

Олег Георгиевич Гадецкий

**«Свобода и самореализация: трансформация негативных убеждений»
3-й день семинара**

Тема: «Преодоление ограничивающих убеждений».

.....
Тезисы

1. Вспоминаем первый день семинара.
2. Отягощающие эмоциональные реакции.
3. Рага и двеша.
4. Альтернативные реакции.
5. Преодоление ограничивающих убеждений.

Начать с (0:07:35)

Я прошу вас сейчас задать мне любые вопросы, которые у вас возникли в ходе нашего семинара.

Из зала Влад:

- Мы много говорили об ограничивающих убеждениях. Что делать, если таким ограничением является постоянный страх совершить ошибку, и в основе этого страха лежит еще более сильный страх того, что ты не знаешь, сколько у тебя осталось времени.

Вы хотели бы получить практический ответ на свой вопрос? Но сначала я прошу поднять руки, кто после вчерашнего занятия заметил, что у вас продолжалась переоценка, проживание, переосмысление? (Почти весь зал) Поделитесь, пожалуйста, своим опытом. Что происходило? (0:09:18)

Из зала: Сергей.

- У меня проявилось ограничивающее убеждение, что я боюсь показаться глупым, сказать что-то не то. Это мешает мне развиваться.

Это подвиг для мужчины, - признаться в своей слабости. Это тот самый поступок, который мужчины очень часто не совершают потому, что природы мужчины – это установка, что я должен сделать все сам. Свои слабости и боль я не должен никому показывать. У меня все в порядке. Мужское эго не терпит недостатков, особенно, в себе. Поэтому то, что вы сделали – это сильный поступок ученика. Мне очень нравится одна поговорка: «Лучше быть глупым один раз, чем всю жизнь». Иногда нужно идти на встречу судьбе, чтобы что-то проработать. На много ценнее извлечь какой-то опыт, чем держаться своих страхов. Я хочу вас спросить, Сергей, какой опыт вы получили, когда сказали о своем страхе?

- Я чувствую, что страх уходит.

Я хочу вам кое-что показать, хотя я говорил об этом вчера. Есть в нашей психике некие записанные дорожки этих эмоциональных выборов. В данном случае – дорожка страха. У кого-то – это дорога агрессии, у кого-то – это дорога вины, неуверенности. Можно

добавить сюда что-то свое, ваши собственные дорожки. **Важно понять, что до тех пор, пока вы боитесь или скрываете это от себя, вы не можете это преодолеть.** Поэтому мы вчера говорили, что все начинается с того, что я эту эмоциональную реакцию, которая меня отягощает, начинаю просто наблюдать с осознанием происходящего. Я не действую

