

Виктор Одинцов

Здоровье лидера

КАЗАНЬ - МОСКВА 2014

УДК 159 923.2
ББК 88.37
О–42

Одинцов Виктор Владимирович.
О–42 Здоровье лидера / В.В. Одинцов.
– Казань: «Астор и Я», 2014, – 56с.

Книга “Здоровье лидера” основана на современных подходах и древних знаниях, позволяющих восстанавливать интуицию и здоровье у руководителей всех уровней власти. Предлагаются конкретные методы профилактики опасных болезней, характерных для руководителей, а также описываются техники восстановления и прочтения интуиции. В книге даются основы движения к стадии мудрости, являющейся главной целью развития личности лидера и приносящей максимальную пользу для окружающих людей.

© В.В. Одинцов, 2014

«Считаю очень опасным закладывать в головы людей идею об их исключительности, чем бы это ни мотивировалось.

Мы разные, но когда мы просим Господа благословить нас, мы не должны забывать, что Бог создал нас равными».

Владимир Путин

Лидеры похожи на сияющие огни на поверхности Земли, и если эти огни яркие и ясные, вокруг становится светлее. От здоровья и точности решений лидеров зависят судьбы многих людей.

Эта книга для тех, кто идёт к мастерству дела и мудрости, помогая окружающим людям быть здоровыми и счастливыми. Она основана на примерах успешных людей, а также на опыте консультаций, семинаров и оздоровительных курсов, проводимых в мирной ситуации и в «горячих точках» межнациональных конфликтов.

В книге описаны техники дыхания, релаксации, медитации и прочтения интуиции, помогающие не только достигать успехов в делах, но и двигаться к двум главным целям: устойчивому контакту с источником Бытия и достижению стадии мудрости. Результаты применения этих техник удивляют тем, что такие простые вещи могут приводить к сокровенным целям, наполняя жизнь человека ощущением праздника и удовлетворения от радостного служения людям!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ **6**

1. ВСТУПЛЕНИЕ
Что значит лидер, здоровье, мудрость и успех 8

2. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ
2.1 Психосоматика и типичные болезни лидера 12
2.2 Основы профилактики болезней, вредных привычек и неудач 17
2.3 Дыхание, восстанавливающее интуицию и здоровье 21
2.4 Чем полезны физкультура, релаксация, медитация и молитва 26

3. ИНТУИЦИЯ И ТОЧНОСТЬ ВЫБОРА
3.1 Истинная и ложная интуиция. Висцеральная реакция 30

«Когда увидишь содержимое
за формой содержания,
то можешь заметить неизменное.
Ведь всё меняется, кроме того,
что является началом Всего».

Сутра с утра

3.2 Рационализация интуиции,
пять языков бессознательного 32
3.3 Точность выбора в личной и деловой сферах 34
3.4 Самоменеджмент пятого поколения, главные цели 36

4. УСПЕХ ЖИЗНИ И МУДРОСТЬ
4.1 Чем отличается успех жизни от социального успеха 39
4.2 Как проявляются самоактуализация и мудрость 41
4.3 Особенности ученика жизни, мастера дела и мудреца 43
4.4 Как повысить коэффициент здоровья коллектива 45

5. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ
Внутренняя свобода и служение лидера 48

6. ДОПОЛНЕНИЕ
Программы автора книги: 53
лекция, семинар, кинотерапия, концерт

«Лидерство – это проявление сильной любви и сострадания к людям, а также приверженность принципам».
Шри Шри Рави Шанкар

Предисловие

В современном мире уровень коммуникаций столь высок, что теперь планета напоминает «мировую деревню», объединённую общей сетью интернета, где всегда можно зайти в открытый сайт любой части света.

Степень информатизации населения за последние годы стала такой, что в течение короткого времени можно получить любую информацию. Однако на вопрос: «Стали ли люди счастливее в двадцать первом веке?» нет однозначного ответа. Мы всё чаще слышим, что количество психосоматических болезней с каждым годом увеличивается, а депрессия, по прогнозам медиков, может стать наиболее распространённой патологией двадцать первого века.

Современный уровень информативности велик, но информация не делает человека счастливым, а порой наоборот создаёт болезнь. Важно отметить, что понятие "информация" (в форме) отличается от понятия "знание" (с Бытием). Ведь знание переводится как "контакт с настоящим", то есть то, что даёт человеку реальную силу и здоровье. Многие философы гово-

«Человек должен развивать свои лучшие качества, чтобы быть полезным людям и обществу».
Минтимер Шаймиев

рили, что знание является силой и становится полезным тогда, когда применяется правильно и на благо человечеству.

Президент России Владимир Путин сказал: «Знания – лучшая валюта XXI века». Эти слова можно было бы применить не только для нашего времени, но и для лучших периодов развития человечества, когда насилие останавливалось с помощью знания. Сможет ли современный мир, на благо мира, воспользоваться знаниями в условиях XXI века, во многом зависит от лидеров, их образования и способности развивать здоровые тенденции в обществе. К сожалению, порой руководителям не хватает знаний, чтобы сохранить своё здоровье, а также развивать благополучие своих коллективов. Поэтому эта книга посвящена практическим навыкам оздоровления и эффективности лидера. В ней древние знания о мудрости рассмотрены с современных позиций, в свете новых тенденций самоорганизации и управления, которые ведут к оздоровлению общества в целом и взаимному согласию между людьми и разными странами.

«Лидер – это точка силы, ведущая за собой весь контекст или группу».
Антонио Менегетти

1. Вступление

Что значит лидер, здоровье, мудрость и успех

Лидер – это направление силы. В жизни, на всех её уровнях, направление групповой энергии задаётся лидерами, которых выбирает сама жизнь. Например, учёные выяснили, что среди микробов только 5% являются лидерами, за ними идут остальные, и на этом знании построена практическая наука об эффективных микроорганизмах, ЭМ-технологии. Примерно тот же процент явных лидеров отмечается и среди людей.

Здоровье общества во многом зависит от состояния лидера, его способности угадывать направление развития и организовывать команду, выполняющую его намерения. Говорят, что слабый лидер слушает советников, а сильный – создаёт команду для достижения целей. Но действующий лидер всегда самостоятельно принимает окончательные решения, учитывая или не учитывая мнения советников и команды. Лидер – это тот, кто задаёт направление, оставляя за собой право последнего выбора. Поэтому многое зависит от точности решений самого лидера. Способность к ясной логике и умение проверять логику интуицией характерно для большинства лидеров, поэтому точности интуиции в этой книге уделяется особое внимание.

Древнее название здоровья на санскрите – «свaста», что значит «быть в центре, в источнике Бытия и жизненной силы». Знак свaста рисуется в виде креста с черточками против часовой стрелки, как образ возвращения в источник, внутрь жизненной силы и

любви. Известно, что этот знак использовали нацисты в Германии, зеркально перевернув его. Получилась «фашистская свастика», которая означает движение наружу и символизирует разрушающую силу. Так перевёрнутое понятие здоровья стало помогать силам, ведущим к гибели. Напротив, созидательные силы идут из источника Бытия, который задаёт жизненную программу, гармоничную и успешную. Можно сказать, что эта программа соответствует потенциалу генов и представляет виртуальный проект, реализующийся лучшим образом в реальных исторических условиях.

Если человек полностью выполняет оптимальную жизненную программу, то он приходит к лучшей стадии своего развития. Такую стадию можно назвать «искусство жизни» или «стадия мудрости». Но, чтобы понять, что же такое мудрость, необходимо обратиться к реальным примерам, когда кто-то становился мудрецом. Во все времена среди людей были и есть мудрецы, даже были школы воспитания мудрости на Востоке и на Западе. Но в настоящее время во многих странах мудрость не является ведущей социальной ценностью, и в системах образования нет предметов, обучающих мудрости. Возможно, поэтому далеко не все понимают смысл этого слова.

Вместе с тем и на Востоке, и на Западе мудрость означает постоянный контакт с внутренним источником интуиции и любви. Например, западный философ Монтень определяет мудрость как «устойчивое стояние в духе», а на Востоке мудростью принято считать состояние постоянного контакта с источником Бытия, проявляющееся как ощущение внутреннего праздника, чистой радости Бытия, и точное принятие решений на основе интуиции. В этой книге сделан акцент на том, как очистить и прочитать интуицию, поскольку

«Нет таких положений и нет таких незначительных дел, в которых не могла бы проявиться мудрость».
Лев Толстой

ку она является важнейшим условием безопасности, жизненного успеха и полной самореализации.

