

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М48

Фото *Марина Сивухина и Елена Дунаева*

Образ *Ольга Кошкина*

**Мельник, Екатерина Владиславовна.**

М48 Точка Zero / Екатерина Мельник. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-102301-0

Пустота и ничто всегда пугают. Мудрецы знают, что конец всегда означает начало нового. Екатерина Мельник — актриса театра и кино, автор курса «Точка Зеро» — прошла через этот путь в своей юности и несет в мир обретенные знания.

Смыть грязь и ненависть, приобретенные в жизни, освободить разум и душу — она поможет очиститься, совершить чакра-прокачку для полноценного подхода к Точке Зеро. После этого вас ждут ключи к жизненно важным вопросам, которые приведут вас к осознанию своего истинного «Я». И в завершение Екатерина поделится секретными знаниями о предназначении, деньгах, отношениях и исполнению желаний.

Пришла пора вернуться к себе и стать счастливым.

**УДК 159.9  
ББК 88.52**

© Мельник Е., текст, 2019

© Сивухина М., Дунаева Е., фото, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-102301-0

# Содержание



ВСТУПЛЕНИЕ 7

## Часть 1

### СЕМЬ ВИДОВ ЧИСТОТЫ

ЧИСТОТА ПРОСТРАНСТВА И ТЕЛА	23
ЧИСТОТА ЖЕЛАНИЙ	51
ЧИСТОТА ДЕЙСТВИЙ	53
ЧИСТОТА ЭМОЦИЙ, ЧУВСТВ И ОЩУЩЕНИЙ	57
ЧИСТОТА РЕЧИ, ИНФОРМАЦИИ, ОКРУЖЕНИЯ	65
ЧИСТОТА СОЗНАНИЯ	73
ЧИСТОТА ЭНЕРГИИ	104
ПРАКТИКИ	112
ТРИ ВИДА ЭНЕРГИИ	117
ПИТАНИЕ ПО ТРЕМ ГУНАМ	121
ЛЮБОВЬ ПО ТРЕМ ГУНАМ	125
ТРИ ГУНЫ ФИНАНСОВОГО СОЗНАНИЯ	127

