. Два параметра при достижении поставленной цели.

Я хочу вам признаться, что для меня каждый семинар-тренинг на фестивале, это большой стресс за четыре месяца до начала фестиваля. Я такой медлительный человек. Первый тренинг, авторская программа «Психология для жизни» создавалась восемь лет. Мне вообще кажется, что все настоящее медленно создается. Это как жемчуг, который созревает очень медленно. Точно также очень медленно вырастает мужчина и женщина. И есть вариант, что может и не вырасти ни мужчина, ни женщина. Это зависит от условий, о которых мы поговорим позже, потому что мы будем говорить о пространстве человеческой свободы. Я просто хотел сказать, что для меня каждый фестиваль – это стресс потому, что первая программа создавалась в течение восьми лет. Потом в течение восьми лет создавалась вторая программа, это «Законы судьбы», и поэтому каждый фестиваль, когда организаторы от меня ждут какой-то новой программы, для меня стресс. Я не понимаю, как за четыре месяца можно создать восьмилетнюю программу. Но в тоже время, я заметил, что для меня это некий вызов, что меня очень сильно развивает. Я понял, что мне нравится это состояние жизни, когда ты не понимаешь что делать, и у тебя есть только одна квалификация,- зависеть от Высшей воли. Просто положиться полностью на Нее, и там будь, что будет. Примерно так мы с вами и начнем.

Итак, наш тренинг называется «Трансформация негативных убеждений, свобода и самореализация». **Мы будем работать с пространством человеческой свободы.** Нам очень важно понять, что является ключиком к этому пространству, что размыкает ограничения судьбы, которые нам даются. Интересно, что в одном древнем трактате, автор которого Парашара Муни, говорится **о трех факторах, которые определяют жизнь человека или судьбу человека.** Первый фактор – это звезды. Звезды – это не просто точки на небосводе, это прошлые жизни человека, т.е. его поступки в прошлом. Иначе говоря, те реакции и следствия, которые человека создал своими действиями в этом мире. Момент рождения человека – это особое сочетание планет, когда планеты приходят в определенное положение, и от каждой планеты идет определенное энергетической влияние, связанные с определенными характеристиками. Какие-то планеты дают силы, какие-то лишают сил. Некоторые планеты дают эмоциональную чувствительность, а некоторые чувство воли, способность концентрироваться. Итак, момент рождения – это не что иное, как определенная матрица планетного влияния. Планет много, и когда их

энергии сосредотачиваются в определенной точке, мы с вами в ней и рождаемся. Поэтому момент рождения – это не что иное, как слепок нашей кармы. Собственно, откуда берется наука астрология, когда астролог берет точку рождения и смотрит, какие планеты действуют в этой точке рождения. И вот она вся судьба здесь и возникает. **Итак, первый фактор человеческой судьбы - это звезды.** (0:04:53)

Второй фактор – это родители. Родители тоже являются олицетворением нашей судьбы, и приходят они в нашу жизнь не просто так. Мы иногда довольны своими родителями, иногда нет. Родители – это мы. Это те личности, судьба или карма которых, соединяясь, приводят нас в этот мир. Т.е. их информационная матрица становится нашей матрицей. Это второй фактор человеческой судьбы. И **третий фактор, который нас особенно будет интересовать, - это на санскрите САНГА, общение.** Т.е. то общение, в которое мы вступаем, будет вызывать либо нашу деградацию, ухудшение нашей судьбы, либо будет развивать нас, как личностей. Поэтому разумный человек очень щепетилен в круге своего близкого общения. Круг близкого общения – это люди, которым мы открываем свое сердце, у которых мы учимся, с которыми мы обмениваемся. И говорится, что именно этот третий фактор судьбы или общение, связан с нашей свободой. Потому, что на предыдущие факторы мы повлиять не можем. Они уже определяют нашу жизнь, они уже ее ведут в определенном направлении.

Я хочу вам прочесть одну историю, которую прислал мне Марина Таргакова, когда я сообщил о теме своего тренинга на этом фестивале. Вот эта история. Я хочу вам попросить слушать не ушами, а своим опытом, своим сердцем. В древних текстах говорится, что слушание становится максимально глубоким, когда оно сопровождается эмоциями. Ни когда вы просто отвлеченно слушаете, а когда вы переживаете то, что вы слышите. Потому, что **переживания создают глубину восприятия происходящего.** Это то, чего нам сегодня очень не хватает. Нам нужно учиться слушать эмоционально. Особенно, когда мы слушаем духовных учителей. Переживать то, что они говорят. Так, я хочу вас попросить переживать то, что вы услышите. Это реальная история.