В толковом словаре мы прочитаем, что мудрость – это одно из свойств разума человека, которое характеризуется способностью уместно применять глубокие знания, учитывая конкретную ситуацию, находить способы решения проблем, опираясь на чужой и свой (жизненный и подсознательный) опыт. Мудрость в философии – это свойство человеческого интеллекта, своеобразный измеритель степени познания окружающего мира. Здесь мудрость обычно рассматривается в контексте стремления к углублению этого познания. Недаром само слово «философия» буквально означает «любовь к мудрости». Мудрость в религиозном понимании – это самая высокая степень познания окружающего мира, которой обладают в совершенстве только боги, а люди способны достичь её лишь в той или иной мере. В христианстве есть понятие "премудрость", означающее абсолютную мудрость. Мудрость с точки зрения психологии – это не состояние, а процесс, который характеризуется относительностью и неопределённостью. То есть мудрец – это тот, кто хорошо понимает, что жизнь непредсказуема и развитие ситуации зависит от множества обстоятельств, и учитывает это, принимая решение.

В нашей предыдущей книге «Ступени самореализации» высшая стадия развития личности определяется как стадия мудрости, когда человек становится точным и внутри (состояние праздника жизни), и снаружи (служение людям в соответствии с предназначением). Можно сказать, что достижение стадии мудрости является главным жизненным успехом. Слово успех означает «попадание в цель», достижение намеченного результата. Наоборот, промах мимо цели на древнем арамейском языке назывался сло-

вом «грех». Именно это имел в виду Иисус, произнося слово «грех» и подразумевая, что ошибкой или промахом является поступок, не соответствующий жизненному предназначению, намерению души.

Здоровье, интуиция и мудрость являются необходимыми элементами для достижения лидером не только социального успеха, но и жизненного успеха. Настоящее предназначение лидера в том и состоит, чтобы помогать другим людям двигаться к жизненному успеху, сохраняя здоровье и дружелюбное отношение к окружающему миру. И это возможно, если сам лидер здоров, если он действует из источника Бытия, тогда ему помогает сама жизнь. Поэтому важно понять, что является причиной болезни и неточности лидера, что нужно сделать, чтобы он действовал в согласии со своей природной мудростью.

2. Причины и профилактика болезней

2.1 Психосоматика и типичные болезни лидера

Еще в начале XX века известный американский хирург Чарльз Мейо сказал: «На войне инфаркта и рака не бывает, это патология мирного времени, уносящая много жизней и возникающая в результате эмоций в социальном и семейном контексте». Сказанное актуально и сегодня, ведь в наше время инфаркт, инсульт, рак и заболевания внутренних органов остаются серьёзной проблемой, в том числе для здоровья лидеров. Именно эти болезни занимают первое место среди причин преждевременной смерти, и сокращают жизнь человека на 20-30, а порой и более лет.

Современная медицина подтверждает, что большинство хронических болезней имеет психосоматическую природу, поскольку в основе их развития лежит накопление эмоций в теле. Этот осадок эмоций и является причиной постепенного развития психосоматических болезней, которые так называются в силу влияния психической энергии на сому, то есть тело.

Программы психосоматических болезней закладываются уже в детском возрасте, когда формируется эмоциональный комплекс психики. В возрасте трех-шести лет у ребёнка появляются все основные эмоции – гнев, раздражение, стыд, обида, вина, не-

нависть, страх, жадность, ревность, зависть. Эмоции являются результатом отражения мыслей в тело, и каждая из них имеет свою телесную локализацию. В раннем возрасте, когда ребёнок уже начинает осмысливать окружающий мир с помощью своей памяти и развивающегося интеллекта, появляются внутренние суждения, которые и являются причиной перечисленных эмоций. Можно сказать, что суждения вызывают беспокойную мысль, а та отражается в теле и проявляется как эмоция. Слово «эмоция» переводится как «крутящееся действие», иначе замкнутое движение энергии, в отличие от чувства, смысл которого заключается в сквозном проходе энергии через тело.

Первая устойчивая эмоция, как стереотип повторяющегося движения энергии, закладывается в момент первичного детского стресса, который Зигмунд Фрейд называл "первичная сцена", а Антонио Менегетти – "рефлективная матрица". Это происходит в тот момент, когда врёт взрослый человек (мама, отец, бабушка, нянька), которому ребёнок доверяет больше всех. Чаще это происходит в тот момент, когда ребёнок видит шокирующее его мировоззрение событие, сцену насилия или секса, но не получая адекватного правдивого ответа, чувствует ложь, и тогда беспокойство уходит в бессознательную зону, формируя первый эмоциональный осадок. Этот осадок как стержень эмоционального комплекса, в основе которого могут быть эмоции страха, вины, обиды, ненависти и прочие. В дальнейшем на эту первую эмоцию закрепляется ещё 2-4 характерные эмоции, и у взрослого человека мы можем обнаружить конкретный эмоциональный комплекс, в котором, "как в скелете рыбы", есть хребет в виде главной эмоции и ещё несколько характерных. Эмоциональный ком-

плекс с возрастом задаёт направление психосоматической болезни, которая приводит к тяжёлым осложнениям, если эмоции накапливаются в теле. Этот комплекс можно определить при наблюдении или психологическом исследовании и таким образом получить ключ к оздоровлению, определив конкретные способы нейтрализации ведущих эмоций.

Важно отметить, что правильное понимание эмоций является инструментом педагогики и играет большую роль в процессе воспитания, формируя такие понятия, как совесть и ответственность, способствующие развитию зрелой личности. Если эмоций немного – это полезно для организма, ведь они активизируют нейрогормональные связи. Кроме того, эмоции являются информацией о том, что нужно исправить в себе. Например, гнев говорит о том, что человек не владеет своим умом и нужно научиться управлять собой, поскольку затяжная эмоция гнева нарушает здоровье. Она создаёт перевозбуждение зоны гипофиза, что отражается на сердечно-сосудистой и нейрогормональной системах.

Подводя итог, можно сказать, что эмоции несут важную информацию о внутреннем состоянии организма и в небольшом количестве поддерживают жизненный тонус. Избыток эмоций нарушает работу жизненно важных систем и создаёт условия для развития болезней.

Такое современное научное представление о влиянии эмоций на здоровье человека соответствует древней науке Аюрведе, где выделяют следующие шесть стадий болезни:

1. Отход от жизненного предназначения, когда тело и психика используются вне соответствия с природным проектом.

2. Дисбаланс энергии.
3. Нейрогормональные нарушения.
4. Местные сосудистые и функциональные расстройства.
5. Органические изменения, в том числе воспаления, язвы, опухоли и другие.
6. Системные нарушения, приводящие к смерти.

При этом надо отметить, что обнаружить симптомы болезни на уровне тела можно только на поздних стадиях болезни, в то время как на ранних стадиях они определяются лишь на психологическом уровне. Так, например, при изучении психического состояния конкретного человека можно отметить, что у него отсутствует ясное представление о жизненном предназначении и это сопровождается частым беспокойством и повторяющимися эмоциями, что свидетельствует о предпосылках к развитию болезни. В древности жизненное предназначение определялось понятием Дхарма, куда входит: понимание своего призвания, предназначения, смысла и цели жизни. При этом под смыслом жизни подразумевается служение людям, а под целью развития – достижение стадии мудрости. Тогда предназначение можно определить, как лучшую жизненную программу, которая приводит к воплощению таланта, что происходит через призвание, иначе любимое дело, выполняемое правильным образом.

Для пояснения можно сказать, что предназначение на уровне тела определяет чёткие границы, в которых оно может существовать. Так, например, критические изменения температуры тела приводят к обморожению или ожогам. Так же, как тело предназначено к определённым условиям функционирования, психика имеет свои границы существования.

В том числе, психика не предназначена для избытка эмоций, а их накопление создаёт психосоматическую болезнь. Правильное понимание эмоций, как результата действия сигнальной системы, способствует успешному развитию личности.

Психосоматические болезни у лидера могут развиваться значительно быстрее, поскольку для человека с большим потенциалом характерен высокий уровень энергии, которая может питать болезнь, если энергия используется не по назначению. В то же время лидеры чаще обычных людей используют различные способы эмоциональной разгрузки. Но, если эмоциональной разгрузки нет, то лидер заболевает быстрее, чаще подвергается «эмоциональному выгоранию». Именно поэтому для сильного и талантливого человека знания о профилактике эмоционального стресса особенно важны.

Среди болезней характерных для лидеров первое место занимают сердечно-сосудистая патология, поскольку она напрямую связана с эмоциями верхней части тела. Это характерные для руководителей эмоции гнева, раздражения, ненависти, вины, обиды. У лидеров также часто встречаются болезни желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, связанные с эмоциями жадности, зависти, ревности, похоти.

По данным медицинских исследований, заболевания системы кровообращения встречаются у руководителей примерно на 20% чаще, чем в целом по популяции. Длительные перегрузки лидеров приводят к десяти наиболее распространённым болезням и синдромам руководителей: ишемическая болезнь, артериальная гипертензия, хроническая усталость, головная боль, боли в спине, нарушения зрения, простатит, «нервный гастрит», синдром эмоционального

выгорания, «карьерный невроз». Важно отметить, что все перечисленные заболевания имеют психосоматическую основу.