## Часть 2

### ЧАКРО-ПРОКАЧКА

МУЛАДХАРА **133**

СВАДХИСТАНА **145**

МАНИПУРА **153**

АНАХАТА **161**

ВИШУДХА **167**

АДЖНА **177**

САХАСРАРА **185**

## Часть 3

### ТОЧКА ЗЕРО

1 ключ «КТО Я?» **193**

2 ключ «ГДЕ Я?» **209**

3 ключ «Я ХОЧУ» **213**

4 ключ «Я НИЧЕГО НЕ ОЖИДАЮ»,  
«Я ПРИНИМАЮ» **217**

5 ключ «Я ДЫШУ» **226**

6 ключ «Я ОТДАЮ.  
«БЛАГОТВОРЮ. БЛАГОДАРЮ» **230**

7 ключ «Я ВЕРЮ», «Я СДАЮСЬ»,  
«Я ОТПУСКАЮ» **239**

ТОЧКА ЗЕРО **251**

## Часть 4

### ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ДЕНЬГИ, УСПЕХ

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ **263**

ДЕНЬГИ **271**

## Часть 5

### СЕКРЕТЫ ОТНОШЕНИЙ

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА **305**

ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ **323**

ПРО ЛЮБОВЬ **337**

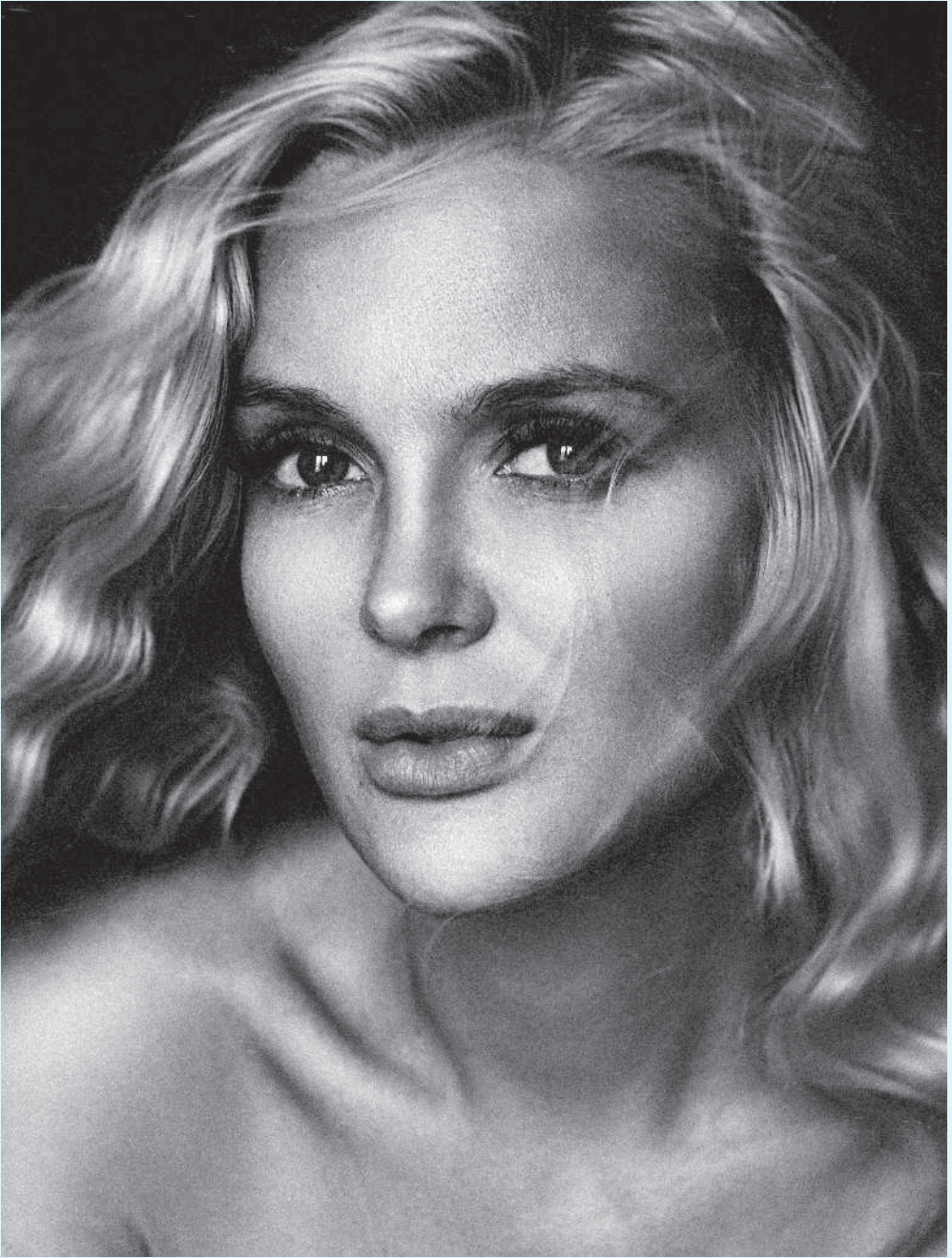
## Часть 6

### ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

МЕЧТА. НОРМА. РАСШИРЕНИЕ **363**

АЛГОРИТМ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ **373**

ЭПИЛОГ **383**



# Вступление



Привет, любимые! Вот и настал тот самый момент, когда я перешла от вещания в жизни на страницы книг! Многие уже знакомы с моей главной жизненной позицией: «НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ ПРОСТО ТАК», вот и я, наконец, обратила внимание на все те знаки, что сыпались на меня с разных сторон, на уже неприличное количество людей вокруг, которые, как сговорившись, повторяли мне: «пиши книгу» и на то, как сами обстоятельства сложились так, что мне просто осталось ответить: «ладно, так уж и быть, напишу!» и я начала собирать буквы в слова, слова в мысли, а мысли в главы! Как и все настоящие серьезные вещи, я начну эту книгу с предисловия, в котором по законам блокбастеров в основе должна лежать одна из правдивых историй, создающая интригу или проливающая свет на то, о чем будет сказано дальше.