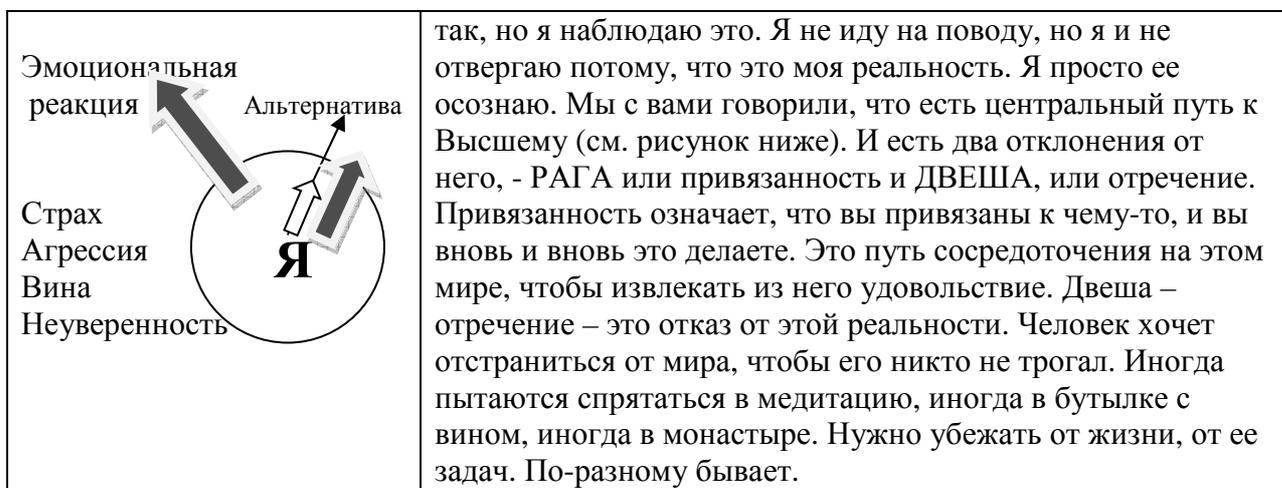


Рис.1

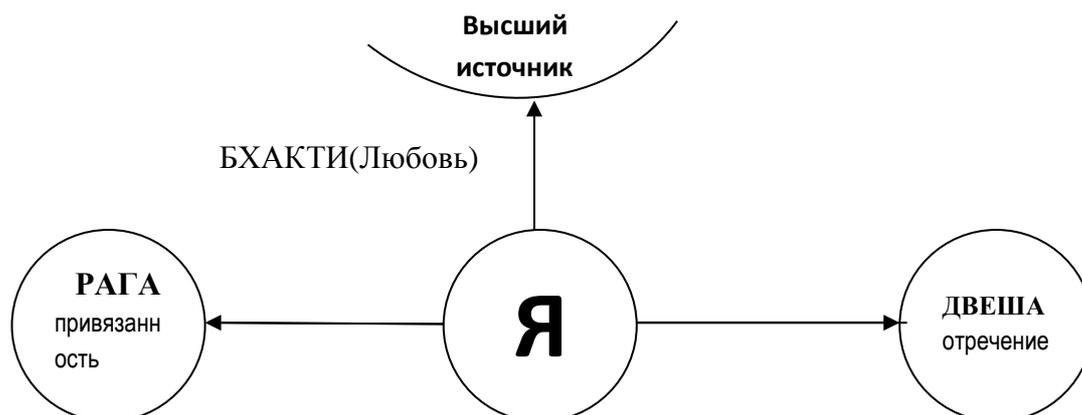


Рис.2

Но путь души – это средний путь, это путь любви. Это не просто какая-то отвлеченная философия из древних текстов. Это очень практичное знание. Потому, что когда у вас есть эта эмоциональная реакция (см. рисунок), страх, агрессия, вина, неуверенность и т.д., то у вас есть три выбора в этой ситуации, как на нее реагировать

1. Подчиниться этому. Это означает, что вы идете на поводу у этих эмоциональных реакций. Это путь кармы или путь привязанности. Вы следуете этим путем.
2. Второй путь – вы пытаетесь скрыть от себя эту реакцию, блокируя где-то внутри себя, чтобы никто не догадался, и прежде всего вы сами. (0:20:00)

На одном тренинге мы работали с такими ситуациями, и там было упражнение, когда участники тренинга говорили друг другу какие-то слова, как они видят друг друга. И потом я попросил участников тренинга поделиться своим опытом и тем, что они получили от тренинга. Встал один молодой человек и сказал: «Поразительно. Я всю жизнь скрывал в себе свои недостатки, и сейчас я понимаю, что мне удалось это очень хорошо сделать. Я скрыл их от одного человека, от самого себя. Оказалось, что для всех остальных было

очевидно, что эти недостатки у меня есть». Это путь отрицания тех уроков и задач, которые ставит передо мной жизнь. Смотрите, бежать, не признавать этого всего. Итак, это два отклонения на пути души. Рага и двеша. Две антипатии. Наш путь не в этом. Серединный путь или путь любви, которым должна идти душа, и ради которого она и пришла в этот мир, это путь ученика. Он начинается с принятия происходящего. Ни привязанность и не отречение, просто наблюдение в себе этого. Это то, с чего все начинается, или в разных психологических школах, например, в психоанализе, это называется АНАЛИЗ. Когда я осознаю происходящее, анализирую, контактирую с этим. В других психологических школах это называется принятие или проживание. Не отказываться, не бежать, а принять и прожить. Итак, с этого начинается этот центральный путь развития, путь ученика. (0:23:22)

Я обращаюсь к Сергею. Что вы сейчас чувствуете?

