



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 0 .....	11
Глава 1. Закон свободы воли .....	27
Универсальная практика .....	68
Глава 2. Закон притяжения .....	75
Глава 3. Закон баланса .....	98
Глава 4. Закон чувств .....	125
Глава 5. Закон причины и следствия .....	151
Глава 6. Закон ожидания и реальности .....	174
Глава 7. Закон доверия Вселенной .....	192
Заключение .....	204
Приложение. Универсальная практика .....	209
Перечень страхов и симптомов нарушения законов Вселенной .....	215

Посвящается моей любимой жене Алисе

## ВВЕДЕНИЕ

**В**ы можете быть миллионером или домохозяйкой, полицейским или дизайнером интерьеров, министром или духовным наставником. Исповедовать любую религию, иметь какой угодно цвет кожи. Все это неважно, если всегда говорите себе:

«Я не понимаю, почему это произошло»,

«Я чувствую себя несвободным»,

«Постоянно ощущаю внутренний дискомфорт»,

«Я хочу сделать свою жизнь лучше, но не знаю, как этого достичь».

Представьте на мгновение, что, всякий раз оказываясь в сложной ситуации, вы понимаете, почему получилось именно так. Это могут быть токсичные отношения, проблемы с родителями, нелюбимая работа, эмоциональное выгорание, потеря смыслов — список можно продолжать долго. И когда вы оказываетесь в эпицентре проблемы, вы не впадаете в отчаяние, не начинаете искать виноватых, а спокойно и последовательно решаете все вопросы.

Люди стали уважать ваши границы, родители перестали донимать вопросами и контролирующими звонками, а в отношениях воцарилась гармония. Вы, в свою очередь, поняли, как построить карьеру и поднять свой финансовый уровень, а еще осознали, что удовольствие можно получить даже от прогулки. И увидели наконец-то вокруг себя прекрасный мир. Больше не нужно ждать удачного момента, чтобы жить, — вы уже живете.

«Но это невозможно!» — возразите вы.

Да, это действительно так, если и дальше продолжать жить по вашим сегодняшним установкам, надеясь на другой результат. Совершать одни и те же ошибки, сталкиваясь с одними и теми же проблемами, и неустанно спрашивать себя: «Ну почему же это произошло?»

У каждой ситуации есть три причины:

- физическая — само событие, в эпицентре которого вы находитесь;
- ментальная — убеждение, которое и привело вас к этой ситуации;
- энергетическая — та сила, энергия, которая породила это событие.

Если не найти все три причины проблемы и не исправить их, скорее всего, вы снова и снова будете попадать в одну и ту же ситуацию. Чтобы это изменить, потребуется новая система координат.

Книга, которую вы сейчас читаете, — это подробная инструкция по принципам энергетического взаимодействия, которые позволят исполнять свои желания и чувствовать себя

## ВВЕДЕНИЕ

свободным. Иметь ту жизнь, которую вы хотите, не страдать из-за этого, не приносить никаких жертв и никогда не жалеть о принятых решениях. Подсознательно все мы стараемся следовать этим принципам, такова наша природа. Мы называем это кармой, эмоциональными установками, убеждениями, воспитанием, культурой, наконец.

А я называю это **законами Вселенной**.

Меня зовут Сергей Шейкин, и я готов поделиться с вами открытием, изменившим жизни многих людей по всему миру. Нет, их жизнь не стала лучше. Она стала другой — гармоничной и настоящей.

Так случилось, что однажды я открыл в себе экстрасенсорные способности. Десять лет я изучал этот феномен, исследовал магические явления, эзотерику, мистицизм. Я хотел понять, почему вдруг стал чувствовать энергетические взаимодействия и где проходит грань, отделяющая науку от вещей, которые ученые пока объяснить не в силах. Применял эти знания на практике — консультировал, помогал людям выйти из сложных ситуаций: от проблем в отношениях до расследования убийств. Я расскажу вам эти истории на страницах книги.