Итак,

...Давным-давно и так далее и тому подобное, закрыв сессию «на отлично» после первого курса юридического факультета, я возвращалась домой за рулем автомобиля моей мечты. Его я купила всего пару дней назад и была преисполнена гордости за саму себя, потому что деньги на эту машину я заработала сама!

На заднем сиденье лежат журналы с моим изображением на глянцевых обложках. Вдоль дороги меня встречают билборды, с которых я улыбаюсь сама же себе, греясь в лучах весеннего солнца. Запускаю в волосы руку и чувствую запах прошлой ночи с любимым человеком. Он — моя первая настоящая любовь, у нас все хорошо, да и вообще — жизнь удалась!

Проживая квинтэссенцию общепринятых элементов счастья, я включаю магнитола, из которой доносится популярный в то время хит «I am big, big girl. In a big, big world...», — и... реву навзрыд!

Но не просто реву, а вою, словно дикий зверь, зажатый в тиски, от раздирающей боли и ощущения черной дыры глубоко внутри. Эту боль не смогут описать никакие слова.

И, вот парадокс, имея все общепризнанные элементы — признаки счастья, все, о чем могла только мечтать девочка в 18 лет, я не имею главного — внутреннего ощущения счастья!

Другая история:

Несколько месяцев спустя я, будучи за рулем машины своей мечты, с единственным в ней пассажиром — мамой, попадаю в жуткую аварию. Мама впадает в кому, мое лицо собирают по кусочкам, и с модельным бизнесом можно смело попрощаться!

Шаг за шагом мы обе идем на поправку, и тут моя первая настоящая любовь, та самая, с которой всего пару месяцев назад у нас было все просто идеально, волшебно, прекрасно, вдруг тяжело и больно решает уйти из моей жизни. Я сижу дома, смотрю в окно, вслушиваясь в тишину, абсолютно сдавшись, без сил бороться с обстоятельствами, я вновь понимаю, что, вопреки всем законам логики, когда у меня не осталось ничего из того, что меня окружало и вдохновляло, я в этой пустоте вдруг — БЕЗУСЛОВНО счастлива!

Как же так?

Казалось бы, имея все необходимое для счастья: и материальные блага, и близкие отношения, и полную реализацию на работе, внутри меня была черная дыра, я чувствовала просто раздирающий ужас от неудовлетворенности собой и своей жизнью — жутчайшая жуть! Как будто не было смысла и упускалось что-то очень важное.

С другой стороны, в ситуации, которую иначе, как жоПа, не назовешь, сдавшись и отпустив все, я чувствовала себя в Точке Зеро, соединенной с самой собой. Внутренняя гармония и единение дали мне ощущение пресловутого БЕЗУСЛОВНОГО счастья.

Тогда и случился один из основных инсайтов в моей жизни:

*Счастье абсолютно не зависит от внешних обстоятельств.*

«Какая банальность», — скажете вы, — «Мы это уже сто раз слышали, мы это все знаем!» Вот здесь и стоит сделать небольшую поправку на различие между знанием и информацией.

Информация — это мусор в нашей голове, который болтается там, занимая много места и не принося нам пользу. Информация к нам может приходиться откуда угодно: родители, друзья, мы где-то прочли, послушали новости, я вам что-то тут наумничала...

Информация может стать нашим знанием только тогда, когда мы проживем ее, через опыт.

Поэтому, говоря «я знаю», спросите себя, вы знаете, потому что это сто раз слышали или пережили на своем опыте?

В этой книге я буду делиться своими знаниями, то есть только тем опытом, что пережила сама. А это уже ваш выбор, что делать со всем этим: оставлять лишь очередной информацией – мусором или переводить в свои знания через переживаемый опыт.

Чуть позже мы поговорим об этом более подробно и учтем все нюансы возможной засады слов «я знаю», а пока вернемся к моему осознанию, что счастье возможно только от внутренней гармонии, независимо от внешних факторов.