- Спокойствие.

Итак, когда мы осознаем происходящее, принимаем и проживаем его, у нас возникает выбор. Мы в этой точке принятия можем задуматься, а что вместо этого? Что вместо этой реакции? И мы понимаем, что есть некая альтернатива. Например, то, что выбрал сейчас Сергей – это альтернатива. Вместо страха, который заставляет его молчать и переживать о том, что он несовершенен, что у него есть недостатки, вместо выбора подчинения этой реакции он встал и сказал, что хотел, преодолев свой страх. **Я хочу вам сказать, что жизнь меняется через такие поступки, когда мы делаем другой выбор.** Вначале они не изменяют ситуацию полностью, но каждый раз, когда вы совершаете этот выбор в другую сторону, вы как бы накапливаете в себе ресурс, энергию для выбора альтернативы. Каждый раз, когда вы так поступаете, энергия альтернативы становится все больше и больше (см. рисунок 1). И на каком-то этапе вы уже естественно начинаете поступать так, что ваши прежние эмоциональные реакции на вас уже не влияют. Я прошу вас сегодня как минимум 5 раз поступать именно таким образом.

Сейчас задумайтесь, что для вас будет альтернативой реакции, которая у вас есть. Подумайте, пожалуйста, что это за иные выборы, какие иные поступки, какое иное умонастроение? Начнете вы совершать этот выбор или нет, зависит от вас. Мешает делать этот выбор страх и беспокойство, обида или гнев на кого-то. Нет ученика. Ученик - это тот, кто принимает реальность такой, как она есть, и не сопротивляется ей. Итак, пожалуйста, вернитесь к своим негативным переживаниям. Давайте мы поработаем с Владом. Мы постараемся показать, что нужно сделать.

Влад, опишите, пожалуйста, вашу эмоциональную реакцию, куда она вас тянет. Куда вы не хотите идти? Что это такое?

Влад из зала:

- *Это страх, что я пойду не туда. Страх, что будет приложено усилие, а результат будет для меня бесполезен, а время уже ушло, и его назад не вернуть.*

Получается, что когда перед вами лежит бутерброд, вы думаете съесть или не съесть? Если съем, а вдруг ошибусь? А если съем. Вдруг это тоже неправильно? Это сложная жизнь.

- *Это больше касается выбора жизненного пути.*

А что такое выбор жизненного пути?

- *Это свое место в этом мире. Найти ту деятельность, к которой ты предрасположен.*

Хорошо. Сейчас мы попробуем кое-чему научиться и научить других. Прошу работать всех. Мы сказали, что путь развития начинается с принятия. Сейчас я прошу всех и Влад вернуться к своим переживаниям, вспомнить их. Пусть они раскроются внутри. Влад, вы чувствуете сейчас этот страх?

- Да.

Полное принятие и ничего больше. Это означает – просто наблюдайте его в себе. Что происходит, когда вы делаете это?

- *Сильный страх, что все напрасно.*

Хорошо. Нет привязанности, т.е. вы не подчиняетесь ему, но в тоже время и не отрицаете его, не сбегае от него, не пытаетесь его вернуть туда, откуда он пришел. Вы его просто наблюдаете. И что вы сейчас чувствуете, когда вы его наблюдаете?

- *Страх и боль.*

Хорошо. Наблюдайте страх и боль. Наблюдайте это в себе. Где у вас в теле находится этот страх? Там его и наблюдайте. Вы продолжаете наблюдать его в себе. Что сейчас происходит? Есть у вас процесс принятия? И посмотрите, что сейчас произойдет. Я хочу вас попросить Влад, наблюдая в себе этот страх, относитесь к нему, как к учителю.

Итак, нет негативной оценки, как будто это что-то плохое. Но это страх, который в данном случае пришел ко мне, как учитель. Просто очень уважительно сейчас контактируйте с ним. Вы можете даже мысленно принести ему поклон, выражая таким образом, свое почтение к нему. Это страх – ваш учитель. Когда вы начинаете так относиться к нему, то что меняется?