Чаще всего успешные лидеры внимательно относятся к здоровью и имеют возможность дорогостоящих консультаций и лечения. Однако, даже успешные люди порой имеют вредные привычки (зависимость от курения, алкоголя, наркотиков, излишнего секса, переедания, агрессивность), что свидетельствует о неадекватной антистрессовой подготовке. Ведь любая вредная привычка развивается, как компенсация беспокойства, а значит, в результате недостатка антистрессовых техник, прежде всего очищающего дыхания, о котором будет рассказано ниже.

Арсенал современных оздоровительных методов (курортных, физиотерапевтических, медицинских, психологических, эзотерических, религиозных и прочих) велик, но мы остановимся на самых простых подходах, доступных человеку в любой ситуации, и прежде всего, необходимых руководителю, поскольку он активно взаимодействует с людьми.

2.2
Основы профилактики болезней, вредных привычек и неудач

Понимание того, что источник здоровья и интуиции един, позволяет определить главные принципы формирования здоровой и успешной жизни, которые уже описаны в разные времена. Основой этих принципов является жизнь в соответствии с индивидуальным предназначением человека.

Природа человеческой психики основана на чувствах. Они проявляются уже в детстве, ведь безмя-

тежное спокойствие и чистую радость можно увидеть уже в глазах младенцев, эти же чувства характерны для мудрых людей. В отличие от эмоций, чувства поднимаются из глубины нервной системы, поскольку сам поток жизнерадостности исходит от внутренних органов, где есть большое количество нейронов, создающих восходящий поток энергии. При этом волна жизненной энергии поднимается вверх и проявляется в разных энергетических центрах как чувства: бодрости, энтузиазма, радости, щедрости, любви, благодарности, ясности. Напротив, эмоции являются результатом нисходящего потока энергии мыслей, которые в тех же центрах проявляются как инерция, зависть, жадность, страх, ненависть, вина, обида, стыд, раздражение и гнев.

Важно то, что чувства отражают настоящий момент, а эмоции являются результатом мыслей, иначе проекций ума в прошлое или будущее время. Так, чувство опасности отражает текущую ситуацию, например, опасность на дороге, где надо быть бдительным, чтобы не попасть в аварию. А эмоция страха создаёт иллюзию того, чего ещё нет. Немного страха при вождении автомобиля заставляет быть внимательным, а избыток страха ведёт к депрессии и перенапряжению, вызывая психические отклонения.

Накопление эмоций даёт следующие эффекты:

1) потеря жизнерадостности, снижение энтузиазма и мотивации
2) развитие психосоматических болезней
3) появление вредных привычек
4) искажение интуиции и нарушение точности принятия решений.

Одним из самых опасных следствий накопления эмоций является программа преждевременной

смерти, которая определяется эмоциональным комплексом. Эта программа закладывается в раннем детстве, когда появляется первая сильная эмоция – стержень эмоционального комплекса, который создаёт будущую болезнь. Например, если в основе комплекса заложена эмоция гнева, то эта эмоция со временем может привести к инсульту, в то время как вина и ненависть способствуют инфаркту, а эмоция обиды создаёт почву для нарушения иммунитета и онкологии.

Можно сказать, что программа инфаркта также закладывается уже в возрасте 4-6 лет, когда в воспитании ребёнка взрослые излишне обижаются на него, создавая устойчивую эмоцию вины, которая нарушает баланс энергии в области грудной клетки. Уже во взрослой жизни эмоцию вины могут невольно провоцировать близкие люди, родители, дети. Эта эмоция создаёт условия для функциональных, а затем и органических изменений сосудов сердца, что приводит к ишемической болезни и инфаркту. Так ошибочное понимание значения эмоции нарушает не только воспитательный процесс и эволюцию личности, но и создаёт предпосылки для развития смертельной болезни.

В каком-то смысле эмоции влияют и на удачу, когда человек неожиданно получает что-то очень полезное для своей жизни. Удача тесно связана с интуицией и приходит к тому, кто открыт опыту и правильно настроен на действия. Внутренняя свобода от эмоций создаёт гармоничную личность, привлекающую людей и обстоятельства, поэтому освобождение от эмоций и правильная постановка целей привлекает удачу. Напротив, беспокойный человек привлекает неудачу, поскольку не чувствует гармонии внутри себя и снаружи, и не понимает интуицию.

Вредные привычки, которые формируются как нефункциональные стереотипы поведения и реагирования, также являются причиной избытка эмоций. Они формируются уже в детстве, в качестве приспособления ребёнка к условиям стресса. Так, например, эмоция обиды появляется благодаря тому, что так ребёнок реагирует на несправедливость взрослых, желая вернуть себе их любовь. Желание любви является основой всех вредных привычек, а форма привычки устанавливается в зависимости от условий и специфических особенностей человека. Практически все затяжные негативные эмоции и есть опасные вредные привычки реагирования, возникшие в детском возрасте.

Вредные привычки поведения также связаны со стрессом. Например, курение является результатом приспособления к внутреннему напряжению, когда благодаря процессу курения ум успокаивается. Можно сказать, что в основе вредных привычек лежит беспокойство ума, поэтому важно не просто бросить вредную привычку, а заменить её полезной привычкой. Так, привычку курить можно заменить на дыхание Уджай (описанное ниже), которое, имитируя процесс курения, успокаивает ум. Важно, чтобы вредную привычку заменила полезная, ведь известно, что, бросив курить, люди часто приходят к другим вредным, порой даже более опасным, привычкам: избыток кофе, переедание, повышение агрессивности и так далее.

Подводя итог, можно сказать, что универсальным средством профилактики психосоматических болезней, вредных привычек и неудач является устранение избытка эмоций. Именно поэтому особое внимание ниже уделяется устранению эмоционального напряжения – прежде всего через специальные техники

дыхания. Необходимо добавить, что смена привычек должна закрепляться полезными знаниями, помогающими исправить мировоззренческие ошибки, которые зависят от интеллекта, а также от эмоциональной памяти и избыточного эго.

2.3
Дыхание, восстанавливающее интуицию и здоровье

Основными источниками энергии для человека являются еда, хорошее настроение, сон и дыхание. При этом дыхание является главным источником энергии, ведь без него человек не может прожить и нескольких минут. Если проследить за дыханием младенца или мудреца, можно заметить, что дыхание у них ровное и спокойное, приносящее радость и наслаждение на вдохе и выдохе. Это и есть признак естественного дыхания – ощущение контакта с внешним и внутренним миром, приятных переживаний, свидетельствующих, что между сознанием и окружающим миром нет эмоционального препятствия, энергия течёт правильно, в гармонии с природой. Если нет спокойного дыхания, значит, движение энергии нарушено, и сама природа старается восстановить это нарушение. Например, во сне человек дышит глубоким ровным дыханием, а в моменты переживания порой автоматически появляются глубокие вдохи. Можно заметить, что при сильном стрессе дыхание становится неровным – так организм старается избавиться от ненужной энергии.

Беспокойство ума подобно внутреннему движению психической энергии по кругу: мысль создаёт эмоцию, а эмоция активизирует мысли. Если в ответ на мысль совершается адекватное действие, то ум ус-

покаивается, а если действия нет, то ум накручивает сам себя. Поэтому действие является лучшим способом успокоения, однако в состоянии беспокойства блокируется интуиция и сознание часто не видит пути к правильному действию. Так работает беспокойный ум, который на Востоке образно называют «змея, кусающая себя за хвост», а на Западе его сравнивают с «собакой, которой машет её собственный хвост эмоций». Получается замкнутый круг: мысль создаёт эмоцию, та блокирует интуицию и возбуждает ум. Для остановки этого круга нужно действие: наружное, направляющее ум на достижение цели, или внутреннее, успокаивающее ум.

Наиболее простым способом остановки беспокойства является дыхание. С древних времен известна техника горлового дыхания **Уджай**, которое похоже на дыхание спящего человека. Если понаблюдать за спящими людьми, можно заметить, что их дыхание глубокое и «сопящее». Дело в том, что в состоянии сна организм переходит на особый тип дыхания, когда горло расслаблено, и воздух свободно проходит по задней стенке глотки, создавая рефлекс успокоения ума. Сам процесс засыпания удивителен именно этим моментом, когда человек непроизвольно переходит на глубокое дыхание и только после этого засыпает. Этот пример естественного успокоения ума через дыхание во сне является доказательством того, что самой природой человеку уже даны разные типы дыхания, которые можно использовать в нужных обстоятельствах. Так, освоив дыхание Уджай, человек может использовать его в любых ситуациях, когда появляется беспокойство, при этом три-четыре таких вдоха создают передышку уму и делают его более функциональным. Для лидера эта техника особенно полезна, поскольку ему приходится работать с людь-

ми, и он не только сам может использовать это дыхание, но и научить других – для профилактики стресса в рабочей ситуации.