Дистанция австралийского марафона составляет 875 км. Маршрут проходит от Сиднея до Мельбурна, и его преодоление обычно занимает от 5 до 8 дней от старта до финиша. В этом забеге участвуют легкоатлеты мирового класса, которые специально тренируются для этого события. В своем большинстве атлеты не старше 30 лет, и спонсируются крупными спортивными брендами, которые предоставляют спортсменам форму и кроссовки. В 1983 году многие были в недоумении, когда в день забега на старте появился 61-летний Клифф Янг. Сначала все думали, что он пришел посмотреть на старт забега, т.к. был одет, как не все спортсмены. Он был в рабочем комбинезоне, и поверх его ботинок были одеты галоши. Но когда Клифф подошел к столу, чтобы получить номер участника забега, все поняли, что он намерен бежать со всеми. Когда Клифф получил номер 64 и встал на линию с другими атлетами, то съемочная бригада, делающая репортаж с места старта, решила взять у него небольшое интервью. На Клиффа навели камеру и спросили:

«Кто ты такой и что тут делаешь?» «

- Я Клифф Янг» - ответил он. Мы разводим овец на небольшом пастбище недалеко от Мельбурна.

- Ты действительно будешь участвовать в этом забеге?

- Да.
- У тебя есть спонсор?
- Нет.
- Тогда ты не сможешь добежать.
- Нет, я смогу. Я вырос на ферме, где мы не могли себе позволить лошадей или машину до самого последнего времени. Только четыре года назад я купил машину. Когда надвигался шторм, то я выходил загонять овец. У нас было 2000 овец, которые паслись на 2000 акрах земли. Иногда я ловил овец по 2-3 дня. Это было непросто, но я всегда их ловил. Поэтому я смогу пробежать этот марафон. Я думаю, что могу участвовать в забеге, ведь, он всего на два дня длиннее, и составляет пять дней, тогда, как я бегаю за овцами обычно по три дня. (0:11:00)

Представьте себе этого 61-летнего мужчину в униформе фермера в ботинках, поверх которых галоши. С номером 64. Что вы сейчас чувствуете, интересно? Поделитесь, пожалуйста. Просто чувства. Не надо ничего выдумывать. Из зала:

- Я уже за него переживаю. Я хочу, чтобы герой рассказа победил.
- Я чувствую, что этот человек мне очень дорог, и я за него переживаю. Я уверена, что у него все получится.
- У меня чувство неловкости и смущения.
- Мне хочется бежать вместе с ним.
- Мне кажется, что этот человек воин, и его ничто не остановит.
- Я чувствую восхищение.
- Я рада, что этот человек преодолел стандарты и стереотипы.

Подними руку те, кто что-то почувствовал, когда я начал читать. Замечательно. Без эмоций в этом мире мы не можем нечего сделать. **Эмоции - это то, что нас связывает с другими живыми существами, с людьми.** Т.е. чувства и эмоции – это та энергия, которая позволяет строить взаимоотношения. По сути, это энергия жизни. Я прошу вас сейчас мысленно поставить себя на место Клиффа Янга. Я еще раз хочу напомнить условия. Есть множество атлетов, которые многие месяцы и недели, годы тренировались, чтобы бежать этот забег. Они спонсированы крупнейшими корпорациями мира. Они очень опытные в тренировках. Они знают, как держать дыхание, как экономить силы, как держать дистанцию. Вам 61 год, вы в униформе фермера, вы никогда не бегали даже стометровки. Вы только пасли овец. Как бы вы себя чувствовали в этой компании атлетов? Задумайтесь. Какое бы чувство было у вас?

Из зала: Ольга

- Лично я почувствовала бы страх, неуверенность.
- А с чем связан ваш страх и неуверенность?
- Не уверена в своих физических силах.
- Т.е. у вас есть неуверенность, что вы пробежали бы всю эту дистанцию 875 км?
- Да.
- Тогда зачем вы взяли себе номер 64?

- Хорошо. Но скажите о своих чувствах. Что вы чувствуете в это роли? Я прошу сказать не только тех, кто уверен в своей победе, но и остальных.

Из зала:

- Я чувствую, что одержу победу. Меня не беспокоит, что со мной соревнуются опытные спортсмены.

Юля.

- Я бы волновалась, но мне было бы интересно смогу я или нет. Цель - достижение победы, но сомнение присутствует.

Я так понимаю, что вы любопытный человек по жизни, и вам нравится проверять, что получится из того, что вначале кажется невыполнимым.

