

Александр Рей

**Жизнь на грани взлёта,
или Как перестать
переживать и начать жить**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Р31

Рей А.

Жизнь на грани взлёта, или Как перестать переживать и начать жить / А. Рей — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2018. — 217 с.

ISBN 978-5-5321-1090-8

Эта книга — не очередной «учебник счастья», где даются маловразумительные советы, а вполне применимое в жизни руководство для тех, «кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи». Известный психолог Александр Рей на страницах книги жестко, но эффективно расскажет читателям: - всю правду о современной «формуле абсолютного счастья»; - как осознать и переосмыслить то, что особенно нас огорчает; - как избавляться, а главное предотвращать большинство ежедневных проблем; - как понять свое предназначение и следовать ему, получая удовольствие от каждой минуты жизни.

Посетите официальный сайт Александра Рея: www.perepevnik.ru

Инстаграм автора:

www.instagram.com/perepevnik/

«И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».

Евангелие от Луки 11:9-10

Введение

Я тебя поздравляю, читатель! Прямо сейчас ты узнаешь совершенно не секретную информацию и наконец-то ответишь на свой вопрос:

«ПОЧЕМУ, СКОЛЬКО БЫ Я НИ ПЫТАЛСЯ СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ (ОЙ) У МЕНЯ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?»

Ответ прост:

«ПОТОМУ ЧТО ТЫ ЖИВЕШЬ! А ЖИЗНЬ И СЧАСТЬЕ – НЕСОВМЕСТИМЫ!»

Да, многочисленные книги и видеолекции, обещающие тебе «формулу абсолютного счастья» – полнейшая чушь! Все они уверяют тебя, что ты пришел на землю стать счастливым, успешным, богатым, здоровым и любимым. Покажи мне человека, утверждающего, что он полностью счастлив и... ты покажешь мне лицемера. Даже все эти гуру, обучающие «счастью» и улыбающиеся тебе с обложек своих книг белоснежной «успешной» улыбкой, не счастливы, как это обычно преподносится.

НЕТ СЧАСТЬЯ НА ЗЕМЛЕ, НЕ БЫЛО И НЕ БУДЕТ!

Прости, если я разочаровал тебя, но дела именно так и обстоят. Если тебе неприятно это слышать, если ты не желаешь знать действительную причину, зачем родился и живешь, а хочешь продол-

жать тешить себя надеждой, что все в одночасье изменится и будет хорошо, то иди, читай «сладенькие руководства авторов с успешной улыбкой на обложке» в тщетной попытке стать СЧАСТЛИВЫМ.

Тебя пытаются убедить, что кто-то знает, как добиться иллюзорного успеха: богатства, славы, красоты, а ты – нет. И сто́ит лишь следовать указаниям автора и твоя жизнь превратится в сказку. Так вот, все это полнейшая чушь и обман – морковка, за которой тысячи послушных осликов смиренно идут. Никто не может быть счастлив постоянно. Счастье – лишь мимолетная, быстро перегораемая эмоция в душе и крови. Раз! И не осталось даже следа...

НО ты упорен и все равно хочешь добиться «простого человеческого счастья»? Ты не хочешь верить моим словам? Они лишают твою жизнь смысла? Хорошо... тогда подумай сам, перебери в своей голове всех людей, кого ты знал и знаешь – хоть кто-нибудь из них достиг этого СЧАСТЬЯ? Ответ однозначен – НЕТ!!! Не потому ли, что вопреки успешно культивированному массмедиа общественному мнению

ТЫ НЕ РОЖДЕН ДЛЯ СЧАСТЬЯ!

«Тогда для чего я живу, если не для счастья?! Для страдания, что ли?! ЧУШЬ!» – слышу я возмущенный, полный негодования голос из зала. Явно кто-то очень не доволен, что у него хотят отобрать *смысл жизни*.

– Нет, – отвечаю я, подходя вплотную к недовольному. – Ты живешь не для счастья и не для страдания, а ради...

СТОП!