Дыхание Уджай эффективно и для нейтрализации вредных привычек. Поскольку вредные привычки связаны с беспокойством ума, применение этого дыхания, снижая беспокойство, постепенно снимает зависимость от вредной привычки. Так, для курящего человека это дыхание особенно полезно, ведь оно напоминает «процесс глубокой затяжки» при курении. Важно, что Уджай помогает перестать (а не бросить!) курить, заменяя вредную привычку на полезную привычку – применять горловое дыхание в момент беспокойства.

Ценность дыхания Уджай связана не только с рефлексом успокоения ума, но и с тем, что это дыхание выравнивает энергию в теле. Это свойство используется в специальной технике дыхания, которая называется **трехстадийная пранаяма**. При этом с дыханием Уджай в ритме с длительным выдохом последовательно осуществляются нижняя, средняя и верхняя стадии дыхания, выравнивающие энергию во всех частях тела. Для лучшего расслабления задаётся темп дыхания, где вдох длится примерно четыре секунды, затем четыре секунды пауза, потом шесть секунд выдох и две секунды пауза. Такие круги повторяются 6-10 раз. Ценность трехстадийной пранаямы заключается в том, что снимаются энергетические блоки во всех частях тела. И, в зависимости от эмоционального комплекса, особое внимание может обращаться на ту или иную стадию. Так, например, при активности эмоции вины для профилактики болезней сердца особенно полезна средняя стадия пранаямы, устраняющая напряжение в области грудной клетки. А при частых эмоциях раздражения и злобы следует

Трехстадийная пранаяма выравнивает энергию во всех отделах тела, являясь профилактикой самых опасных психосоматических болезней.

уделять внимание верхней стадии, что способствует выравниванию энергии в области головы и шеи, являясь профилактикой сосудистой патологии, прежде всего инсульта.

С древних времён дыхание Уджай называют победоносным, поскольку оно помогает одержать самую главную победу – над беспокойством ума.

Описанные выше техники дыхания успокаивают ум и выравнивают энергию, но для устранения осадка эмоций наиболее эффективны дыхание **Капалапхати** и **Бхастрика**. Первая из этих техник является резким выдохом, идущим из глубины живота и груди, а вторая осуществляется через резкий выдох при опускании поднятых вверх рук. Техника Бхастрика обычно делается утром, три раза по 15 вдохов-выдохов. Эти техники давно известны в йоге и предлагаются многими оздоровительными школами, а в современном обществе они особенно полезны, поскольку устраняют накопившиеся за день эмоции и поднимают бодрость духа. Можно сказать, что эти техники активизируют энергию и дают тонизирующий эффект, схожий с приёмом кофе и чая, но без вредных последствий. Поэтому их можно применять для повышения бодрости, при этом избавляясь от пристрастия к тонизирующим напиткам.

Регулярное занятие выше описанными практиками даёт хороший оздоровительный эффект, но не решает полностью проблему давних стрессов, которые проявляются как глубинные осадки эмоций. Для глубокого очищения от эмоций существуют техники дыхания в ритмах, известные в современном мире как трансперсональное, или холотропное дыхание, ребёфинг и прочие. Эти техники убирают эмоции, но порой дают нежелательное перевозбуждение. На сегодня в мире наиболее распространённой и безопас-

ной техникой освобождения от стресса является **Сударшан Крия**, которая была разработана индийским мастером Шри Шри Рави Шанкаром и запатентована в России в 2004 году. Эта техника используется в 150 странах мира, её прошло несколько миллионов людей. Кроме того она хорошо изучена во многих медицинских центрах, где подтвержден её выраженный оздоровительный эффект. Сударшан Крия проводится на специальных трёх-пятидневных курсах международного фонда «Искусство жизни». В этой технике в течение тридцати минут осуществляется обычное дыхание в специально задаваемых ритмах, с последующим расслаблением. Автор данной книги имеет личный опыт применения этой техники в «горячих точках» Южной Осетии, Киргизии, Дагестана, подтверждающий её высокую эффективность. При проведении Сударшан Крии отмечается выход эмоций через телесные ощущения, смех и слёзы, после чего наступает состояние расслабления. Результатом применения этой техники является ощущение глубокого отдыха и восстановление свежести сознания.

Подводя итог, можно сказать, что описанные выше техники дыхания имеют следующие эффекты:

1. Победоносное **дыхание Уджай**.
   Остановка мыслей и беспокойства.
2. **Трехстадийная пранаяма**.
   Гармонизация энергии во всех частях тела.
3. **Бхастрика и Капалапхати**. Устранение эмоционального напряжения и заряд бодрости.
4. Медитативное дыхание в ритмах, техника **Сударшан Крия**. Устраняет глубинные эмоции и восстанавливает контакт сознания с источником Бытия.

Важно подчеркнуть, что описанные дыхательные техники не просто убирают внутреннее напряжение и выравнивают энергию, но и освобождают пространство тела для интуитивных потоков. А на практике они восстанавливают интуицию, когда человек начинает лучше чувствовать своё тело и те реакции, которые помогают на интуитивном уровне принимать правильные решения.

2.4
Чем полезны физкультура, релаксация, медитация и молитва

Преуспевающий лидер обязательно уделяет внимание состоянию тела, ума и духа. Для этого чаще всего используются традиционные формы физкультуры и спорта, поддерживающие тело в бодром состоянии. Можно заметить, что любая спортивная гимнастика меняет ритм дыхания, и большая часть напряжения тела уходит через дыхание и непосредственно через нагрузку на мышцы и суставы.

Для выведения эмоционального осадка из тела важна как физическая нагрузка на все части тела, так и расслабление. Полноценный комплекс физических упражнений всегда содержит техники релаксации, когда после нагрузки мышц происходит их полное расслабление. Из многочисленных способов релаксации можно отметить широко используемую на Востоке технику «заливки тела спокойным сознанием», которая в йоге называется «поза мертвеца», или йога-нидра, иначе «сон йога». При этой технике, после упражнений на растяжку всех мышц и суставов тела, человек ложится на спину и по очереди переводит

внимание на все основные части тела, в результате тело получает спокойную энергию сознания, лишённую эмоций. Такая техника не просто расслабляет тело, но наполняет ткани и внутренние органы энергией спокойствия, что улучшает кровообращение и повышает иммунитет, оказывая положительное влияние на здоровье.

Помня о том, что здоровье – это, прежде всего, состояние контакта сознания и источника Бытия, можно сказать, что те виды физических нагрузок, которые устраняют внутреннее напряжение и приводят ум в спокойное состояние, особенно полезны. Хорошее настроение и бодрость духа являются критерием правильно подобранной гимнастики. Однако, если считать целью упражнений внутреннее состояние блаженства и точности, то одних физических упражнений будет недостаточно – нужна медитация.

Интересно, что каждый человек ежедневно пользуется медитацией, но не все и не всегда осознают это. В современном обществе знания о медитации недостаточны, порой ошибочно считается, что медитация – это расслабление, переходящее в сон. Однако само слово медитация означает «движение в центр», и когда сознание действительно входит в контакт с центром Бытия, появляется ощущение чистой радости и невозмутимого спокойствия, а в результате человек получает состояние глубокого отдыха. В повседневной жизни примером медитации может служить обычная дрёма, когда человек после напряженной работы на небольшое время задремал, а в результате этого почувствовал прилив сил и свежесть сознания. Именно чувство свежести появляется после соприкосновения сознания с источником Бытия, поэтому после правильной медитации появляется ощущение ясности и хорошего энергичного состояния.

Медитация переводится как «движение в центр Бытия», а молитва по сути своей является обращением к образу этого центра.

Ещё в древние времена для восстановления контакта с источником Бытия применялась медитация Панчакоша, что переводится как «пять оболочек». Во время этой медитации сознание проходит оболочки внешних представлений, ощущений тела, мыслей и эмоций, и если нет препятствий, попадает в центр блаженства. Ощущение блаженства передаётся как высшее наслаждение, где проявляется Бытие на всех трёх уровнях: в теле необыкновенная лёгкость, в уме ясность и радость на душе. Эти три признака блаженства описаны психологами как плато Бытия и являются природной нормой, которая ощущается в покое, когда нет внутреннего напряжения. Так чувствует себя младенец и мудрец, а также человек, полностью проживающий день в соответствии с предназначением и правильно занимающийся любимым делом. Плато Бытия – это радостное животворящее спокойствие, на котором естественным образом возникают пики Бытия: в уме – озарение, в психике – восторг, в теле – оргазмическая реакция. Главным признаком нахождения на плато Бытия является устойчивая волна энтузиазма.

Можно сказать, что психотелесные практики адекватны, если человек часто чувствует невозмутимое радостное спокойствие с периодической волной энтузиазма. Если этого не происходит, значит, в практиках недостаточно медитации или молитвы. При этом, если под медитацией подразумевается движение в источник Бытия, то молитва – обращение к этому источнику. Молитвы бывают двух видов: просьбы или благодарности, и в зависимости от культуры это обращение идет к тому или иному образу Бога. Искренняя молитва действует в любом состоянии психики, но когда пространство тела переполнено эмоциями, молиться будет трудно. Настоящая медитация, в отличие

от молитвы, возможна лишь тогда, когда внутреннее пространство психики и тела свободно, поэтому перед медитацией особенно важны расслабление тела и очищающее дыхание.