Марина

- Учащенный пульс и желание победить.

Из зала:

- Я бы не ставила перед собой цель победить. Мне бы было приятно участвовать.

Хорошо, спасибо. Я сейчас хочу спросить в общем. Кто чувствует в этой ситуации уверенность и желание соревноваться? (Много). А кто чувствует смущение, неуверенность? (Значительно меньше).

Мы с вами все в начале этой дистанции. У нас равные условия. Хотите узнать что было дальше С ВАМИ? Помните, у вас номер 64. Вы готовы бежать?

Продолжаем

Когда марафон начался, то профессионалы оставили Клиффа в его галошах далеко позади. Некоторые зрители ему сочувствовали, а некоторые смеялись над ним, т.к. он даже не смог правильно стартовать.

Итак, пожалуйста, представьте, что вы получаете усмешки, сочувствие. Что вы чувствуете в этой ситуации?

Из зала Оксана:

- Я чувствую подавленность.

Правильно ли я понимаю, Оксана, что вы всегда чувствуете себя подавленной, когда не получаете должную оценку со стороны других людей? Обратите на это внимание. Итак, вы уже сошли с дистанции? Нет? Хорошо.

Из зала Светлана:

- Пусть смотрят и пусть смеются. Я бегу для себя и в этом забеге я буду победителем над собой. Вот это для меня в данный момент очень важно.

Я хочу вас попросить очень внимательно слушать друг друга потому, что это слушание продолжает некий процесс внутри вас.

Из зала Елена:

- Пусть смотрят. Я такая, какая я есть.

Из зала Сергей:

- Мне безразличны усмешки. Меня вдохновляют люди, которые меня поддерживают.

Из зала Татьяна:

- Я бы почувствовала, что переоценила свои возможности.

Из зала Альбина:

- Я чувствую стыд и страх, но где-то внутри я знаю, что я могу. И волнует мнение окружающих. Я преодолеваю это и не схожу с дистанции. (0:27:15)

Я хочу вас спросить, об истории Акбара, которую вы слышали сегодня на утренней медитации. Он собрал мудрецов, которые в течении месяца жили у него во дворце, и он заметил, что ничего не происходит, что он ничего не приобретает. И он стал с возмущением им говорить это. Почему я ничего не приобретаю рядом с вами? Рядом стоял маленький ребенок, который сказал: «Царь, я знаю ответ на твой вопрос». Царь почувствовал гнев. «Что ты знаешь?»

- Я знаю, что я хотел бы тебе сказать, и это даст тебе очень многое.

- Что ты хочешь сказать? Скажи мне!

Ребенок посмотрел на царя невинными глазами и сказал:

- Сначала ты должен сойти с трона.

Царь удивился. Никто, никогда еще не бросал ему таких слов. Но это был маленький невинный ребенок. Поэтому он не стал бросать гневные взоры в сторону палача, а просто тихо встал и сошел с трона, смотря на этого ребенка. После этого ребенок посмотрел спокойно на царя и пошел и сел на трон. Потом он посмотрел на царя и сказал: «Теперь ты должен сесть у подножия трона». Царь молча сел. Ребенок молча смотрел на Акбара, и было видно, что внутри него происходит очень много чего. Ребенок сказал: «Теперь ты можешь задавать вопросы». Царь посмотрел на этого ребенка и сказал: «Нет необходимости. Я все понял».

Очень важно понять, что когда есть ученик в жизни, то начинает учить жизнь. Само пространство жизни, в котором действует Высшая божественная воля и обучает каждого из нас в этом мире. Чему вы научились из того, что здесь сейчас происходило? В чем ваш личный опыт? (0:29:56)

Из зала Владислав:

- У меня возникло два чувства, которые меня разрывают. Первое – зависть, что они лучше меня. Второе, что даже оставаясь позади, эти люди не мои соперники. Я готов придти последним, но эти люди могут дать мне опыт, если я приму их, как авторитетов.

Просьба ко всем. Оставлять внутри себя ту мудрость, которая возникает в вашем сердце.

Из зала Оксана:

- Я чувствую в себе гордыню. Но я готова преклониться перед знаниями, перед жизнью.

Когда мужчина получает знание, у него возникает чувство героя. Когда женщина получает знание, у нее выступают слезы. Чувствуется, что это очень глубокое открытие для вас.

Из зала Настя:

- Мне стало стыдно, когда я увидела себя со стороны.