Подумай, ты точно хочешь знать, зачем живешь, зачем был рожден и попал на Землю? Уверен, что тебе нужно понять настоящий смысл жизни вместо того, что тебе подсунули, а? Ведь легче, когда за тебя уже решили, что ты должен хотеть, ради чего жить, что такое счастье и как его достичь. Черт с ним, что тебя обманули! Зато с обманом жить проще, а если прочитаешь эту книгу и узнаешь истинную причину твоих проблем и устройство Мира, ЖИЗНЬ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ, потому что в какой-то степени «незнание освобождает

от ответственности», а как только ты УЗНАЕШЬ... ВСЕ! Обратной дороги нет, и винить будет некого... Так что положи книгу на место и возьми ту, что лежит рядом, с названием: «Как достичь успеха!», или «10 простых способов стать богатым!», или «Как покорить любого (ую) мужчину (женщину)!». Читай их, пусть тебе объяснят, как ты *правильно* должен жить...

Сотни и даже тысячи учителей, великих мастеров и гуру с удовольствием объяснят тебе, что делать, чтобы было правильно. Согласен, иногда это нужно и даже необходимо, чтобы представлять себе образ для подражания «идеальным» отношениям, «идеальной» работе, «идеальному» воспитанию детей, «идеальному» питанию и отдыху, – в первую очередь, чтобы стремиться к совершенству, ведь в каждом из нас это стремление заложено от природы «законом развития».

Но вот у тебя сложилась в голове картинка, вот ты представляешь, **как оно должно быть**, и теперь пытаешься приблизиться к этому идеальному образу самого себя и своей жизни, но раз за разом терпишь фиаско – бардак в комнате сына как бесил, так и бесит; отсутствие денег как пугало, так и пугает; непонимание партнером элементарных вещей как раздражало, так и раздражает... И это не говоря уже о более серьезных вещах, оставленных тебе в наследство горьким опытом прошлого, – изменах, предательстве, насилии и потерях. И кто бы что бы тебе ни говорил, все это сидит в тебе, никуда не деваясь.

Несомненно, твоя жизнь меняется к лучшему, когда ты узнаешь, что «мысль материальна», а «у всех твоих болезней и проблем одна причина – ты сам». Книги Луизы Хей, Вадима Зеланда, Михаила Литвака, Роберта Киосаки, Ошо и сотен других наставников помогают изменить не окружающий мир, но твой взгляд (глаза смотрящего) на него. В тебе самом становится меньше темноты, а значит, освобождается место для света, **но...**

Вот видишь! Всегда есть «НО», и ведь часто именно это маленькое что-то, незначительная заноза внутри, не дает тебе стать и быть счастливым постоянно, а не время от времени.

В данной книге я не собираюсь рассказывать, КАК ты должен жить, чтобы быть «счастливыми» (вместо меня это с превеликим удовольствием сделают другие). И даже не буду объяснять, *почему ты по определению не можешь быть «счастливым», а способен лишь успешно и без особого труда справляться с бесконечной чередой сваливающихся на тебя трудностей.* Будь моя воля, я вообще ничего не стал бы рассказывать, а показал бы на практике как это – просто жить, НО (видишь и здесь есть помеха) мои возможности ограничены, и желающих научиться не ждать «счастья» всегда больше, чем я могу принять. Поэтому приходится писать книгу.

Не пытайся найти в ней уроки счастья. Она написана для тех, кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи.

Сразу хочу предупредить: тому, кто **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** желает выбраться из дерьмовой повседневности, этой книги будет достаточно. А тому, для кого наивысшее удовольствие – барахтаться в затхлом, гнилом болотце собственного нытья, – ни эта книга, ни личная встреча, ни тренинг, ни тысяча-другая тренингов не помогут. Право на мазохизм никто не отменял, и это закон.

«Так о чем же все-таки эта книга? Зачем мне ее читать?» – можешь спросить ты. Отвечаю: здесь исключительно практика. Книга о том, что и как делать, чтобы **избавиться от мучений и наконец-таки начать жить, а не существовать.** Золотых гор обещать не буду (если захочешь, сам их достигнешь), покажу лишь то, что действительно изменило мою жизнь и сотни других жизней к лучшему. Будешь делать, что велено, изменит и твою. А не будешь – хозяин-барин. В рай никого за косы не таскаю.