То есть, что бы нас ни беспокоило, по-любому нужно было копать вглубь! Но на тот момент для меня ощущение внутреннего счастья нельзя было зафиксировать, только прожить в моменте, поймать и отпустить.

Подобные истории черной дыры и внутреннего конфликта преследовали меня с самого детства. Несоединенность материального и духовного раздирала на части и делила меня на вертикальное и горизонтальное «Я». Страдания были настолько невыносимы, что разжигали внутри меня огромное желание поиска гармонии и истины.

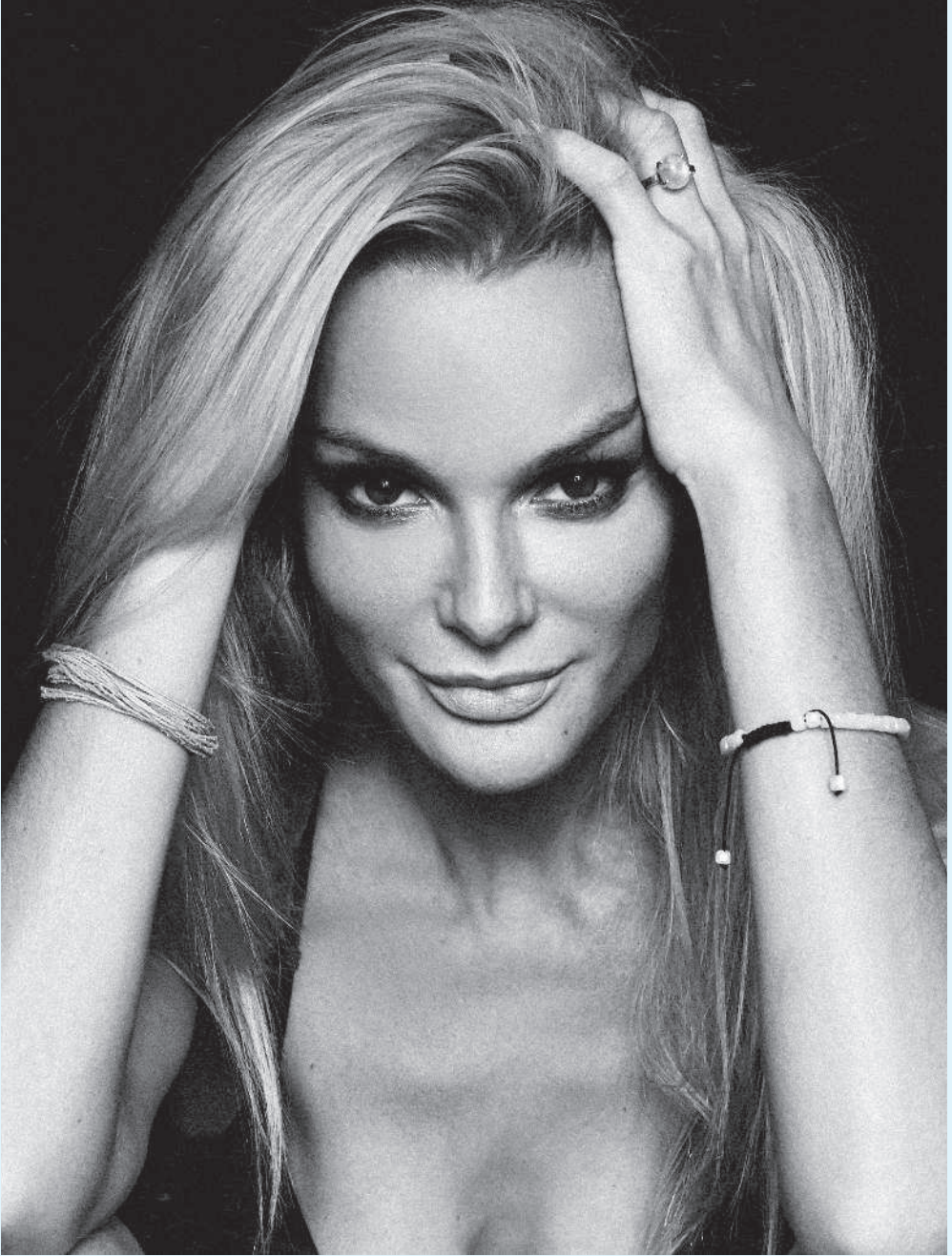
Основной задачей и запросом в моей жизни стало – найти состояние безусловного счастья и гармонии внутри, не ждать его от случая к случаю, а найти способ пребывать в нем постоянно.