Я рад этому вашему чувству стыда потому, что разные негативные чувства, против которых мы часто протестуем внутри себя, на самом деле не являются нашими учителями. Почему мы протестуем против разных негативных чувств? Нам не нравится учиться. Стыд, вина, депрессия, раздражение, гнев – УЧИТЕЛЯ! Учителя, которые приходят в наш внутренний мир и дают нам подсказки, что мы делаем неправильно.

Еще. Какой опыт выв получили на этом этапе?

Из зала Мария:

- Для меня - это урок уважения потому, что не обращать внимание на усмешки просто невозможно. Вопрос в том, как ты на это реагируешь. Если я уважаю мнение любого человека в своем окружении, то уходит агрессия.

Из зала Галина:

- Я сделала себе вызов пробежать на два дня больше. Я делаю вызов и достигаю цели и получаю от этого удовлетворение. Хотя не уверена, в том, что эта цель мне действительно нужна.

Т.е. у вас некий спортивный интерес? Цель вторична. Это означает, не важно, какая цель, важно какие у меня возможности. Т.е. вы ничего в жизни не достигнете. Вы приобретете огромные возможности, но для чего? Ведь жизнь измеряется целью, к которой мы в итоге приходим, а не той возможностью, которую мы имеем. Сейчас очень многие люди стремятся к богатству, к власти, к огромным возможностям, которые они дают. Но цели никакой нет. Просто жизнь ради возможностей. Зачем? Какой в этом смысл? Вы замечаете в этой истории, что в вашей жизни нет цели. Подумайте все, а есть ли у вас цель в жизни? Или вы живете возможностями, некими действиями, которые вам интересны? Не важно ради чего это. Поднимите руку те, кто уверен, что в вашей жизни точно есть цель и она не изменится. (Много) Поднимите руку те, кто замечает, что живут текущими целями жизни. (Мало).

Из зала:

- Я поняла, что я не хочу бежать. Я должна быть всегда первой, а здесь это невозможно.

Я хочу вам сказать, что в вашей жизни также нет цели. Потому, что цель для вас – это соревноваться или конкурировать с кем-то. Это означает, что МОЕЙ цели нет. Я должна просто выделяться среди других – вот моя цель. Поэтому, когда я остаюсь наедине с собой, это страшно, и я боюсь этого состояния. Потому, что наедине с собой полная пустота, неосвоенное пространство жизни. Какая-то осмысленность жизни есть лишь тогда, когда кто-то бросает мне вызов, с кем мне нужно конкурировать. Это то, что вы можете заметить в себе сейчас.

Я хочу обратить внимание, что то, что сейчас происходило, это все время происходит в жизни потому, что жизнь – учитель. Она обучает непрерывно. Через других людей, через обстоятельства моей собственной жизни, через мои чувства, которые у меня появляются. Если мы готовы учиться, если мы готовы задумываться над тем, чему меня это обучает, то начинает вскрываться вот эта мудрость.

Поднимите руку те, кто для себя заметил, что произошло какое-то осмысление себя своей жизни на этом начальном этапе нашего семинара? (Много)

Продолжение рассказа о Клиффе.

По телевизору люди наблюдали за Клиффом, переживали и молились за него, чтобы он не умер на пути. Каждый профессионал знал, что для завершения дистанции потребуется порядка пяти дней, а для этого ежедневно необходимо 18 часов бежать и 6 часов спать. Клифф Янг не знал даже этого. На следующее утро после старта люди узнали, что Клифф не спал, а продолжал бежать всю ночь. Достигнув города Метаконг, даже без остановки на сон Клифф был далеко позади всех легкоатлетов, хотя и продолжал бежать. При этом успевая приветствовать людей, стоящих вдоль трассы забега. С каждой ночью он приближался к лидерам забега, и в последнюю ночь Клифф обошел всех атлетов мирового класса. К утру последнего дня он был далеко впереди всех. Клифф не только пробежал супермарафон в возрасте 61-го года не умерев на дистанции, но выиграл его, побив рекорд забега на 9 часов, и стал национальным героем. Клифф Янг преодолел забег на 875 км за 5 дней, 15 часов и 4 минуты. Клифф Янг не взял себе ни единого приза. Когда Клифф был награжден первым призом 10 000 долларов, он сказал: «Что не знал о существовании приза. Что участвовал в забеге не ради денег, и решил отдать эти деньги пяти первым легкоатлетам, которые прибежали после него. По 2 000 долларов каждый». Клифф не оставил себе ни цента, и вся Австралия просто влюбилась в него. Многие тренированные спортсмены знали методика о том, как надо бежать и сколько времени надо отдыхать на дистанции. Тем более они были убеждены, что в 61 год супермарафон пробежать невозможно. Клифф Янг тоже этого не знал. Он даже не знал, что атлеты могут спать. Его ум был свободен от ограничивающих убеждений. Он просто хотел победить, представляя перед собою убегающую овцу, и пытался ее догнать. Перед таким людьми, как Клифф Янг падают стереотипы. И благодаря им, люди убеждаются, что их возможности находятся за пределами, которые они сами себе придумали. (0:42:42)