Начну с себя. Я уже много лет изучал эзотерику и мистические явления, но в этих знаниях не было никакой систематизации. Словно кусочки пазла, только что вытряхнутые из коробки, они лежали, разбросанные по столу. И вот однажды я наконец увидел, какую картину из них можно сложить.

...Как сейчас помню: я проснулся душной ночью в полумраке квартиры. Сердце колотилось, отбивая бешеный ритм.

Питер еще спал, а через шторы пробивался бледный свет луны.

«Запиши, а то забудешь!» — властно приказывал голос в голове.

Странное ощущение. Попробуйте накричать на себя — прямо сейчас отложите книгу и прикажите себе что-нибудь, громко. Неуютно, правда? Вот и у меня было такое же чувство.

«Встань сейчас же и запиши!» — не унимался голос.

Остатки сна и хаотичные мысли смешались в голове, я чувствовал вдохновение и одновременно необъяснимую тревогу. Это как ждать подарка на Новый год — волнительно: вдруг там окажется полная ерунда или то, о чем давно мечтал?

Я поднялся и пошел на кухню, мое сознание буквально сводило меня с ума. Мелькали обрывки детских воспоминаний, какие-то формулы, консультации с клиентами, которые я проводил. Блуждали мысли: что-то про вибрации клетки, про реализацию энергии, про генно-родовые установки... Вот я увидел одного из клиентов — миллиардера, который жаловался, что его жизнь не имеет смысла. Я почувствовал его страх. Потом женщину — ее вечно подавлял начальник и не давал раскрыться ее потенциалу. И снова ощутил страх.

Вот же оно! Я записал слово «страх». Как будто оно было ключом к тайне, которая вот-вот мне откроется. Образы продолжали сыпаться на меня, как фигурки в игре тетрис, и я лихорадочно пытался поймать их и ровно уложить.

Я заметил, что написал на листке: «“Закон свободы воли”, первая чакра».

Эта чакра, одна из семи (мы поговорим о них позже), связана с выживанием, и в частности — с родителями, ведь именно они защищают жизнь ребенка. Я снова вспомнил ту женщину, которую подавлял начальник, не давал ей развиваться и пресекал любые инициативы. Она не могла построить карьеру, только выполняла бессмысленные поручения и задерживалась из-за них допоздна. Дома же она бесконечно ссорилась с мужем, придиралась и требовала соответствовать своим ожиданиям. На одной из встреч выяснилось, что с детства моя клиентка боялась не угодить властной матери. Вот она — блокировка свободы воли! И как только женщина «отстала» от мужа, начальник оказался более снисходительным, доход ее стал выше, а сама она смогла проводить больше времени с семьей, без скандалов.

«Пиши дальше!» — требовал внутренний голос.

«“Закон притяжения”, вторая чакра», — послушно написал я.

А что же с тем миллиардером, утратившим смысл жизни? Помню, в его глазах была безысходность, выглядел он неопрятным и потрепанным. Человек, который мог позволить себе любое удовольствие в этой жизни, никак не мог его испытать. Оказалось, он чувствовал страх перед малейшими радостями жизни и стыд за то, что позволял себе даже базовые вещи — есть, пить, спать. Нарушая закон притяжения, люди не получают того, чего действительно хотят.

Это была длинная ночь, полная открытий. Чакр всего семь, значит, и законов тоже должно быть семь. Я записал их все, пока внутренний голос наконец не успокоился. Я вышел на балкон и закурил трубку; тогда мне показалось, что вместе с табачным

## ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

дымом мое тело покидает и тревога. Белая ночь уступила место дню, троллейбусы вышли по своим маршрутам и, шурша проводами, задали симфонию петербургского рассвета. Это был тот самый момент, который делит жизнь на «до» и «после» ...

Законы Вселенной в ту ночь открылись мне и сложились в систему координат, которая в будущем помогла тысячам людей управлять энергетическими потоками, понимать причины того, что с ними происходит, исправлять ошибки и никогда больше их не совершать.