Пройдя долгий, сложный и болезненный путь соединения горизонтальных материальных элементов с вертикальными духовными поисками, я вновь обрела их идеальный баланс и осознанно вернулась в точку Зеро, которая и есть то самое абсолютное счастье, истинное «Я», где хранятся ответы на все мои сокровенные вопросы.

В этой книге я не расскажу вам ничего нового или того, что вы не знаете о себе. Вам не нужно ничего прокачивать, усовершенствовать и менять, а, наоборот, вам, как и мне, когда-то нужно понять лишь одну вещь – **ВЫ УЖЕ СОВЕРШЕННЫ!**

А я поделюсь своими техниками, методиками и наработками, которые помогли мне избавиться от всего лишнего и ненужного, что мешало подойти





к себе истинному. Тем, что помогло мне «зафиксировать» внутри состояние безусловного счастья и внутренней гармонии и что поможет вам прийти к вашей личной точке Зеро.

Причем здесь мне стоит оговориться и объяснить кавычки вокруг, казалось бы, милого слова «зафиксировать». Но именно в этом-то и кроется вся головоломка. В природе нашего маленького ума, которому так необходимо все объяснить — навесить ярлык, выстроить концепцию и решить, что так будет навсегда! Тут-то и происходит самое большое заблуждение. И даже тогда, давно, когда я решила найти способы постоянно находиться в одном неизменном состоянии счастья, я заблуждалась. И гордо заявляя о том, что я уже там, где-то в волшебной точке, где ничего не меняется, я заблуждаюсь прямо сейчас. Именно осознание того, что это невозможно, мы постоянно находимся в движении, и «зафиксировать» что-либо — это путь в искажение и зазеркалье, дает мне возможность быть всегда на связи,... на выделенной связи с истинным Я, с той самой точкой Зеро, с вселенной, с высшим сознанием, с Богом. Выбирайте любой вариант, во что вы верите. В общем, давайте разбираться по порядку!

## **ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ И ВЕРТИКАЛЬНАЯ «Я»**

Пара слов про двух близняшек — Катей Мельник, которые долгое время мешали друг другу жить.

Горизонтальная Катя всю дорогу искала общепризнанный набор счастья: успех, деньги, признание, материальное благополучие и т.д. А вертикальная — духовная Катя, нашептывала ей, что все это — бред и никогда не сделает ее счастливой!

Горизонтальная Катя — с детства артистична, играла на сцене в школе и в летних лагерях. Затем совершенно случайно и очень быстро она попала в модельный бизнес. Пользовалась популярностью у российских и зарубежных агентств. Съёмки шли одна за другой, но Катя не относилась к карьере модели серьезно и поступила на юридический факультет, по примеру своей мамы!

В конечном счете, неожиданно, но Катя — актриса с тремя высшими образованиями! Театр, съёмки, кино, сериалы... И вновь, казалось бы, вот тебе и при-

знание, и слава, но приступы глубочайшей депрессии и ощущение собственного ничтожества только усугубляются. (...более подробно о том, как я нашла свое предназначение в актерстве, я расскажу чуть позже, в одной из глав этой книги; кому не терпится, бегите сейчас в главу «Предназначение»... и читайте!)

В то же самое время вертикальная девочка Катя еще с детства не спала по ночам, рисовала иероглифы и странные тексты на непонятном языке у себя в тетради..

Спираль, которая позже оказалась иероглифом мастера Рейки «дай ко мию», была нарисована под придуманную мной философию «точка Зеро», а ведь тогда я еще не соприкоснулась со знанием Рейки!