Я прошу вас сейчас побыть немного времени просто в тишине. Попробуйте соприкоснуться с самим собой, не переключайтесь на внешний план. Я хочу, чтобы вы заметили, что внутри вас сейчас откликается на эту историю. Какие эмоции появляются, какие чувства. Что внутри вас сейчас происходит? Пожалуйста, станьте внимательными.

Первое, что я хотел бы сказать прежде, чем мы продолжим, что вся жизнь состоит из этих двух ритмов. Ритм активности, когда мы активно взаимодействуем с внешним пространством, и затем ритм тишины, когда мы уходим внутрь себя. Это естественный ритм жизни. Он существует на уровне биологических программ потому, что день дается для активного взаимодействия. Ночь дается для того, чтобы все остановилось. Внешняя реальность. Личность уходит глубоко внутрь себя. Потом опять начинается день внешней активности, и потом опять наступает ночь. Это некие бессознательные биологические процессы, благодаря которым, если мы в них включаемся осознанно, мы будем очень быстро развиваться, как личности. **Что значит осознанно?** Это означает, что мы должны осознанно действовать в жизни, понимая для чего, какие цели мы ставим перед собой. И еще более важный вопрос,- а нужны ли эти цели мне? Или они какие-то выдуманные,

придуманные, взятые из газет, из окружения, от родителей, от одноклассников, из детективов, из средств массовой информации?

Итак, внешняя активность, когда я должен очень осознанно двигаться к каким-то целям, задавая себе вопрос: «А мои ли это ценности? Настоящие это цели или какие-то выдуманные?» И также есть время тишины, когда мы должны извлекать какой-то опыт из происходящего. Учиться на ошибках, проверять свои ценности, свои приоритеты, задумываться, чему меня обучает то, что было со мной недавно? Итак, жизнь происходит в этих двух процессах. Выбор лишь в том, будут ли они у нас бессознательные – день и ночь, активность и тишина или они будут осознанные. Осознанные означает, что мы глубоко размышляем над природой человеческой жизни, своими потребностями, ценностями. И потом начинаем действовать для достижения этих ценностей и этих целей.

Я хочу вас сейчас попросить повернуться к своим соседям, найдите каждый своего соседа. Я попрошу вас рассказать ему (не более двух минут на каждого) какой опыт вы получили, выслушав эту историю. Что она вам дала? Пожалуйста.

Сейчас у нас с вами произошла предварительная настройка, предварительные размышления. Вскрылись какие-то наши собственные ограничивающие программы. Будьте сейчас очень внимательны к каждому произнесенному мной и вами слову. Вопрос ко всем. Что вам дала эта история? (0:47:28)

Из зала Анастасия:

- Вещи, которые сначала кажутся невозможными, могут происходить, если человек снимает с себя ограничения.

Я хочу задать вам Анастасия один очень важный для вас вопрос. **Какие ограничения вы нашли в себе?** Или можете найти, если задумаетесь над этим.

- Не могу сейчас ответить.

Вы подумайте. Вопрос уже задан. Знание должно быть очень конкретным, применимым к себе. Т.е. я начинаю понимать что-то конкретное про себя. Подумайте над этим.

Из зала Ксения:

- Я почувствовала, что этот человек жил своей настоящей жизнью. У него были настоящие, живые цели, а ни какие-то эфемерные. У него была жизненная мудрость. Он был очень спокоен и уверен в себе.

Ксения, я хочу спросить у вас. Чему эта история учит вас? Вы сейчас сказали некую общую философскую истину. Я понимаю, что вы сказали ее, осознавая ее как бы всвязи со своей жизнью. Но сейчас я уточняю. Какое это имеет отношение к вашей жизни?

- Скорее всего в том, что основная часть жизни проходит в достижении целей не своих, а тех, которые заданы.