За свою жизнь я провел более 6000 приемов по всему миру, разрешил десятки тысяч сложных ситуаций. Следуя моей авторской методике о законах Вселенной, мои клиенты налаживали отношения с супругами, родителями и детьми, строили карьеру и увеличивали свой доход, учились заново радоваться жизни, а главное, *понимать*, как эта жизнь устроена. И теперь я хочу поделиться этой методикой с вами.

С момента, когда вы впервые взяли в руки эту книгу, и до дня, когда вы будете рассказывать знакомым о десятках полученных озарений, мы пройдем через все откровения и реальные истории моих клиентов. Я объясню, как энергия влияет на события в жизни. Вы увидите причинно-следственные связи, которых не видели раньше. Я дам вам инструменты, которые помогут вам избавиться от страхов, провоцирующих ошибки. Мы изучим простые практики, которые позволят вам освоиться в новой системе координат.

Это книга-учебник, которая сделает вашу жизнь другой. Гармоничной, наполненной любовью к себе и миру и абсолютным пониманием того, почему на самом деле с вами происходят те или иные события.

## ГЛАВА 0

**П**режде чем начать разговор о самих законах Вселенной, я хочу показать вам, на чем они основываются. Не то чтобы они появились из ниоткуда и пришли ко мне в момент озарения. Как и у любого закона — свободы воли, всемирного тяготения или первого закона термодинамики, — у них есть истоки и основы. О них мы и поговорим в нулевой главе.

Вибрации клетки, чакры, генно-родовые установки и феномен блуждающего ума — в этом нет никакой мистики, это звенья в цепочке *понимания*, почему ваша жизнь складывается именно так. И как это изменить, если нужно.

### ЧАКРЫ И ВИБРАЦИИ КЛЕТКИ

Я уже упоминал о чакрах. Это слово у многих на слуху, но что это такое, понимает далеко не каждый.

.....

Чакры — это семь энергоцентров в теле человека, которые определяют объем нашей энергии.

.....

Пришел к нам этот термин из индуизма.

Тело человека условно можно разделить на семь зон, которые отражают энергетическое состояние группы внутренних органов и соответствующих сфер жизни. А взаимодействие всех чакр формирует вокруг нас невидимое биополе — его еще называют *аурой*. Уверен, об этом вы слышали.

Чтобы не углубляться в эзотерику, приведу простое сравнение. Чакры, биополе — это как банковский счет, только в энергетической валюте. Там хранится запас наших сил, которые мы можем либо инвестировать в события и получать приличные дивиденды, либо растрачивать на мелкие хлопоты и при удачном стечении обстоятельств не задолжать «банку» крупную сумму. Именно эту энергетику чувствуют другие люди, по ней нас оценивают и определяют, нравимся мы им или нет. Точно так же банковский менеджер по сумме на ваших счетах определяет, премиальный вы клиент или нет.

И то, насколько состоятельным вы окажетесь, зависит только от вас.

«Откуда берутся чакры?» — можете спросить вы; часто задаюсь этим вопросом и я сам.

Этот проверочный вопрос я задаю «чакрологам», «биоэнергетам» и всем, кто работает с энергией человека. Обычно слышу такой ответ: «Они просто есть», и эти слова меня всегда веселят. Если бы ученые отвечали точно так же на вопросы из физики, мы бы с вами сейчас не писали сообщения в месенджерах, а отправляли бы друг другу почтовых голубей.

Мне пришлось выработать собственную теорию появления чакр и энергии в них. У нее есть достаточно подтверждений, которые приводят ученые уже несколько десятков лет: маг-

нитное поле биологической клетки вполне серьезно исследуется с научной точки зрения. Но природа этого явления до сих пор не раскрыта. Попробуем опередить этих людей с микроскопами?

В 1940-х годах профессор Йельского университета США Гарольд Сакстон Бурр<sup>1</sup> определил:

*«Все живые организмы обладают электрическими полями и, как следствие, магнитными полями сложной природы. Они полностью пропадают со смертью».*

Магнитные поля нельзя увидеть, но их можно почувствовать, это называется *магниторецепцией*. Так, например, перелетные птицы или морские черепахи ориентируются в пространстве, преодолевая огромные расстояния. Я полагаю, что на локальном уровне отдельного организма взаимодействие этих полей и рождает энергию в чакрах, которая в большой степени определяет в нашем теле внутренние химические процессы. То, что мы обычно говорим друзьям и близким: «Я полон сил» или, наоборот, «Нет сил, я как выжатый лимон».