- *Этот страх начал таять.*

Мы несколько раз на медитациях упоминали, что все, что происходит в этом мире, исходит из Высшего источника. Возможно, что даже философски мы готовы это признать. Но в жизни мы почему-то это отрицаем. Например, страх, который нам не нравится, считаем чем-то лишним, что нужно убрать, чтобы никогда его не чувствовать. Какой-то человек приходит в нашу жизнь и причиняет нам беспокойство. Мы уверены, что это лишний субъект и его не должно вообще быть в этом мире. Особенно рядом со мной. Вы можете заметить, что в разных реакциях мы все время отрицаем разные события жизни. Вся наша жизнь проходит в двух модусах. Привязанность. Нам что-то нравится, и мы хотим повторения этого. Но жизнь меняется. Она все время разная, она все время дает что-то новое. **Это наша проблема. Мы привязываемся к каким-то удовольствиям и хотим повторения.** (0:36:45)

Привязанность - это то, что лишает нас творчества в жизни, делает нас зависимыми. Чувства влекут нас, и мы не понимаем реальности, мы не видим этого выбора жизни, куда она нас толкает, мы теряем эту Высшую волю. Так действует привязанность. Но точно также действует и антипатия или отречение. Если вы что-то отрицаете, чего-то не желаете, это будет вновь и вновь приходить в вашу жизнь. Если вы не хотите каких-то переживаний, они вновь и вновь будут вам даваться. Это закон жизни, закон отрицания. Это маятник, который качается из стороны в сторону. То привязанность, то антипатия. Наш с вами путь - это путь посередине.

Вы, наверное, никогда так не думали, но это духовная психология, которая действует абсолютно безупречно (см. рис.1). Эта негативная эмоциональная реакция, которая вам не

нравится. Страх, вина и т.д., у каждого свое. Гнев, мне должны, внутренне напряжение, вина. Мы философски много раз слышали, что происходящее в этом мире – это проявление Высшей воли. Мы с Владом сейчас философию перевели в разряд психологии. **Психология означает практический внутренний опыт.** Потому, что я попросил Влада это чувство страха принять, как высшую волю. Учитель. Понимаете? Учитель, который желает мне добра. Не отрицать это, а понять, что здесь тоже действует высшая воля. Учитель. Уважительно склониться перед ним. Что сейчас с вами происходит, Влад? Что вы чувствуете по отношению к своему страху?
- *Есть ощущение в позвоночнике крепкого стержня. (0:43:35)*

Поднимите руку, кто сумел выстроить внутри отношение к проблемной эмоции, как к своему учителю? (Многие, но не все).

Из зала Татьяна:

- *Я чувствую свой гнев, и я его ненавижу.*

У вас есть два чувства - гнев и ненависть. Хорошо. Контактируйте с собой сейчас. Но это два ваших учителя. Наблюдайте таким образом. В них проявляется Высшая воля. Что вы чувствуете эмоционально, когда так начинаете относиться к этим эмоциям?

- *Мне хочется заплакать.*

Я прошу вас сейчас наблюдать гнев и ненависть к этому гневу. Но это два ваших учителя. Вы полностью их принимаете, как учителей. Контактируйте с ними именно так. Вы пока не знаете, чему они вас учат, но вы просто, так относитесь к ним. Учитель еще не начал говорить, он еще вам ничего не рассказал, но сначала есть ученик, который проявляет почтение к учителю. Это то, что я вас прошу сделать. Итак, когда вы так относитесь к эмоциям, то что вы чувствуете?

- *Чувствую уважение. Появилась внутренняя легкость.*

А во что преобразуются сейчас гнев и ненависть?

- *В крылья.*

Что это за крылья?

- *Это крылья свободы и принятия себя.*

Сейчас мы вернемся к Владу. (0:46:57) Что вы сейчас чувствуете?

- *Я увидел взгляд своего страха.*

И что в этом взгляде?

- *Это строгий учитель, но у него добрые глаза, и он говорит, что тебе будет больно, но это малая цена за тот опыт, который ты приобретешь в конце пути.*

Я боюсь, что остальные не поймут, что же с вами сейчас случилось. Мы все время опережаем других, поэтому мы пока остановимся. Все остальное произойдет через несколько минут.