Правильно ли я понимаю, что вы соприкоснулись сейчас с опытом жизни этого человека, которого нет у вас? Движемся к цели, которая как бы сама по себе возникает из внешнего пространства, не задаваясь вопросом, а что для меня важно в этом мире? И вас поразила это спокойствие, тишина и мудрость, человека, который был все время в контакте с собой. Не смущался вопросов репортеров, когда над ним смеялись зрители, когда за него просто молились, боясь, что он может умереть на дистанции. Он знал, что ему нужно, и он был в контакте с собой. Правильно я понимаю, что вас это поразило?

- Да.

Что вы измените в своей жизни всвязи с этим?

- *Прислушаюсь к себе. Уберу ненужные цели.*

По вашему голосу я слышу, что вы говорите какие-то настоящие вещи. Поэтому я задам еще один уточняющий вопрос. Как всему этому вы будете следовать на этом фестивале? Иначе говоря, какие задачи вы можете наметить себе здесь, чтобы пойти к тем целям, о которых вы уже сказали?

- *Ну, раз я уже здесь, значит это не просто так. И каждое сказанное слово, каждое переживание будет вести меня к цели.*

Я добавлю одну вещь. Это случится обязательно лишь в том случае, если вы будете помнить об этом. Спасибо.

Я хочу вам сказать одну поразительную вещь. Это пространство, в котором мы находимся, исполнено всех возможностей. Например, вы слышали о людях солнцеедах? Они едят без грубой пищи. В этом пространстве есть все. Вопрос просто в нашей способности воспринимать это. Итак, когда есть открытость ученика, то сама жизнь, мир, та Высшая божественная воля, которая действует в ней, начинает давать те необходимые ресурсы и обучать вас. Подумайте над этим, пожалуйста. Если кто-то из вас намечает для себя какие-то цели, некие качества, которые у вас не развиты или ресурсы, которых у вас нет, то уверяю вас уже сегодня вы будете сталкиваться с людьми, у которых эти качества есть. И вопрос лишь в вас. Будете ли вы готовы учиться у них. Впитывать в общении, контактах с ними. И вообще, будете ли вы готовы на этот контакт. В этом пространстве есть все. Говорится, что этот проявленный мир возникает из высшего целого, и он всегда связан с высшим целым. Высшее целое – это начало, из которого возникает вся реальность, т.е. там находятся все возможности. Поэтому и говорится на востоке: «Если есть ученик, то учитель обязательно найдется». И это случится достаточно быстро. Вопрос просто в готовности ученика учиться, быть открытым. (0:54:56)

Из зала Ольга:

- *Я испытываю в себе смятение потому, что я не поняла цели этого человека. Что им руководило? У меня тоже нет своей цели в жизни.*

Вы обратили внимание, что этот человек вызвал у вас большое смятение потому, что вы вообще не понимаете зачем он бежал. Он не соревновался, он не хотел выиграть приз. Зачем? Более того, когда бежал он еще и приветствовал очень тепло всех окружающих. У вас есть непонимание, и это хорошо. Ученик на самом деле начинается именно с этого. **Если нет смятения, мы не отказываемся от тех стереотипов, которые мешают нам достигать чего-то в жизни.** Форма смятения. Депрессии или остановки – это очень продуктивная платформа. Вы никогда так не думали? **Потому, что в этой точке останавливается все то, что работало раньше в нашей жизни.** Вы никогда не были на таких отрезках своей судьбы, когда все остановилось, и ничего не работает? Поднимите руку, у кого такое было. (Половина зала). Я вам хочу сказать, вот это максимальная точка возможностей. Почему? Потому, что тогда, когда вы опираетесь на какие-то ресурсы, у вас минимум возможностей. Вы можете это понять? Почему минимум? Потому, что вы пользуетесь тем, что есть. Это означает, что вы закрыты от всех других возможностей вселенной. Понимаете идею? Если мы выбрали что-то одно, значит, мы закрылись от второго. Если мы пользуемся какими-то ресурсами, если мы действуем, исходя из каких-

то стереотипов, навыков, которые у нас уже есть, это означает, что мы закрыты от других возможностей. Поэтому точка депрессии, остановки, кризиса в жизни – это точка, где содержатся максимальные возможности для развития человека. Был ли у вас такой опыт, когда правильно относясь к такому периоду своей жизни, правильно его проживая, потом начинался отрезок вашей жизни другого качества, другого уровня? У кого такое было, поднимите руки. (Много). Итак, квалификация лидера – правильно относиться к кризису. Еще раз. **Кризис – это точка максимальных возможностей.** К ним нужно открыться.