Хоть мы и говорим о силах эмоциональных, но именно химические процессы, происходящие в каждой клетке нашего тела, генерируют магнитные поля, которые, в свою очередь, вызывают **вибрации**.

---

<sup>1</sup> Гарольд Сакстон Бурр — ученый-визионер, профессор Йельской медицинской школы с 1929 года, изучал энергетические поля животных и растений. Его интересовало, как под их влиянием организуется материя (атомы, молекулы и клетки) по мере роста и развития организмов.

В последнее время понятия «высокие вибрации» и «низкие вибрации» стали весьма популярны, и их используют повсеместно. Материшься — низкие вибрации, молишься — высокие.

На самом деле, низкие вибрации рождаются не от того, что вы отборно выругались, а от тех чувств, которые спровоцировали вас совершить такое непотребство. Вы испытали стресс — колебания клетки замедлились, и она стала выделять меньше энергии. Соответственно, ваши вибрации стали ниже, а они в свою очередь притягивают энергию этого же уровня. С молитвой такой же принцип: молясь, мы чувствуем благоговение: особое состояние расслабления, при котором происходит выброс эндорфинов (гормонов покоя и умиротворения). Стресс покидает тело, клетки начинают вибрировать быстрее — вот вам и высокие вибрации.

Давайте подытожим: находишься в стрессе — теряешь энергию, испытываешь радость — получаешь энергию. Звучит просто и логично, согласны?

## ГЕННО-РОДОВЫЕ УСТАНОВКИ

На вибрацию клетки влияют не только наши поступки. Они всего лишь следствие заложенных в нас убеждений и эффективных форм выживания предков. Их я назвал *генно-родовыми установками*. Это такой набор эмоциональных реакций, ассоциированных с инстинктами выживания, присущий каждому из нас.

Допустим, ваша бабушка в детстве пережила травматический опыт, связанный с голодом: кусок хлеба делили на деся-

терых, и была реальная угроза жизни. Даже если вы выросли в полном достатке и никогда не боялись умереть от голода, с высокой долей вероятности вы будете носителем этого страха. В чем это выражается? Вы станете неосознанно запасаться продуктами на месяц вперед, запихивать в себя остатки ужина, даже если уже наелись, и ни за что не сможете выбросить кусок хлеба. Вы будете переживать бóльший стресс, оставшись без еды, чем человек без такой наследственности в аналогичных условиях.

Если ваш предок попадал в ситуацию, где его жизни или всему, что нажито непосильным трудом, действительно что-то угрожало, но он смог выжить, то эта модель поведения и мышления передастся его потомкам. Особенно это заметно у людей, чьи предки пережили раскулачивание в начале XX века. Сейчас это — поколение предпринимателей, которые часто действуют с оглядкой на страх: «А вдруг кто-то придет и все отберет? Нельзя вот так в открытую показывать свое богатство». Человек начинает скрывать свои доходы, а при их росте — нервничать. Все это сказывается на здоровье и формирует те самые «финансовые потолки», в которые часто упираются вполне успешные бизнесмены.

В нашем подсознании создается такая прочная связка: **«Я выжил, поступай так же — тогда тоже выживешь»**. Генно-родовые установки не знают, что опасности сейчас нет и можно не перестраховываться, не запасаться продуктами и не прятать богатство. Но при этом они продолжают влиять на каждого из нас, создавая в голове иллюзии потенциальных опасностей — таких, которые с нами никогда не случатся.

Как говорил главный герой мультфильма «Котенок по имени Гав»:

— Они меня ждут? Эти неприятности?.. Я пошел!

Обычно так действует человек, подчиненный своим генно-родовым установкам.

## ОТКУДА БЕРУТСЯ ЧАКРЫ? ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

Теперь на вопрос, откуда берутся чакры, мы сможем дать ответ, которого не знают «просветленные чакрологи».