Поднимите руки те, кто выстроил свои отношения к этой проблемной эмоции, как к учителю. Есть полный контакт и принятие, уважение. (Третий зала). Здесь все больше и больше учеников появляется.

Я хочу вам задать вопрос, который вы, наверное, уже ждете. Посмотрите на этот страх или почувствуйте его, как своего учителя, и задайте ему вопрос – для чего ты приходишь, чему именно ты меня обучаешь? Но задавайте этот вопрос, как ученик, который открыт,

который принимает Высшую волю, доверяет ей. Потому, что во всем этом мире, в каждом событии, в каждой эмоции в каждой травинке трепещет божественная любовь. Итак, когда вы этому страху, которому полностью доверяете, как своему учителю, задаете вопрос: чему меня ты обучаешь, и полностью открыты, что вы слышите в ответ? Или что вы чувствуете, или какие картинки возникают, как ответ этого учителя?

Из зала Влад:

- Учитель говорит, что ты думаешь, что ты сам управляешь своими поступками, но все время забываешь о Высшей воле.

Итак, этот страх обучает вас тому, что не нужно забывать, что в вашей жизни действует эта Высшая божественная любовь, которая дает вам руководство, подсказку. Иногда она приходит в виде внутреннего чувства интуиции, иногда в виде различных событий, которые вас подталкивают в определенном направлении. В этом мире действует эта Высшая сила любви. Ваш страх показывал вам, что вы очень часто это забывали. И когда вы сейчас получили от него ответ, как от учителя, то что вы чувствуете?

- После всех испытаний и недовольств учителем в конце пути хочется его обнять и поблагодарить за его заботу.

Слова, которые срываются с уст человека, имеют ценность только тогда, когда этот человек делает то, что говорит. Я прошу вас сейчас внутри сделать то, о чем вы сейчас говорили, т.е. обнимите свой страх и поблагодарите его. Эта просьба так же и ко всем остальным в этом зале. Поблагодарите своего учителя, даже если вы пока не услышали от него ответа. Поблагодарите. Что происходит, когда вы делаете это?

- Возникает ощущение еще большей благодарности. Учитель стоит у открытых дверей и прощается со мной, указывая путь дальше.

Это еще не все, к тем подаркам, которые вы получаете внутри себя. Сейчас я хочу спросить Татьяну. Что вам сказали ваших два учителя?

- Я услышала, что мое сердце еще не до конца наполнилось любовью и мне есть еще чему учиться.

Итак, у вас был гнев и ненависть к этому гневу. Это были две эмоции, с которыми вы сражались, забыв, что в этом мире повсюду действует божественная воля. Когда вы вспомнили эти слова и стали принимать эти эмоции, как своих учителей, и задали вопрос: чему они меня обучают, какие вы получили ответы?

- Учиться любви, учиться открывать свое сердце.

Итак, у вас был гнев. Этот гнев напоминал о чем про вас? Какое направление для вашего развития он указывал?

- Что у меня нет терпения и смирения.

Терпения и смирения в каких ситуациях?

- Когда мне нужна любовь.

Когда вам нужна любовь, а вам ее не дают, возникает гнев, а потом ненависть к тому, что возник гнев. А потом растерянность. Как жить со всем этим? Итак, когда вы отнеслись к этим чувствам, как учителям, вы поняли, что они обучают вас чему? Конкретнее, чему именно, как именно?

- К принятию тех ситуаций происходящих в жизни. Делать это более мягко.

Что это значит?

- Это значит не раздражаться, не гневаться.

И задумываться над тем, не почему эти ситуации пришли в мою жизнь, а ЗАЧЕМ?

Причем зачем – из Высшего источника. Т.е. для чего-то они мне даются. На какие-то мои качества обращают мое внимание.