Но только став старше, изучая квантовую физику, я поняла, что все мои детские рисунки похожи на то, как в науке изображают сингулярность, а также представляют собой зарисовки других физических явлений. Но также сейчас я знаю, что все это не придумано мной лично, и на самом деле высшее Знание есть в каждом из нас. Авторские права на Истину никому не могут принадлежать.

И вот, всююююю свою жизнь я пыталась что-то этакое сказать людям про наше бытие. Объяснить, «что на самом деле есть мы?» И что «на самом деле ничего нет, но при этом есть все»! А «реальность — это отражение того, что у нас внутри».

Разборки между горизонтальной и вертикальной Катей проходили нон-стопом. Большую часть моей жизни приходилось тратить ну оочень много энергии на решение споров, и не оставалось энергии на что-то еще, например на саму жизнь. Мне казалось тогда, что они друг другу противоречат, и я обязательно должна выбрать что-то одно: материально-горизонтальное или духовно-вертикальное.

Я шла по жизни с постоянным голодом поиска истины и ответов на вопросы:

- Что я здесь делаю?
- Зачем я здесь?
- Как быть счастливым?
- Как обрести гармонию в конечном счете?

Ответы, которые ко мне приходили в то время, приходили извне. Из астрологии, которую, как говорится, я впитала с молоком матери, так как моя мама помимо своей основной деятельности преподавала западную астро-

логию. Дальше на меня падали регрессии, расстановки. Мне было всего 20 лет, когда я очень быстро прошла и получила мастерский уровень Рейки, но мне сильно мешало мое Эго поверить в то, что я могу что-то дать людям, лечить кого-то руками, помогать кому-то. Все это казалось полным бредом! Хотя мой мастер говорил, что я уже пришла в эту жизнь с этим опытом и сама была мастером много сотен лет в предыдущих рождениях. Брееед! Мой ум не готов был это все переварить и окончательно свалиться в магическое мышление. Про этот феномен мы тоже поговорим чуть позже и более подробно, где мы будем учиться использовать магическое мышление, а не позволять ему использовать нас.

А пока про мой путь по вертикали, на котором на меня продолжали обрушиваться различные знания. Как снег на голову на меня упала ведическая астрология со всеми боеприпасами: нумерологией, хиромантией, васту-шастра (родственник феншуй), чуть позже я познакомилась и влюбилась с первого взгляда в дизайн человека...

Но, увы, весь этот жгучий коктейль давал по башке и раздирал на части, не принося счастья и гармонии в мою жизнь.

Как будто не хватало секретного ингредиента...

Пока в один прекрасный момент я не нашла своего гуру – Шри Шри Рави Шанкара. СТОП! Не спешите прятать книгу в самый темный угол, урну или морозилку – ЭТО НЕ ПРО СЕКТУ. Не парьтесь, я – не шизотерик и не поддерживаю тех, кто оставляет всю свою жизнь, семью, детей и уходит жить в Гималаи, жертвуя все вырученные с продажи бизнеса деньги на храм. Не превращаем духовную жизнь в дурку! Я – за то, чтобы находить баланс между духовной и материальной частью нашей жизни, ведь, как сказал мой Гуру (а-ха-ха!): «Невозможно ездить на велосипеде, где одно колесо перекачено, а другое спущено»! Поэтому я гоняю пару раз в год в ашрам – почистить перышки, обогатиться знанием, вдохновиться и вернуться в свой привычный мир вдохновлять других, достигать своей цели, зарабатывать деньги, тратить их в удовольствие и жить свою жизнь!

Я также против слова «НЕЛЬЗЯ», никаких запретов, ибо, чему ты сопротивляешься, то упорствует.

Эту историю хорошо знают те, кто хоть раз сидел на диете, где была уйма ЗАПРЕЩЕННЫХ продуктов. ДА, сначала теряешь заветные килограммы, но потом набираешь в три раза больше.

Без фанатизма ищем баланс, серфингуем по жизни! Используем все то, что дает нам Вселенная, играючи, не создавая из этого очередной концепции! Да, я буду иногда употреблять какие-то изотерические термины, умные слова и философские понятия, но это мы будем пользоваться ими, а не они нами. Я, так же, как и мой Гуру, — я принимаю все религии и хочу, чтобы энергия Знания текла и приносила пользу, а не превращалась в болото с различными искажениями. Дадим знанию и жизни течь сквозь нас, очищая и обогащая мир снаружи и внутри!