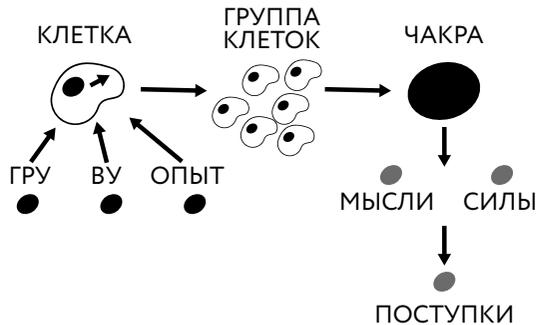


Рис. 1. Как появляется чакра

Обратите внимание на схему (Рис.1). На вибрацию клетки влияют несколько факторов: генно-родовые установки (ГРУ), внешние факторы (ВФ) — что вы едите и каким воздухом дышите, — и ваш личный опыт (ЛО).

Вибрации клетки генерируют магнитное поле, которое мы обычно называем человеческой энергией. Группа же клеток создает единое поле и в конце концов объединяется в чакру (здесь речь уже идет о группах органов и отдельных

областях тела). Энергия чакры определяет наш масштаб мышления. Она как индикатор запаса бензина в автомобиле. В зависимости от того, сколько у нас энергии, рождаются разные мысли: когда мы валимся с ног от усталости, мы едва ли способны строить планы по спасению мира. От наших мыслей зависят поступки, а от поступков — результаты в жизни.

Мы уже говорили, что чакры вместе формируют наше биополе, или ауру. Мы ощущаем ауру друг друга и идентифицируем ее на уровне чувств. Вы наверняка слышали выражения «человек с плохой энергетикой» и «человек с хорошей энергетикой». Все это про энергию ауры.

Но зачем нам тогда семь чакр, если они объединяются в общее биополе? Что делать с таким многообразием?

Дело в том, что у каждой чакры есть своя «зона ответственности» и своя миссия, а это уже прямая связь с законами Вселенной, ради которых и писалась эта книга.

Например, первая чакра отвечает за выживание. Находится она в области копчика. Слышали выражение: «Найти приключения на свою задницу»? Оно возникло не на пустом месте — это как раз про первую чакру. Энергетически она призвана найти и отразить события, которые будут угрожать вашей стабильности (тому же богатству) или жизни вообще. Психосоматически к ней относятся органы, связанные с репродукцией и выделительной системой. Когда человек долго находится в стрессе и ему кажется, что его жизни что-то угрожает, у него появляются проблемы с геморроидальными узлами. При этом угроза должна выглядеть как *потенциальный* риск. И это не страх солдата на войне, когда он сидит в окопе и понимает,

что в любую минуту может поймать пулю. А это страх водителя-дальнобойщика, который понимает, что ситуация на дороге гипотетически несет риски. Эдакое ожидание опасности, которая на самом деле может и не наступить. Но это нарушает стабильность нашего состояния — первая чакра, отвечающая за выживание, меняет свои вибрации, и органы нашего тела, входящие «в состав» этой чакры, реагируют на это вполне ощутимо физически — это к слову о психосоматике. Нарушается энергообмен между чакрой и внешним миром.

Но вернемся к законам Вселенной.

Всего таких законов существует семь — как вы уже догадались, по количеству чакр в энергетическом поле человека. Соблюдение каждого закона определяет энергообмен между человеком и миром:

1. Закон свободы воли. **Нарушение чужой свободы воли приводит к нарушению вашей.**
2. Закон притяжения. **Вы притягиваете в свою жизнь те энергии, которые транслируете.**
3. Закон баланса. **Баланс должен быть на трех уровнях: душа, тело, ум.**
4. Закон чувств. **Истинно лишь то, что вы чувствуете. Ваши мысли — это проекция прошлого опыта на происходящие вокруг события.**
5. Закон причины и следствия. **У всего в вашей жизни есть причина, а то, что вы сейчас имеете, — это следствие причин прошлого.**

6. Закон ожидания и реальности. **Ожидая любое событие, мы просим Вселенную сформировать тот сценарий, который нам хочется, а не тот, который нам нужен на самом деле.**
7. Закон доверия Вселенной. **Вселенная всегда заботится о вас и дает вам самое лучшее из того, что вы готовы себе позволить.**

Механизм работы этих законов прост, весь секрет — в верной реализации энергии, сосредоточенной в той или иной чакре.