Пожалуйста, возьмите этот опыт на всю свою жизнь. Мы постоянно ведомы. Нас постоянно ведут. Но мы все время попадаем в ловушку либо привязанности, либо антипатии. Моя привязанность была, когда я приехал на этот фестиваль после многочисленных поездок... Меня поселили в номер. Я подумал: почему он такой маленький? Мне нужно ходить, у меня длинные ноги. Мне нужна площадка размером со сцену. Меня стало посещать чувство неудовлетворения. Что меня поселил в номер 2х3 метра, где было две кровати. Никакого простора. Даже ногу трудно вытянуть. Я подумал, а как я буду здесь заниматься йогой? У меня начала нарастать претензия. Когда за окном заиграла рок музыка, я подумал: это кризис. И он начинается прямо на моих глазах сейчас. Я представил себе, что будет целых семь дней. Потом я вышел в коридор, и я понял, что меня все знают. Я стал прятать глаза, как будто я никого не знаю, но когда я зашел в лифт, мне уже не удалось спрятать глаза. Я все время что-то забывал, и мне пришлось подниматься и опускаться в этом лифте пять раз. И тут я подумал, что это лифт не случайно пришел в мою жизнь. Я задал себе вопрос – зачем? И я вдруг неожиданно понял, что этот лифт, и этот номер, и эта рок-музыка просто обучают меня, что просто встречаю здесь тех, кто пришел ко мне в гости. Со всей нашей командой. Что я не должен сейчас думать о самом себе, о своих интересах. Потому, что мы вас позвали, и это означает, что мы должны быть рядом с вами.

И когда я понял этот смысл, так хорошо стало. Я подумал, что надо еще раз проехаться в лифте вот с этим умонастроение. Попробовать. Я зашел в лифт. Там было 15 человек. Я посмотрел на них и стал спрашивать: как вы себя чувствуете на фестивале? Они стали мне рассказывать. Это было прекрасное путешествие от 11-го этажа до первого. Потом я подумал, что нужно еще раз вернуться на 11-й этаж, но уже с другой группой. **Жизнь все время обучает. В ней ничего негативного нет. Негативное есть только в нашем уме, который либо привязывается, либо отрицает что-то.**

Сегодня утром опять звучала рок-музыка. Я подумал: замечательная музыка, очень динамичная. Настраивает меня на этот день. Как только вы убираете из ума это настроение – привязаться к тому, что вам нравится, или отказаться от того, что нам не нравится, возникает воля Бога, и мы начинаем получать руководство жизни. Татьяна, что вы чувствуете?

Из зала Татьяна:

- *Я чувствую радость.*

Какое у вас отношение к гневу, к ненависти?

- *Принятие и уважение.*

Чему они вас обучали?

- *Принятию себя.*

В чем?

- *В моем же гневе.*

Что это означает? Есть ученик, который учится. Чему вас обучали эти негативные эмоции, которые были у вас?

- *Научиться любить.*

Как именно? В каких ситуациях?

- Во всех?

Что это значит?

- *Открыть свое сердце.*

Чему?

- Богу.

Как вы это сделаете?

- *Полюблю себя.*

Что это означает для вас? Как именно вы будете любить себя? Что вы будете делать, чтобы реализовать это?

- *Буду делать подарки, обнимать и целовать. Буду лучше чувствовать людей, реагировать на их потребности.*

Вы видите, как многому вас обучали эти два учителя, которых вы отвергали, целую жизнь? Как вы долго пытались сбежать от них, от тех уроков, которые они вам несут. Но сейчас впервые вы приняли их, открылись к ним. Заметьте, что с вами происходит что-то удивительное. (1:02:00)

Поднимите руку, с кем произошла примерно та же трансформация, что у Влада и Татьяны. (Мало рук). Кто-то у нас уже взлетает, кто-то еще нет. Я хочу кое-что пояснить. Мы с вами начали с простого философского факта. (См. рис.2) Как вам кажется, почему в русских сказках говорится о трех дорогах? А потому, что их всего три. Нет четвертой. Есть три дороги жизни. Это дорога привязанности. Путь наслаждений, когда мы выбираем что-то приятное для себя. Вторая дорога – это дорога отречения, и этой дорогой мы сегодня с вами шли, когда мы отрицали что-то, как будто в этом нет Бога. Ненавидели что-то и пытались отвергнуть. Эти первые две дороги – это дороги потери себя, как личности. Они запутывают нас в этом мире.