Ничего сложного здесь нет, это доступно даже ребенку – было бы желание. Наверное, твое личное желание и твердое намерение очистить жизнь от ненужного хлама и лишних препятствий – самое главное условие и залог успешной трансформации. Еще раз повторю – будешь делать, увидишь результаты, не будешь – не увидишь. Главный постулат данной работы, да и вообще всей моей жизненной философии таков: «Ты сам способен и **ДОЛЖЕН** избавиться от про-

блем, страдания, несчастья и болезней». Или хотя бы от тех, которые сам себе создаешь, – а это 100% всего страдания.

*Отсутствие несчастья – еще не счастье,
это просто состояние спокойствия
(к которому ты ДОЛЖЕН, просто ОБЯЗАН прийти).*

Все настоящие учителя указывают на один единственный источник человеческих бед и радостей, туда, где хранятся ответы, – внутри самого человека.

Слышишь ты, тот, кто читает эти строки – не ищи спасения где бы то ни было, кроме как в себе. Именно в тебе прямо сейчас есть все, что тебе нужно... Не пытайся это понять, потому что все равно ни черта не поймешь или того хуже – закиваешь тупым болванчиком, соглашаясь со мной: «Точно! Именно внутри меня все ответы!». Я научу тебя чувствовать и ощущать. Это не сложно. И наконец-то твоя жизнь наполнится яркими красками.

Если прочитав книгу и начав-таки полноценно жить, вдруг решишь сказать мне спасибо, можешь это сделать – желательно в денежном эквиваленте. Мне от твоей благодарности ни тепло, ни холодно. Тебе стало лучше – молодец, хуже – твои проблемы. Мне собственно как на тебя, так и на твою жизнь плевать. Я просто делаю свое дело.

Так что заранее: «Не за что!»...

Если вкратце, то метод, которому ты научишься, представляет собой совокупность практик: умение наблюдать за собой, восстановление энергетики и осознание своего предназначения. Подробности ты узнаешь, прочитав книгу.

Часть I

Осознанность

Глава 1. Контакт с телом

Первое, чему ты должен научиться на пути избавления от страдания, – САМОНАБЛЮДЕНИЮ, то есть *наблюдению собственных эмоций, поступков, состояний и мыслей*. В первой части книги ты

будешь учиться тому, что не умеет большая часть населения земли, — умению *наблюдать за собой*, попутно избавляясь от ненужного барахла и тараканов в голове. Именно из-за отсутствия этого прекрасного умения тебе приходится наступать по сто раз на одни и те же грабли, а заодно сидеть в протухшем вонючем болоте собственных привычек.

Но не бойсь, учиться самонаблюдению совсем не трудно. Все гениально и просто! Если уж ты научился разговаривать, то наблюдать за собой — тоже сможешь. Все, что от тебя потребуется, как и в любом другом деле, это немного внимания и наработывания практического опыта, то есть действия...

Хотя... над названием метода можешь особо не заморачиваться. Ведь оно не имеет смысла, так как самонаблюдение и не методика вовсе, а просто стиль нормальной благополучной жизни. Еще раз хочу обратить внимание, что я не обучаю чему-то новому или сверхъестественному — лишь тому, что *должен знать и уметь каждый НОР-МАЛЬ-НЫЙ человек*. Если ты копошишься в нескончаемых проблемах и скуке — это ненормально. Если тебе плохо — это ненормально. Если ты страдаешь — это ненормально. Если ты болеешь — это ненормально. Теперь сам решай: нужно тебе научиться самонаблюдению или нет?

Если ты испугался, а мысли потекли мямлить мол «да, конечно, я хочу изменить жизнь к лучшему и себя тоже, НО ведь надо будет что-то делать» — положи книгу на полку или выкини в мусорку. Она не для тебя! И жизнь тоже не для тебя! Так что заодно и себя можешь выбросить за ненадобностью... в окно!

Если ты все же решил идти дальше, то от тебя потребуется много настойчивости и внимания. На первых порах будет очень тяжело. Я бы даже сказал п..здец как тяжело — старые привычки, лень и гнойные мысли всеми силами постараются вернуть свое господство над твоей душой и телом. Ты будешь оступаться, падать, забывать, но терпя неудачу за неудачей, твоя жизнь станет неминуемо очищаться от страдания... делаясь значительно лучше. Только тебе придется работать, работать и работать с собой... 24 часа в сутки.