Из зала Наталия:

- *Под конец истории я осознала свой эгоизм. Я его почувствовала, как железные оковы. Мне очень далеко до бескорыстия.*

Правильно ли я понимаю, что прослушав эту историю, вы испугались всей своей жизни потому, что вы заметили, что в большинстве случаев вы идете к каким-то корыстным целям? И вот опыт бескорыстия этого человека, который отказался от приза, для вас совершенно не понятен. Более того, он отдал этот приз другим участникам забега.

- *Да, это именно так.*

И, когда вы сейчас сталкиваетесь с этим кризисом самой себя, то как вы к этому относитесь?

- *Я устала так жить в этих оковах, мне хочется что-то поменять.*

Вы замечаете, что живете в неких оковах в своей жизни. Так? Что это за оковы?

- *Мне страшно отдавать.*

Итак, это страх отдавать. И он связан с тем, что внутри вы чувствуете очень большую пустоту. И эту пустоту вы пытаетесь заполнить чем? Брать от других и требовать, чтобы они обращали на вас внимание, замечали вас, что-то делали для вас. Поэтому вы очень подозрительны в отношениях. Поэтому, вы, скорее всего, очень ревнивый человек и обидчивый, насколько я могу понять.

- *Да.*

Потому, что ревность и обида возникают от внутренней пустоты, когда нет контакта с самим собой, нет внутренней полноты. Тогда человек хочет постоянно брать что-то от других. И когда для него что не делают, это воспринимается очень болезненно. Что вы сейчас чувствуете?

- *У меня прошла головная боль.*

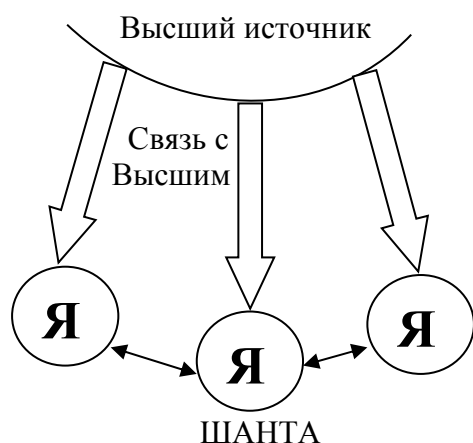
Я хочу кое-что сказать вам и всем остальным. Поднимите руку те, кто заинтересован в изменениях себя лично. Т.е. вы хотели бы этого. (Все). Это здорово. Но я хотел бы обратить внимание на этот механизм. **Изменение начинается с того, что я осознаю, где я застрял.** Вот, когда включается механизм осознания, это означает, что я не привязываюсь, я не бунтую. Я просто осознаю, где я сейчас. Это то, что с вами сейчас произошло. Когда я осознаю эти оковы, я им не сопротивляюсь, вот они есть, я просто контактирую с ними. Я размышляю, что происходит в моей жизни, что нужно менять. Вот с этой точки осознания начинается настоящий путь ученика. Я хочу, чтобы на этом фестивале вы были постоянно на этой точке осознания. Где я? Что со мной происходит? Пожалуйста, не делите свои эмоции на хорошие и плохие. Потому, что и то и другое – это опыт осознания. Что мне дается через это? **Хорошие эмоции являются ресурсами, которые меня чему-то обучают. Негативные эмоции являются дверьми к ресурсам.** Если мы внимательны к этим негативным чувствам, там открываются настоящие

богатства личности, опыт, который мы имеем. (1:02:25)

Не делите события, которые будут на этом фестивале на хорошие и плохие. Потому, что и те и другие являются просто опытом ученика.

Еще выступления из зала до (1:05:42).

Я хочу вам кое-что нарисовать. Мне кажется, в этой истории есть два урока. Вы верно обратили внимание, что у этого человека не было **ложных отождествлений**. Т.е. кто он такой в этом мире. Это то, что вызвало ваше смущение. Что нужно подчиняться каким-то стереотипам. В древних ведических трактатах говорится, что наше положение в этом мире выглядит так. (см.Рис) Есть душа, есть мы.



Первый урок этой истории состоит в том, что этот человек был полностью свободен от этого мира и от всех оценок этого мира. Почему? Потому, что он жил в связи с Высшим. Некоторые из вас очень верно сказали, что он не соревновался с другими. Он соревновался с самим собой. Дистанция, которую он пробежал, была вызовом для него. Два лишних дня. По три дня он бегал обычно за овцами. Но марафон в пять дней он еще никогда не бежал. Ему было интересно испытать свои возможности. Итак, очень важно понять, что все настоящие цели и ценности, возникают именно в этом вертикальном измерении связи с Высшим.