Но есть настоящая дорога жизни. Это дорога любви, и она начинается с принятия. Принятие означает, что есть ученик, который открыт к высшей воле. Он живет с этим чувством, с этим умонастроением. Это та дорога, по которой мы сейчас пошли с Владом и Татьяной, и многие из вас пошли вслед за нами. Но меня беспокоят остальные, которые где-то задержались. Где вы заблудились? И что нужно сделать, чтобы вы пошли туда так же? Мы сейчас с Владом и Татьяной кое-что покажем вам. Можно еще кое-что доработать. Мы с вами с самого начала нашей работы говорили, что эти **ограничивающие убеждения** – это то, что творит реальность нашей жизни. И многие из вас смогли это заметить. Когда вы начинаете принимать происходящее в вашей жизни, принимать какие-то негативные переживания (См. рис.1), начинает возникать некая альтернатива, кое-то новое чувство. Это то, что описывали Татьяна и Влад. Я много раз у Татьяны уточнял, что это за чувство, чтобы помочь ей осознать это чувство. Пока она, в конце концов, не поняла, что ей нужно научиться принимать себя и научиться любить других, и вообще жизнь в целом. Но сейчас нам очень важно, чтобы это новое чувство, которое возникает, мы перевели в некую формулу, формулу успеха. И эта **ФОРМУЛА ОЗНАЧАЕТ НЕКОЕ НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ**. Потому, что страх Влада и ненависть Татьяны еще несколько раз посетят их. И я хочу, чтобы вы были готовы к встрече с ними. В принципе вы уже готовы. Но я хочу вам дать еще дополнительную подготовку, которая состоит в том, что я попрошу вас, Влад, сейчас сконцентрировавшись на этом чувстве,

которое вы получили, приняв урок от своих учителей, перевести это чувство в некое новое убеждение про самого себя. Т.е. какой я? Раньше мое убеждение было, что я тот, который все контролирует в этом мире. Это было ваше убеждение, и поэтому возникал страх, что я что-то неправильно сделаю. Это сложная роль – все контролировать. Итак, возникло некое новое ощущение себя. Какое убеждение про себя само собой вырастает через это чувство? Убеждение состоит всего из нескольких слов. Поразмышляйте о вашей новой формуле о самом себе. А мы пока вернемся к Татьяне. (1:08:14)

Итак, Татьяна, это новое чувство, которое вы получили о самой себе, какое новое убеждение про себя формируется у вас?

Из зала Татьяна:

- Всего лишь частичка Бога. Я Его проявление.

Эта глубокая духовная работа, которую вы сейчас делаете. Это очень принципиальное убеждение. Я очень рад, что вы так глубоко осваиваете философию жизни. Но я хотел бы, чтобы вы эту большую формулу перевели в конкретные наименования. Ситуации, где у вас был гнев, там должны возникнуть конкретные убеждения, как вы будете реагировать на эти ситуации. Убеждение означат мои взаимоотношения с этим миром, как я реагирую на происходящее. Какое убеждение у меня было раньше?

- Я замечательная. Я достойна самого лучшего.

Т.е. та, которая пришла наслаждаться в это мир, и все самое лучшее должно принадлежать мне. Какое было убеждение?

- Все для меня.

Да. Все для меня, и почему это не случается сейчас, сию минуту? А что вы почувствовали, когда сформулировали это убеждение?

- Обиду.

Теперь давайте вернемся к новому чувству, которое возникает. Какое убеждение здесь вырастает? Все для меня и сейчас – это старое убеждение. А какое новое убеждение вырастает? Думайте, думайте... Это ваша работа. Я какая, когда у меня есть этот опыт, и я это чувствую? Когда я освоила эти уроки. Я их приняла и поняла. Я какая? Когда я говорю об убеждениях, я говорю о ценностях, которые вы освоили для себя. Хорошо. Помощь зала. У кого сформировалось новое представление о себе? (1:11:43)

Из зала:

- У меня было ограничивающее убеждение, что все должны любить меня. Сейчас же появилось убеждение, что мои близкие, мама, тоже достойны любви.