Кстати, хочу обрадовать: тебе не понадобится «переделывать себя», а совсем наоборот. Ты мог читать в какой-нибудь умной книжке или слышать от доморощенного психолога: «Прими себя таким, какой ты есть». Более тупого и бесполезного совета я еще не получал. Ведь каждый может строить из себя умника, засоряя пространство бессмысленными советами, так толком и не объясняя, как это сделать, – принять себя таким, каков есть.

О'кей, тебе повезло – сегодня я буду тем, кто покажет-таки, как можно принять себя со всем своим внутренним и внешним дерьмом, желчью, комплексами, страхами, пустыми надеждами и мечтами... Ты поймешь, что это один из первых необходимых шагов, за которыми последуют другие – крепкие и уверенные, до самой смерти.

Классно, правда? Не надо будет себя переделывать. Хвала Господу нашему! Не знаю, как тебе, а мне определенно за всю мою жизнь надоело пытаться стать лучше – делать то, не делать это, постоянно ограничивать, сравнивать с описанным идеалом «сверхидеального человека»...

Хватит!!! Не существует описанных идеалов.

Ты и есть идеал.

Не веришь? И правильно – не верь! Не нужно мне верить, *нужно проверять каждое мое слово, каждый пример, что я здесь привожу*. Проверять на себе и обнаруживать, что вот это действует, а вот это – нет. Ты ж меня совсем не знаешь. Может, я какой-нибудь занудный неудачник, решивший подзаработать написанием очередной книжки, обещающей не сказочное «счастье», но избавление от страдания.

Проверяй на себе любое мое заявление и упражнение. Ведь если ты просто прочтешь эту книгу, толка не будет – ты тупо потратишь свое драгоценное время.

Применяй все, что здесь написано, на практике!!!

И еще разок для тех, кто в танке: самосовершенствование – процесс, длительный, непрерывный, зачастую трудный, НО... увлекательный и прекрасный. Поэтому тебе будет одновременно и сложно,

и просто. Все упражнения, что я буду тебе задавать, так же естественны, как ходьба и прыжки. Просто ты разучился ЭТО делать очень давно и теперь тебе придется вспоминать, как ЭТО делается. Как и при ходьбе: сначала придется потрудиться, а затем ты даже замечать не будешь.

Сколько потребуется времени, чтобы научиться «ходить», то есть жить без страдания? Понятия не имею! Лично у меня ушло около трех месяцев каждодневной работы, пока все, о чем я сейчас говорю, не стало само собой разумеющимся. Но считай, что я справился достаточно быстро. У меня был бонус – я потихоньку шел к изменениям, а затем жизнь дала возможность резко трансформироваться, а заодно и проверить действенность самонаблюдения в экстремальных условиях. Работает! Теперь я привык жить с удовольствием (прошу обратить внимание, что фраза «жить с удовольствием» не означает «иметь абсолютное счастье»). А сколько тебе понадобится времени для полного изменения сознания – сказать трудно. Одно знаю точно: у тебя тоже есть преимущество передо мной – тебе не придется, как это пришлось мне в свое время, искать по-настоящему действенные методики избавления от страдания, перерывая тонны эзотерической и психологической литературы. Я даю тебе все, что необходимо, в концентрированном виде в одной книге. Тебе не придется собирать по крохам информацию то тут, то там, отметая горы лишних камней ради нескольких драгоценных песчинок. Останется только делать, практиковаться, падать, затем снова и снова практиковаться – и так далее, пока с уверенностью нельзя будет сказать: «Я живу с трудностями, но без страдания! Мне нравится жить!».

Если ко мне однажды подойдет человек и скажет, что предложенные мною методы абсолютно не действенны, я даже разговаривать не стану. Почему? Потому что *может быть лишь одна единственная причина, по которой самонаблюдение не действует, – не деланье*. Тут как с качанием пресса живота. Хочешь красивый плоский живот – качай пресс. Будешь качать – появятся кубики (через месяц, полгода, год, два... но в итоге появятся). Не станешь – не появятся. И тут уж не важно, обвиняешь ли ты в том, что живот как висел брюхом, так и висит, плохую погоду, гены или соседей