.....

Следуете законам Вселенной — получаете от нее подарки. Нарушаете — вы получаете ответ в виде неприятностей, которые, как в мультфильме про котенка Гав, всегда ждут.

.....

## ПАРА СЛОВ О КАРМЕ И СТРАХЕ

Вы верите в карму? Даже если ответ отрицательный, она будет влиять на вас так же, как закон всемирного тяготения: не являясь адептом учения о гравитации, вы неизменно ощущаете на себе ее действие. Если вы вдруг захотите проверить действие закона всемирного тяготения, решив подкинуть вверх кирпич, то он обязательно упадет вам на голову (ну или рядом, если вы не очень меткий метатель). В случае с кармой

энергетический «кирпич» облетит вокруг планеты, подождет удобного случая и точно так же «упадет» вам на голову в самый неподходящий момент. А Вселенная, в отличие от нас, всегда бьет очень метко.

Карма — это будущие последствия всех наших сегодняшних поступков, причем рассчитанные на долгосрочную перспективу: десять, пятнадцать, двадцать лет. Как отразятся ваши сегодняшние поступки на вас через пять лет? А в течение целой жизни?

В шестом классе вы поставили однокласснику Ване подножку. Он упал, разбил коленки, не сумел сдержать слез, да к тому же его высмеяли другие дети. Вы довольны собой, одноклассник унижен. Вы забудете об этом случае через день-два, но Ваня запомнит, ведь это повлияет на его самооценку, возможно, подпортит отношения с девочками. Он пронесет обиду через десятилетия.

И вот вы уже взрослый, давно окончили институт, вылетели с одной работы, сами ушли с другой и теперь, именно сейчас, остро нуждаетесь в деньгах. Вы откликаетесь на вакансию, проходите собеседование, после чего оказывается, что ваш новый начальник — тот самый одноклассник Ваня. Хотя нет, теперь он уже Иван Александрович и никак иначе. У него есть реальная возможность отомстить вам за несчастную подножку, и, если душевная рана прошлых лет еще не затянулась, он ей воспользуется. И хорошо, если он просто лишит вас премии, а может изрядно подпортить вам жизнь. Это и есть карма.

В случае с подножкой этот вселенский «кирпич» вполне очевиден — он прилетел с той же стороны, куда его много

лет назад запустили. Бывает и неочевидная карма. Например, вы подрезали кого-то на дороге из-за плохого настроения. Встали не с той ноги, и понеслось — все не так и все не то. Тот, кого вы подрезали, перенервничал, был вынужден остановиться на перекур и успокоиться, в итоге опоздал на переговоры с заказчиком. По иронии судьбы, этот заказчик — исполнитель вашего проекта. И теперь уже ваши сроки сорваны, договоренности нарушены, а настроение у вас еще хуже, чем было раньше. Неочевидно, правда? Карма часто действует окольными путями, но нет никаких сомнений — ваш «кирпич» к вам обязательно вернется.

Нам кажется, что мир большой и единый. На самом деле каждый живет в своем мирке, и все они тесно связаны между собой. И жизнь любого человека — это цепочка испытаний. Можете называть их уроками, выбором, случайностями, как вам удобно. Я из-за своей волевой природы называю их испытаниями. Это любые события, которые требуют принятия решений, и каждое из них работает по закону кармы, как хорошее, так и плохое. Не обязательно это будет «кирпич», который больно вас ударит, это может быть что-то приятное, что однажды вернется к вам добром. Карма нейтральна, так же, как и гравитация.

### **Но при чем тут страхи и законы Вселенной?**

Давайте разберем этот вопрос наглядно (Рис. 2).