Подводя итог сказанному, важно отметить, что оздоровительные практики можно признать эффективными, если человек не только чувствует себя отдохнувшим, но и ощущает энтузиазм в действии и дружелюбное отношение к внутреннему и внешнему миру. Стабильность практик приводит к состоянию медитации наяву, когда человек смотрит на окружающий мир через своё сердце и чувствует любовь ко всему сущему, что уже является признаком мудрости.

Рациональная логика даёт обоснование событиям, а интуиция является внутренним чутьём организма по отношению к любому явлению.

3. ИНТУИЦИЯ И ТОЧНОСТЬ ВЫБОРА

3.1 Истинная и ложная интуиция. Висцеральная реакция

Для правильного выбора у каждого человека есть логические и интуитивные способности. Причём логика связана с аналитическими навыками, а интуиция является результатом внутреннего чутья, иначе говоря, правильного восприятия интуитивной энергии. Современная медицинская наука доказывает, что во внутренних органах живота имеется более ста миллионов нейронов, которые даже называют "брюшным, или висцеральным мозгом". Именно из него постоянно идут импульсы жизнерадостности и интуиции. Если поток интуитивной энергии доходит до сознания без искажения, то человек получает ясное видение происходящего. Однако именно эмоции нарушают интуицию, искажая или полностью блокируя её.

Важно отметить, что накопление эмоций ведёт к нарушению интуиции и развитию психосоматических болезней. Такое понимание даёт возможность восстановления здорового образа жизни через устранение избытка эмоций. Древние и современные медицинские знания подтверждают, что в основе здоровья лежит правильное дыхание, свободное тело и гармоничное умонастроение, направленное на реализацию жизненного предназначения.

Слово «интуиция» переводится как «быть внутри действия», иначе действовать внутри жизнен-

ного проекта. Источником интуиции является висцеральный мозг, который считывает внутреннюю и внешнюю среду через семантическое или, как некоторые авторы называют, торсионное поле. Поскольку интуиция исходит из внутренних, висцеральных органов, то она сначала проявляется как реакция этих органов. Эту реакцию называют висцеральной, и она проявляется, как легкое внутреннее ощущение расширения или сжатия в области живота и груди. Ощущение это становится явным, если тело свободно и нет эмоционального осадка. Как только появляется эмоция, висцеральная реакция закрывается, поскольку она является более тонким импульсом. Висцеральную реакцию можно использовать в любой момент, обращаясь внутрь себя с жизненно важным вопросом, но для точности ответа внутреннее пространство тела должно быть свободным от эмоций и напряжения.

Истинная интуиция является чистым импульсом энергии Бытия и приходит как очевидность, подтверждающаяся внутренней реакцией. А ложная интуиция проявляется как импульс с добавлением мыслительной энергии, при этом в информации, которая поступает, будет присутствовать та или иная эмоция. Сильные эмоции как будто пересекают импульс интуиции. Например, вина в переводе с греческого языка обозначает «разрез», и такое определение этой эмоции правильно отражает её суть.

Можно сказать, что висцеральная реакция является первичным проявлением интуиции и, если человек не следует ей, то происходит вторичное проявление интуиции через пять языков бессознательного, которые иначе можно назвать языками проявления души.

Висцеральная реакция внутренних органов даёт первичную интуицию.
Если она не учтена, интуиция проявляется через пять языков бессознательного.

3.2
Рационализация интуиции, пять языков бессознательного

Рациональная логика основывается на убеждениях и суждениях, она хорошо была описана ещё Рене Декартом. Известно, что левое полушарие отвечает за логику, а правое – за интуицию. Это значит, что рациональные процессы обрабатываются левым полушарием, а висцеральные импульсы интуиции обрабатываются правым полушарием. Как сказано выше, чистые импульсы интуиции сознание воспринимает с очевидностью. Но, если интуиция искажена, её смысл можно прочитать по вторичным признакам, через пять языков бессознательного. Практика прочтения этих языков хорошо описана итальянским профессором Антонио Менегетти, который называл это рационализацией интуиции, иначе применением рациональной логики для прочтения интуиции. Эти пять языков проявляются через: умонастроение, кинетико-проксемику тела, болезнь, сновидение и результат.

Такой подход даёт понимание, что всё, что происходит с человеком, является языком души и важно правильно его толковать. Так, любая эмоция может подсказать, какие мысли сейчас занимают ум. А если эмоция затяжная, то это говорит об энергетическом блоке, который надо устранять. Там, где присутствует энтузиазм и легкость, умонастроение подтверждает интуицию, а там, где теряется импульс Бытия и проявляется затяжная эмоция, интуиция подсказывает, что что-то не так. Это и есть язык умонастроения.

По кинетико-проксемике, или по тому, как двигается тело и как оно реагирует на что-то, можно так-

же увидеть, свободна ли интуиция или есть энергетический блок. Реакция тела на то или иное событие может дать ценную информацию.

Психосоматическая болезнь также является голосом души, поскольку, как было сказано выше, болезнь показывает ошибочное вложение энергии, когда энергия, предназначенная для действия, оседает в органах. По характеру болезни можно сказать, какие связи являются регрессивными, блокируют интуицию и мешают самореализации.

Сновидение является энергией беспокойства, которую организм выбрасывает во время сна, или наяву в виде видений. Однако прочтение сновидений требует профессионального навыка, поскольку интерпретация образов бывает сложна. Можно сказать, что сон говорит о том, какова ситуация сновидца, но предназначен для консультанта. Большинство снов свидетельствуют о неадекватной профилактике стресса и отсутствии мастера, способного помочь человеку в решении сложных вопросов.

И пятый язык бессознательного – это результаты, которых достигает человек. Они прямо или косвенно показывают, насколько он умеет пользоваться интуицией и логикой. Одним из главных результатов правильного использования психики является состояние гармонии и эффективности. Если человек живёт с ощущением блаженства и служит людям, то это прекрасный результат понимания интуиции.

Таким образом, логический вывод может быть проверен интуицией, висцеральной реакцией, а интуиция проверяется через логику, рациональное прочтение пяти языков бессознательного. Такой подход «двойной проверки» повышает уровень точности и при использовании создаёт гарантию возвращения к индивидуальному предназначению.

3.3
Точность выбора в личной и деловой сферах

Интуиция человека в первую очередь направлена на безопасность, и только потом на развитие. Поэтому интуиция имеет иерархию – сначала она определяет безопасность и здоровье, а уже потом окружение, дело и творчество.

Большинство людей считает, что интуиция нужна для точности выбора, и далеко не все понимают, что изначально она нужна для сохранения жизни. Это типичная ошибка непонимания того, что интуиция является главным критерием точности и наиболее важна в сфере здоровья. Для примера можно привести жизнь основателя фирмы «Apple» Стива Джобса, который обладал блестящей интуицией в деле, но она не помогла ему дойти до стадии мудрости и не спасла от смертельного онкологического заболевания.

Поскольку интуиция обеспечивает безопасность и здоровье, она всегда подсказывает, какие внутренние и внешние связи несут угрозу, иначе говоря, поддерживают программу преждевременной смерти. Эти связи называют танато-регрессивными, поскольку они блокируют контакт с душой и ведут к психологической или физической смерти. Так, например, при эмоциональном комплексе, в котором доминирует вина, интуиция будет указывать на те связи, которые усиливают эту эмоцию, поскольку её накопление угрожает жизни. На уровне висцеральной реакции это будет проявляться как чувство внутреннего сжатия в тот момент, когда человек начинает контактировать с людьми или обстоятельствами, усиливающими вину. А пять языков бессо-

знательного будут подтверждать негативность связи через умонастроение, реакцию тела, обострение симптомов болезней, сновидения и результаты. Причём сновидение во сне и семантическое поле наяву всегда точно показывают, что же сейчас является наиболее опасным для блокировки интуиции. Но для прочтения интуиции в данном случае необходим опытный консультант, который помогает увидеть скрытую причину блокировки интуиции.

Можно сказать, что интуиция всегда показывает самую опасную для конкретного человека связь в настоящем моменте времени. И, если интуиция прочитана правильно, то человек узнаёт скрытую для рациональной логики негативную связь. Осознавая эту связь, человек перестраивает отношения, становится более бдительным к этой связи, и её эффект нейтрализуется. Например, если причиной активизации вины является близкий человек, то нужно просто быть осознанным при общении с ним, помогать ему, а не обвинять и не отталкивать. Иначе говоря, быть с ним бдительным, не открываться эмоционально, но при этом продолжать любить в нём лучшие качества. Такая осознанность помогает устранить первопричину болезни – эмоциональный блок, а дыхание и медитация в этом случае просто способствуют устранению эмоционального осадка.