Да, это правильно, но убеждение всегда нужно перевести в адрес Я.

- Я могу дать любовь моей маме, мужу, сыну. Я хочу это делать.

Что вы чувствуете, когда говорите эту новую формулу о себе.

- Вызывает волнение. Я вижу что-то новое, яркое впереди.

Скажите еще раз, что вы чувствуете, и когда будете говорить это, проживайте эту формулу, осознавайте, что это руководство к действию для вас.

- Я готова давать любовь своему мужу, своему сыну, своей маме.

Что вы сейчас чувствуете, когда говорите это?

- Радость, наполненность.

Вот это уже настоящее. Вот теперь запомните эту новую свою ценность, которая сейчас у

вас открылась. Жизнь – это всегда учитель. Жизнь не палач. Просто иногда любовь проявляется в виде боли, а иногда в виде радости, но это всегда любовь.

Продолжаются выступления из зала. Александр – вождение. Трансформация – служение людям, я слуга Бога, я готов отдавать. Выходите на сцену. (1:18:15)

Мужчина приходит в этот мир, чтобы служить другим. Миссия мужчины и его предназначение - дать покровительство и защиту очень многим в этом мире. Мужчина никогда не может быть сосредоточен внутри семьи. Дорогие женщины, пожалуйста, услышьте это. Миссия мужчины – это дать что-то настоящее. С вами произошло очень многое, и я хочу, Александр, чтобы вы это проверили. Посмотрите в зал на всех этих людей. Что вы чувствуете, когда смотрите на них?

- *Волнение.*

Волнение – это хорошо, это означает неизвестность. Посмотрите на них и скажите свою формулу, которую вы поняли.

- *Я готов отдавать. (Заплакал. Зал аплодирует)*

Что вы чувствуете, когда слышите эти аплодисменты?

- *Я чувствую свою любовь к этим людям и их любовь ко мне.*

В вашей жизни было очень много пустоты, и сейчас вы понимаете, что у вас внутри возникает огромная внутренняя сила. Смотрите на этих людей и думайте о том, о чем вы говорили. Думайте о том, как именно вы могли бы это делать в своей жизни и на этом фестивале. Когда вы начинаете обдумывать эти конкретные модели, как вы будете реализовывать эти новые убеждения, какое чувство возникает?

- *Волнение перед неизвестностью.*

Да, волнение – это неизвестность, но нужно делать шаги по направлению туда. Когда мы начнем двигаться в этом направлении, у нас будет нарастать энергия новых убеждений. Должна быть решимость совершать эти поступки. Какое чувство у вас сейчас?

- *Чувство уверенности, что все получится.*

Давайте. Теперь нужны поступки. (1:22:50)

Что вам дала сегодняшняя встреча?

Выступления из зала.

КОНЕЦ ТРЕТЬЕГО ДНЯ СЕМИНАРА.

ЦИТАТЫ

- «Путь ученика начинается с принятия происходящего»
- «Жизнь меняется через поступки, когда мы делаем выбор»
- «Мы привязаны к удовольствиям, и хотим их повторения. Это наша проблема»
- «Привязанность - это то, что лишает нас творчества в жизни, делает нас зависимыми. Чувства влекут нас, и мы не понимаем реальности»
- «Психология означает практический внутренний опыт»
- «Слова, которые срываются с уст человека, имеют ценность только тогда, когда этот человек делает то, что говорит»
- «Мы все время попадаем в ловушку либо привязанности, либо антипатии»

- «Жизнь все время обучает. В ней ничего негативного нет. Негативное есть только в нашем уме, который либо привязывается, либо отрицает что-то»
- «Убеждение означат мои взаимоотношения с этим миром, как я реагирую на происходящее»
- «Когда я говорю об убеждениях, я говорю о ценностях, которые вы освоили для себя»
- «Жизнь – это всегда учитель. Жизнь не палач. Просто иногда любовь проявляется в виде боли, а иногда в виде радости, но это всегда любовь»
- «Мужчина приходит в этот мир, чтобы служить другим»
- «Миссия мужчины – это дать что-то настоящее»