Некоторые из вас говорили, что вам не хватает ценностей и целей в жизни. Поэтому то, что мы сейчас с вами вводим – это вертикальное пространство (пространство связи с Высшим). Искать нужно здесь. Это мои взаимоотношения с Богом. Какие задачи ставятся здесь для меня? Т.е. победы, они всегда личные. Они не в общественном пространстве. Мы очень часто измеряем свою жизнь измерениями во внешнем пространстве. Деньги, карьера, уважение других людей. Это означает, что мы не понимаем сути жизни. Потому, что суть жизни состоит в том, что у человека есть личные задачи с точки зрения пути - «Я и Высший источник», этого роста к Высшему, этой эволюции развития.

Я хочу сейчас предложить вам небольшую практику. Я прошу вас сейчас мысленно представить вашу связь с Высшим. Просто представьте эту связь. Можете закрыть глаза или держать их открытыми, это как вам удобнее. Представьте мысленно это ощущение связи с Высшим. Что есть Высший источник, с которым вы связаны. И все главные задачи и ценности жизни возникают в это вертикальной сфере, в этой связи. Итак, просто чувствами, эмоциями откройтесь к этому Высшему руководству. И задайте в этом тихом пространстве вопрос из своего сердца. **Что для вас самое важное в этой жизни сейчас должно быть? С точки зрения вашей личной победы. Вашего личного роста. Каких качеств у вас не хватает? Где вы застряли? Где остановились в своей эволюции, как личность? Качеств не хватает. На чем вам нужно сосредоточиться? Пожалуйста, думайте о своих личных марафонах, о своих личных победах. В чем они и где они должны быть?**

Пожалуйста, остановитесь. Вы сможете продолжить эту медитацию сами. Поднимите руку, для кого открылись некие приоритеты. (Меньше половины зала). Многие, но не все. Я прошу вас продолжать эти размышления дальше. Первое, что мы сказали о полной

самодостаточности этого человека, - он измерял свою жизнь не внешними оценками, а внутренним ощущением, - правильно ли я действую? Что для меня сейчас важно? Это первое, что мы смогли у него заметить.

Второй важный урок этой истории. Практически эта история иллюстрирует все ведические трактаты, их суть. Мудрецы говорят, что помимо нас в этом мире есть разные другие живые существа, которые также являются частичками Высшего целого. И **поэтому, когда мы строим свою связь с Высшим, находимся на этом пути личной эволюции, мы должны одновременно строить связи и отношения с другими живыми существами.** (См. рис. Рисуем стрелочки между «Я»). И общее, о чем говорят мудрецы, когда они обсуждают тему взаимоотношений с другими, это то, что самое минимальное, что должно быть в этих связях – это ШАНТА. Шанта раса. Суть этого санскритского термина в том, что в основе наших взаимоотношений с другими должна быть **доброжелательность.** Это чувство открытости, доверия, способности уважать других, доброжелательность, желать им добра.

В этой истории вы могли заметить, что этот человек бежал к своей собственной цели. Были его личные задачи, но он сохранил дружелюбие ко всем. Он бежал эту марафонскую дистанцию, не смотря на то, что он был последним, отстающим. Он продолжал приветствовать других. Цель, которую он поставил перед собой, не сделала его жестким по отношению к другим. Он замечал людей и реагировал на них. Вы никогда не замечали, когда у вас есть какие-то цели, другие как бы исчезают? Это означает, что вы точно идете не туда. Потому, что **второй критерий истинности пути состоит в том, какие у меня взаимоотношения с другими людьми.** Это было второе, на что я хотел обратить ваше внимание.

Итак, в этой истории есть два очень важных урока. Это урок личной победы. Что для меня самое важное? В чем я, как личность должен развиваться? **Полная независимость от мнения других. Потому, что я осознаю свои собственные приоритеты. И одновременно максимальная чувствительность и доброжелательность к другим.** Вот, когда в вашей жизни есть эти два параметра, т.е. высокие, лично осознанные цели, и доброжелательность, чувствительность, открытость к другим, то в вашей жизни все правильно. Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого, как вам кажется, есть эти два параметра. Не очень много людей подняли руку. Есть чему учиться. **Кто замечает, что нет одновременно этих двух параметров в вашей жизни?** (много рук). Я хочу вас просить сегодня их начать искать. Мы начинаем очень большую программу на этом фестивале. Пожалуйста, ищите, не останавливайтесь.

Мы сегодня обсуждали общие параметры поиска. Завтра мы продолжим наше путешествие. Спасибо большое!

КОНЕЦ ПЕРВОГО ДНЯ СЕМИНАРА