После здоровья и окружения, деловой контекст является третьим кругом интересов человека, где проявляется интуиция, и она точна как в выборе проектов, так и в выборе сотрудников, партнёров и клиентов. При этом принцип простой – первичная висцеральная реакция показывает точность любого решения, если нет эмоционального блока. Если первичная реакция не учтена или заблокирована, тогда через пять языков бессознательного интуиция будет

показывать, функциональны ли исследуемые связи или решения.

В творческой сфере интуиция точно определяет, насколько полезно творчество для здоровья человека и какую связь оно формирует: эволюционную, смертельно-регрессивную или нейтральную.

Важно подчеркнуть, что интуиция охватывает все сферы деятельности человека без исключения, но показывает на самую опасную или выгодную связь в настоящем моменте. Применяя интуицию во всех сферах своей деятельности, человек отрабатывает точность решений. Так, путём интуитивной проверки логических выборов и рационализации интуиции, вырабатывается точный стиль принятия решений, ведущий к аутентичной жизни, соответствующей жизненному предназначению человека. Иначе говоря, вырабатывается стиль жизни, где достигаются две главные цели, которые являются основой самоменеджмента пятого поколения.

3.4
Самоменеджмент пятого поколения

Управление является процессом использования имеющихся ресурсов для достижения цели. В то время как организация – это процесс планирования времени и ресурсов. Искусство управления самим собой заключается в достижении присутствия в настоящем моменте времени. Быть самим собой в том месте, где ты сейчас находишься и делать то, что желает твоя душа – вот суть самоуправления ведущего к мудрости. Такой самоменеджмент называется онтическим (от слова «онто», что переводится как Бытие), поскольку он настроен на достижение постоянного

контакта с источником Бытия в настоящем моменте и в будущем времени.

Исторически так сложилось, что онтический самоменеджмент стал пятым. Предыдущие четыре поколения самоменеджмента описал Стивен Кови в своей книге «Семь привычек высокоэффективных людей». Надо отметить, что эта книга была одной из самых популярных в области самоорганизации на протяжении последних лет в Европе и в Америке. Методиками, которые в ней предложены, пользуются самые известные организации, а многие лидеры применяют эти методы в управлении собственными ресурсами и временем.

Первое поколение самоменеджмента связано с появлением записных книжек, помогающих освободить память для спокойствия ума. Второе поколение началось с простых органайзеров, позволяющих фиксировать цели и распределять планы для их достижения. Третье поколение разрабатывалось такими авторами, как Лотар Зайверт, Ален Лакейн и другими. Тогда была создана система взаимодействия ближних и дальних целей для эффективного использования ресурсов и времени. Четвёртое поколение основано на принцип-центричном руководстве, где через следование принципам достигается эффективность действий в сочетании с повышением качества жизни. Пятое поколение (Марк Аллен и другие авторы) настроено на достижение двух главных целей: контакт с источником Бытия и движение к стадии мудрости.

Каждое поколение самоменеджмента настроено на свой результат. Так, первое поколение даёт спокойствие ума, второе поколение – повышение производительности труда, третье – повышение эффективности использования ресурсов, четвёртое – высокое

качество жизни, а пятое поколение настроено на достижение стадии мудрости.

Можно сказать, что самоорганизация четвёртого поколения решает проблему целостного баланса жизни, но, опираясь на интеллектуальные принципы, не имеет главной точки опоры в психике – души. Именно этим, установкой на Бытие, отличается пятое поколение, в котором душа человека определяет то, чего он хочет сейчас и в будущем. При этом достигается главное преимущество – радостное присутствие в настоящем моменте и использование всей его силы. Поскольку намерение души является основой самоменеджмента пятого поколения, то умение пользоваться интуицией является главным условием такой самоорганизации.

Именно присутствие в настоящем моменте и шаг к мудрости, осуществляемый из него, позволяет создавать образ жизни в полном согласии с собственной душой. Все принципы онтической самоорганизации выстроены на полном принятии настоящего момента и правильном развитии любимого дела, служении людям через свой талант, при этом полностью раскрывается потенциал человека. Слово «талант» на персидском языке означает монету или единицу веса, что подразумевает то, как сама жизнь взвесила человека. Сила жизни и любовь Бытия являются мерилом и сутью такой самоорганизации, а результатом её становится радостное движение в потоке жизни.

Техника и инструменты самоменеджмента пятого поколения описаны в нашей книге «Мост в Бытие», где предлагаются способы достижения сокровенных целей. Эти способы в разных культурах могут быть различными, но главные цели остаются теми же: полностью быть в настоящем моменте и достигать высшей стадии развития личности.

4. УСПЕХ ЖИЗНИ И МУДРОСТЬ

4.1 Чем отличается успех жизни от социального успеха

Современная система воспитания чаще настраивает человека на достижение социального успеха, который характеризуется общественным признанием, когда человек становится профессионалом и хорошим семьянином. Но если социальный успех определяется признанием, то жизненный успех связан с призванием человека.

Можно сказать, что сама жизнь любую форму доводит до просветления, любая вещь раньше или позже будет просветлена и распадётся. В человеческой жизни просветление – это состояние внутренней свободы и действие в согласии с Бытием, когда снимаются все умственные барьеры, а логический ум подчиняется служению на благо людям. «Умри до смерти» – эта загадочная фраза говорит о том, что человек может перестать бояться смерти, когда ум полностью подчинён торжеству жизни.

Социальный успех ещё можно выразить известной поговоркой, что в жизни человеку важно построить дом, посадить дерево и вырастить сына. Если понимать эту поговорку буквально, то это биологическая программа жизни, которая ведёт к продолжению рода. Но метафорическое понимание этих слов может дать другой смысл. Построить дом – значит вернуться домой, в тот рай, откуда человек вышел и непременной частью которого всегда является.

Посадить дерево – значит сделать что-то для других, послужить тем, кто будет пользоваться этим деревом в будущем. Вырастить сына – значит сделать своё призвание таким полезным, чтобы кто-то смог продолжить его. Ученики появляются у тех, кто стал мастером своего дела, воплотил своё призвание с пользой для людей.

Жить только социальными целями – это воплощение системной программы, которая не учитывает всю полноту самореализации человека. По мнению Антонио Менегетти, есть три основных типа ошибок, которые нарушают духовный рост: биологизм, избыточные эмоциональные связи, критический идеализм. При этом биологизм подразумевает замыкание на биологической программе продолжения рода в ущерб духовности. Избыточные эмоции и их следствия подробно описаны в этой книге. А критический идеализм характерен для тех, кто не учитывает опыт предыдущих поколений и считает, что надо идти своим путём без понимания истории своего рода. Критический идеализм часто приводит к зависимости от наркотиков, сектантских убеждений или нефункциональных увлечений.

Понимание того, что успех жизни зависит от знания основ интуиции, заставляет человека учиться основам Бытия, пониманию того, что же такое воплощение таланта и как проявляется мудрость.

4.2
Как проявляется самоактуализация и мудрость

Самоактуализация – это процесс полноценного проявления таланта, когда используется весь потенциал человека. Известный американский психолог, автор теории самоактуализации, Абрахам Маслоу говорил: «Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничего не отнято». И это сказано о том, что способности уже заложены в генотипе человека, который является виртуальным проектом лучшей жизни.

Мастерство дела проявляется в гармоничном развитии всех сторон собственной личности. Личность и дело становятся единым целым. Само дело заставляет человека совершенствовать свои лучшие качества. Достижение полной самореализации в любимом деле проявляется в виде нижеследующих признаков самоактуализации.

1. **Реалистичность.**
   Умение видеть и точно использовать факты.
2. **Приятие.** Способность принимать мир и людей такими, какие они есть.
3. **Естественность.** Простота реакций и поступков.
4. **Служение.** Деятельность на благо людей и цивилизации.
5. **Отстранённость.** Неприятие нездоровых явлений и влияний.
6. **Автономность.** Умение быть самодостаточным в развитии себя и дела.
7. **Свежий взгляд.** Способность видеть новизну в явлениях.

Для ученика жизни любимое дело – учиться, для мастера дела – служить людям, а для мудреца – игра жизни, где всё творится по воле Творца.

8. **Высшие переживания.**
   Реальная чувствительность к красоте мира.
9. **Идентификация с человечеством.**
   Осознание себя частью цивилизации.
10. **Способность к сближению.**
    Братская любовь и умение ладить с людьми.
11. **Демократичность.** Отношение к любому человеку с позиции равноправия.
12. **Целенаправленность.** Осуществление действий согласно главным целям.
13. **Философский юмор.** Способность извлекать из шутки пользу для жизни.
14. **Творчество.** Умение использовать своё воображение для благих целей.
15. **Независимость от массовой культуры.**
    Умение пользоваться массовой культурой и не зависеть от неё.