Моя встреча с ним стала абсолютным откровением. Слушая его, я поняла, что я не узнаю ничего нового, а только получаю абсолютное подтверждение того, что уже давно знала и пыталась втереть людям, которые в ответ крутили пальцем у виска.

После встречи с Мастером во мне произошло слияние вертикального и горизонтального в точке Зеро, соединение истинного «Я». И я поняла, что вообще не нужно выбирать между вертикальным и горизонтальным, не нужно думать, что одно другому противоречит. Наоборот, сейчас я абсолютно убеждена, что прокачиваясь духовно, мы автоматом прокачиваем себя в материальном и социальном мире. Если мы делаем все правильно в духовном смысле, то автоматически к нам приходят и деньги, и успех в нашем предназначении, на нашем пути. А когда добиваемся успеха в материальном и социальном мире, мы автоматически можем доносить до людей духовную часть. По спирали происходит расширение во всех сферах, главное — не блокировать поток. И здесь невозможно быть несчастным, потому что это постоянное движение, и это то, что наполняет нас.

С моим гуру в мою жизнь вошли ведические писания. Я благодарна, что была посвящена в такие глубинные знания. В них я нашла отражение всего того, что я пыталась сказать людям своими словами, которые объясняют все от того, что такое мужчина и женщина, до банальных законов физики и квантовой механики.

Кому непонятно, в двух словах, кто такой этот Шри Шри Рави Шанкар — это один из самых известных в мире из ныне живущих Гуру на планете. Основатель международной организации «Искусство жизни» и международного форума «За этику в бизнесе». Он получил более двух десятков международных наград, лауреат Нобелевской премии. Мировая гуманитарная организация «Искусство жизни», где я являюсь теперь учителем, проводит сотни

благотворительных проектов по всему миру, что для меня является основополагающим. Думаю, я буду еще не раз упоминать его имя в своей книге, но, главное, чтобы было понятно, это не про поклонение или идолопоклонничество – это про обретение той самой связи! Выделенной связи с Божественным, истинным Я, сознанием, Вселенной, наблюдателем... и дальше по списку. Выбирайте, кому что больше нравится.

В тот момент моей жизни знания, что бултыхались во мне все эти годы, быстро сложились в один пазл, в одну систему и понимание, как это все применять и как этим всем пользоваться. Я поняла, что для того, чтобы добраться до себя настоящего, до той самой точки Зеро, нужно избавиться от минусовых состояний, от тех искажений, в которых мы находимся. Это как грязная одежда, которая к нам приросла и воняет. Что после того, как мы очистимся, разденемся, мы начинаем слышать истинный голос и получаем все ответы на наши вопросы.

С каким бы внутренним запросом вы сейчас ни взяли в руки эту книгу, будь то проблемы в отношениях с партнером, вопрос о своем предназначении, беспокоит материальное состояние или как подправить здоровье, – на все эти вопросы есть ответы внутри вас самих. Но мы не знаем, как их услышать, не знаем, как этим пользоваться. Вот я и решила описать в этой книге рабочий алгоритм, который поможет нам со всем этим разобраться! Некий путеводитель к СЧАСТЬЮ.

*Кстати, про магическое мышление: верите вы или нет, но эта книга заряжена волшебной энергией Рейки, и вы уже включились в процесс волшебства, теперь вам никуда не деться от трансформаций, которые начали с вами происходить уже сейчас и продолжают случаться даже после того, как вы прочтете эту книгу до последней точки.*

Все те знаки, что сыпались на меня с разных сторон и побудили меня изливать свои мысли на бумаге, о которых я говорила в самом начале, – это люди, которые приходили ко мне и благодарили меня за то, что я, оказываюсь, спасла им жизнь! Даже при таких страшных диагнозах, как рак и бесплодие. В одной из глав я также расскажу свою личную историю здоровья: от