Самоактуализация проявляется лучшими личностными качествами в деле, но не является полной гармонией жизни. Самоактуализация готовит человека к мудрости, но вхождение в тотальную реальность требует точности не только в деловом контексте, но и во всех остальных. Переход на стадию мудрости происходит тогда, когда человек, достигший мастерства в любимом деле, гармонизирует свою жизнь во всех остальных сферах. Для этого необходимо освоение чистой интуиции и точное служение в сфере деятельности, подходящей для таланта конкретного человека. Полноценное развитие таких качеств возможно при освоении знаний природы Бытия, при понимании тех принципов устройства мироздания, которые во все времена передавались через мудрецов.

4.3
Особенности ученика жизни, мастера дела и мудреца

Учеником жизни является тот, кто сознательно идёт к стадии мудрости, и тогда ничто его не может разочаровать, ведь любая трудность воспринимается как временная, а все проблемы становятся приключениями. Для ученика проблема – это возможность научиться чему-то важному.

Ученик, мастер дела и мудрец, находясь на линии предназначения, ощущают энтузиазм от соприкосновения с любимым делом. Но для ученика любимое дело – это учиться, для мастера дела – служение людям в сфере дела, а для мудреца – вся жизнь. Общее у них в том, что, когда они касаются сферы призвания, то чувствуют любовь Бытия, наслаждение от действия. А разница состоит в уровне использования своего таланта. Ученик учится, мастер дела действует в свойственной ему сфере, а мудрец плывёт в потоке Бытия и непринужденно служит людям.

Слово мастер, маэстро переводится как «дважды превосходящий», он лучше других делает дело и любит тех, для кого делает. Профессионалу необязательно любить дело, ведь профессионализм – это признак социальной аттестации, когда человек делает так, как предписано законом и порядком делопроизводства. Мастер всегда является высоким профессионалом, он прекрасно знает дело, но он проявляет нечто большее – любовь и интуицию, которые помогают ему быть точным, даже в сложных ситуациях, когда обычные правила не действуют. Если мастер дела точен в своём профессиональном деле, то мастер жизни точен во всех действиях, поскольку его контакт с

Любимое дело проявляет лучшие качества и вызывает энтузиазм, который с греческого языка дословно переводится как «С тобой Бог».

источником Бытия становится постоянным и, по сути, определяет образ жизни.

Есть притча, где император тайно приехал к мудрецу и наблюдал за ним в течение дня, а вечером открылся ему и сказал: «Наблюдая за тобой, я увидел, что ты делаешь то же, что и я, гуляешь, ешь, говоришь с людьми. Но почему тебя называют мудрецом, а меня нет?» Мудрец ответил: «Нет, ты всё делаешь по-другому. Когда я ем, то я ем, а ты ещё и думаешь. Когда говорю с людьми, я полностью погружён в контакт с ними, а ты ещё и думаешь».

Эта притча о том, что мудрый человек находится на сто процентов в настоящем моменте в контакте с источником Бытия, который даёт интуицию и легкость принятия решений.

Мастер дела без мудрости – это актуальная проблема современного мира. Люди стали профессионалами во многих областях культуры и производства, лучшие из них проявляют любовь к людям и становятся мастерами дела. Но далеко не все мастера дела понимают, что следующая ступень самореализации является стадией мудрости и для этого нужно знание Бытия. Мастер дела, не идущий к мудрости, сокращает свою лучшую жизненную программу, может заболеть и преждевременно умереть от психосоматической болезни. Но самое опасное то, что мастер без мудрости подаёт пример своим ученикам, для которых является авторитетом, и может стать причиной их последующих ошибок.

Именно поэтому важно, чтобы ученик мог учиться не только у мастеров дела, но и у мастеров жизни, духовных наставников. Причём у человека может быть несколько духовных учителей, но, как правило, один из них является основным, корневым, поскольку он нужен для принятия конкретных решений в самые

сложные моменты жизни. Известно, что в любом деле для успеха важны целеустремлённость и преданность, именно поэтому больших успехов достигают те ученики, кто предан делу своего учителя. Преданность любимому делу является тем, что объединяет ученика и учителя.

4.4
Как повысить коэффициент здоровья коллектива

Понимание того, что современный мир развивается благодаря усилиям лидеров и среди них много мастеров дела, делает знание о мудрости особенно важным в наше время. Настоящий руководитель должен знать, что же делает людей здоровыми и по-настоящему счастливыми. Ведь счастье и здоровье неразделимы, а по-настоящему здоров тот, кто глубоко счастлив.

Но в современном обществе не все понимают, что есть два вида счастья, условное и безусловное. Условное счастье проявляется, когда удовлетворены требования ума, а безусловное счастье является природой человека. Или, как сказал известный певец: «**Есть два вида счастья, одно заключается в «дай мне», а другое – в «на, возьми**».

Если посмотреть в глаза младенца или мудреца, можно увидеть в них радость жизни, которая не зависит от исполнения желаний и проявляется как глубинная природа человека, сияющая в тот момент, когда она не закрыта эмоциями и мыслями. Младенец, когда он сухой и сытый, сияет радостью, ещё ничего не зная об окружающем мире, но он в гармонии со своим внутренним миром. Эта гармония теряется

уже в детстве, поскольку развивающийся логический ум выводит сознание из настоящего момента. Безусловная радость всегда проявляется в настоящем моменте, но часто закрывается активностью ума. Поэтому движение к мудрости является процессом восстановления способности видеть этот мир в чистоте, без искажения мыслями и эмоциями. Можно сказать, что мудрецом является тот, кто вернул себе детскую радость присутствия в настоящем моменте, научившись пользоваться своим умом.

Мудрый руководитель понимает, что условное счастье сотрудников его коллектива зависит от выполнения их требований, но их безусловное счастье зависит от знаний и навыков. Известно, что сколько бы ни давалось человеку – уму всегда будет мало, как в сказке о золотой рыбке. Ведь основой логического ума является стремление к достижению новых высот, что бывает полезно для действия и бессмысленно для возвращения любви и счастья.

Коллектив, во главе которого стоит мудрый руководитель, имеет все возможности для гармоничного развития, поскольку получает доступ к знаниям, объединяющим людей. Когда знания о дружбе становятся основой совместных действий, то любые мероприятия будут полезными. Это могут быть совместная гимнастика, спорт, прогулки, путешествия, фестивали, концерты. Но важно, чтобы в этих мероприятиях присутствовало знание о том, что делает людей дружелюбными.

Для развития здоровья коллектива может использоваться целевая программа, направленная на повышение уровня безусловного счастья, ведь оно является основой здоровья и добрых отношений. В этом вопросе важна ясность цели, а средства найдутся. Если руководитель ставит целью повышение уров-

ня счастья своих сотрудников, то нужно будет провести объективную оценку до и после проведения мероприятий, и если уровень счастья повышается, то средства действуют. Их основой являются: просвещение (через практические лекции и семинары, дающие необходимые знания), а также оздоровительные курсы по освоению дыхательных техник, физкультуры, медитации и других полезных способов. Настоящая программа здоровья коллектива объединяет руководителя и подчинённых в главном вопросе «Как жить лучше?», что привносит глубокий смысл и искренность в совместные действия.

Важно понимать, что процесс оздоровления коллектива является живым процессом, в основе которого всегда будут намерения руководителя и коллектива. Именно поэтому так важны знания, помогающие руководителю, лидеру двигаться к мудрости. Этому вопросу и посвящена данная книга.

Человек может стать внутренне свободным от тенденций ума, но он не свободен от своего таланта, от дара помогать другим людям.

5. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Внутренняя свобода и служение лидера

Мудрые люди знают, что в этом мире всё меняется, но главное неизменно: в каждом миге и в любом месте есть источник жизни, иначе ничего бы не было. Об этом говорит эпиграф перед содержанием книги.

Посмотрите вокруг: всё, что Вы сейчас видите, с течением времени изменится и исчезнет. В окружающем нас проявленном мире нет постоянства. Такое значение имеет надпись на внутренней поверхности кольца, которое носил мудрец: «**И это тоже пройдет**».

Этот проявленный мир иллюзорен, поскольку он меняется, но в его основе есть неменяющееся стремление жизни к обновлению. Вселенная всё время движется и мало кто знает, куда и откуда она движется. В этом одна из тайн мира.

Однако главная иллюзия человеческого сознания связана с его эго, со способностью ума определять то, что происходит. Ум действует через поиск, чтобы успокоиться. Тенденция человеческого ума определять то, что происходит – это важное качество осознания, и оно даёт человеку необыкновенную силу понимания и действия. Но, если внимание сливается с думающим умом, то ум становится причиной потери реальности этого мира, а вместе с ней теряется внутренняя свобода.

Этот мир подобен чуду, постоянно двигающемуся в неизвестность, и когда человек ощущает это чудо жизни, чудо любви, его сознание становится

просветлённым. Мудрецы говорят, что главным качеством просветлённого сознания является чувство удивления. В одном стихотворении так и говорится: «То, видно, было ощущение жизни, когда, ломая устоявшиеся связи, судьба толкала к перемене взглядов, давая ощутить биение материи, её глубинный ритм, её стремление к обновлению, и подтверждая мысль одну, что удивление есть признак жизни!».

Маленькие дети постоянно чувствуют удивление, они смотрят на мир сияющими глазами наивности, готовой увидеть мир таким, какой он есть – чудесным. До определённого времени дети ещё не находятся «в плену думающего ума». Но с возрастом удивление уменьшается. Оно вновь возвращается в тот момент, когда человек влюбляется в дело или в кого-то, тогда внутри возникает вопрос: «Кто это, что происходит?!». С этого восторженного удивления начинается чудо любви. Но потом оно снова теряется, а восторг и удивление закрываются потоком мыслей, которые как целлофановая пленка, замутняют чистое видение первозданности этого мира.

Вспомните ощущение восторга, когда Вы в первый раз поехали на велосипеде или машине. Большинство людей в первые дни вождения машины испытывают восторг! Посмотрите на лица опытных водителей, и вы увидите, что восторг прошёл, и пришло ощущение обычности жизни. Просто потому, что видимую картину (наружное кино чувств и внутреннее кино мыслей) ум человека объяснил, и появилось ложное чувство «**Я знаю**».

Мудрецы говорят: «**Я знаю, что я не знаю!**», и это возвращает удивление и восторг в сознание человека, который проснулся от ментального кино мыслей. Движение к мудрости проходит от невежественного твёрдого убеждения «Я знаю», через поиск «Я ниче-

Настоящая свобода появляется тогда, когда сознание свободно от ума желающего свободы, когда мир предстаёт игрой или шуткой.

го не знаю?», к божественному видению этого мира с удивляющимся сознанием: «Я знаю, что не знаю, но здесь есть тот, кто знает, кто несёт знание этого мира!».

Куда девается удивление и восторг ребёнка, почему с возрастом часто пропадает внутренний свет, что мешает взрослым людям смотреть на этот мир глазами, полными любви?! Ответ известен – мешает иллюзия, а можно сказать, авторское кино эгоцентрического ума, который убеждает, что ничего удивительного нет! И в этом главная ложь логического ума, ведь этот мир полон любви, он состоит из вещества под названием «любовь». Ведь любовь есть Бог, кто проживает с любовью, тот проживает с Богом и в нём проявляется Бог.

Спросите себя, чувствуете ли Вы сейчас восторг и удивление? И если не чувствуете, то это ментальный сон, продолжающееся кино мыслей, идей и концепций. Кино, где зритель потерял божественного свидетеля. Кино, где человек из божественного создания, двигающегося по замыслу Вселенной, стал деятелем и получил изолированное ощущение себя в этом мире, которое создаёт тихое страдание.

Если Вы понимаете, что отсутствие ощущения чуда настоящего момента является результатом сна, продолжающегося ментального кино, то наступает время проснуться. Если Вы понимаете, что жизнь без ощущения чуда любви ущербна, то пора проснуться!

А если Вы хотите проснуться прямо сейчас, то начинайте, глядя на окружающих Вас людей, замечать тех, кто ощущает чудо настоящего момента! Тех, чьи глаза полны любви и удивления. И в это время Вы сами проснётесь, ведь тот, кто наблюдает за проснувшимися и спящими людьми, уже проснулся. Если Вы захотите сосчитать у себя дома тех, кто ночью спит,

Вам придется ночью проснуться и начать считать. Если Вы днём захотите проснуться от ментального сна обыденности, начинайте считать тех, кто не чувствует чуда любви в настоящем моменте! И Вы проснётесь, пробудитесь, ведь не может считать тот, кто сам спит.

Настоящая свобода является свободой от думающего ума, от тенденции логического ума цепляться за определения. Пока внимание захвачено мышлением, удивление не проявляется. Ведь удивление – это состояние остановившегося ума: «Вот это да! Я этого не знаю!», тогда в зазоре между мыслями начинает пробиваться луч Бытия, чувство первой любви. Состояние, когда ум замирает в момент наслаждения источником божественной любви и чуда, открывает свежее знание о происходящем.

Человек может быть свободен от думающего ума, и тогда наступает просветление сознания. Но человек не свободен от своего дара, от способности дарить счастье, от возможности помогать людям своим талантом и служить им, в этом смысл его жизни.

Внутренняя свобода – это состояние просветлённого сознания, легко и непринуждённо двигающегося по дороге своего жизненного предназначения. И такая лёгкость и точность приходит на стадии мудрости, стадии искусства жизни. Мудрец не ищет, он уже нашёл источник внутренней свободы, он подчиняется этому источнику естественно и играет в жизни – так же, как играют дети, которых ещё не пленила культура эгоцентрического ума. Именно эгоцентрическая культура становится для многих людей тюрьмой, если человек не различает движение души и зацепки ума.

Способность различать истинное от неистинного, временное от постоянного, в древности назы-

валась **вивека**. Возможно, от этого слова появились современные слова, обозначающие жизнь и победу. Эта способность различать важна в любом возрасте, даже на стадии мастерства дела важно видеть то, что помогает двигаться к мудрости.

В древнем тексте «Аштавакра-гита» легендарный царь Джанака, потеряв ощущение реальности, задаёт вопрос мудрецу Аштавакре: «Как любить и оставаться свободным?!». И мудрец отвечает, что важно восстановить свежесть взгляда, чему помогает удивление, а окончательную свободу даёт знание о том, что этот мир един. Что всё видимое человеком является отражением того света, что присутствует в нём самом. Знание о единстве мира позволяет вернуть ощущение божественного присутствия во всём, и тогда человек видит любовь в каждом предмете и в каждом явлении. Мудрец видит себя в каждом человеке, и это снимает последнюю завесу ума, разделяющую сознание с источником Бытия.

Настоящая победа в развитии личности проявляется в том, что сознание не зависит от личности, а использует её как инструмент для обретения мудрости, для восстановления чувства свободы и ощущения чуда настоящего момента.

У культуры мудрости, в отличие от культуры ума, лидер является тем, кто служит людям в процессе движения к мудрости, помогает в обретении тех знаний, что дают настоящую свободу и возвращают безусловную любовь. Не более того.

6. ДОПОЛНЕНИЕ

Программы автора книги: лекция, семинар, кинотерапия, концерт

Знания, представленные в этой книге, используются в следующих программах Виктора Одинцова.

6.1 Публичная лекция «Дыхание, здоровье и успех жизни»

На лекции рассказывается о причинах психосоматических болезней и неудач, а также о способах снятия стресса и восстановления энтузиазма. Внимание уделяется простым техникам остановки беспокойства и профилактики опасных болезней, а также алгоритмам действия в условиях острого или хронического стресса. Объясняется, как восстановить жизнерадостность и повысить уровень дружелюбия на работе и дома.

6.2 Семинар «Здоровье и интуиция руководителя»

На семинаре показываются возможности применения интуиции в личной и деловой сфере. Внимание уделяется техникам очищения психо-телесного пространства и способам прочтения языков интуиции, проводится анализ конкретных ситуаций и индивидуальные консультации для выявления невидимых причин, блокирующих интуицию и разрушающих здоровье.

Результатами семинара и консультаций являются: освоение навыков профилактики опасных болезней и способов восстановления интуиции, а также современное представление о методах формирования здорового образа жизни среди сотрудников коллектива.

6.3 Кинотерапия на тему «Движение к мудрости»

На этом семинаре используются фрагменты художественных фильмов, чтобы продемонстрировать три принципа кинотерапии, помогающие зрителю увидеть проблемы и возможности своей самореализации. Эти принципы не только помогают увидеть глубину фильма, но и эффективны в обычной жизни, когда при наблюдении за ментальным кино своего ума появляется ощущение внутренней свободы и радости настоящего момента.

6.4 Концерт «Секреты здоровья»

Концерты «Секреты здоровья» были проведены Виктором Одинцовым совместно с группой «Изомастер» во многих городах России и за рубежом. Во время концертов авторские песни и искренняя беседа со зрителем раскрывают три важных секрета: источник здоровья и счастья находится внутри человека, он открывается через дыхание и медитацию, а главное – то, что счастье увеличивается, когда им делишься.

Информация, аудио- и видеоматериалы мероприятий представлены на сайте **www.victorod.ru**

Одинцов Виктор Владимирович
Здоровье лидера

Редактор и корректор: Татьяна Митрошина
Верстка и дизайн обложки: Сергей Петров

Подписано в печать: 12.08.2014
Формат 60x90 1/16. Усл. печ.л. 2
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Гарнитура «Myriad»
Тираж 300 экз.

Отпечатано в типографии: ООО ПК «Астор и Я»
Адрес: г. Казань, ул. Ахтямова, 4-3
Тел. : (843) 260-44-40