Например, вам нужно провести публичное выступление. Если вы уверены в том, что это безопасно, вас не высмеют, вам не придется краснеть и запинаться, и вообще вы рас-

## ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

смаатриваете это как тривиальную задачу, то ваш опыт будет позитивным. И даже полезным — именно сейчас вы можете понять, что вам комфортнее всего обращаться к аудитории в футболке, джинсах и кроссовках, а не в строгом костюме. Вот вам и прирост знаний и опыта: вы счастливы, слушатели счастливы, вы готовы притягивать позитив и дальше. И никаких «кирпичей» на кармический счет вы не отправили. А все это стало возможно благодаря вашему осознанию, что публичная речь — это *безопасно и не страшно*.

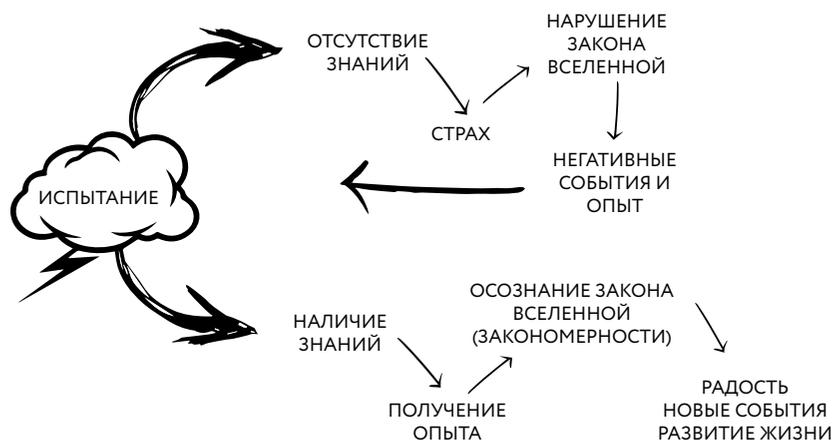


Рис. 2. Как кармические испытания влияют на нашу жизнь

Но если в прошлом у вас уже случались неудачные выступления, в вас поселился страх. Вы станете бояться, что вас будут невнимательно слушать и вы не сумеете донести важную мысль. Тогда вы можете нарушить закон свободы воли: например, заставьте всех выключить телефоны или выставите кого-нибудь из зала из-за звонка. Как следствие, ваше выступление только разочарует аудиторию. Страх прошлого негативного опыта заставит вас нарушить один из законов Вселенной

## ВВЕДЕНИЕ

в настоящем, вы будете транслировать негатив, и когда-нибудь он к вам вернется по закону кармы.

Выглядит как замкнутый круг, но все же так кажется только на первый взгляд.

Мы далеко не всегда можем осознать свой страх и чаще действуем интуитивно. Выставляя вон из зала одного из шумных зрителей, мы едва ли думаем о том, что нас вынудил так поступить давний страх перед публикой. И пока мы не разберемся, чего на самом деле боимся, мы будем снова и снова сталкиваться с ситуациями, спровоцированными одним и тем же страхом. А вот это уже замкнутый круг, который можно разорвать только осознанием и проработкой страхов.

Карму, как мечь, Вселенная подает холодной. Негативные последствия — наша подсознательная мечь самим себе за слабость перед страхом.

Страх — это оковы, сдерживающие нашу душу, которая на самом деле хочет раскрыться и засиять. Пока мы ее не освободим, госпожа Карма будет подавать свои блюда, раз за разом отправляя нас на очередной круг испытаний, похожих друг на друга, как близнецы.

Уверен, у вас нет в запасе много лет, чтобы прорабатывать все страхи. Люди тратят жизни, занимаясь саморазвитием и просветлением, но решают не больше 20% от общего объема задач. Страх имеет истоки, как у дерева есть корни, питающие его. Я определил все корневые страхи, которые приводят к нарушению законов Вселенной, и изобрел методику, позволяющую их деактивировать.

## БЛУЖДАЮЩИЙ УМ

Есть еще одно явление, о котором мы должны поговорить прежде, чем приступим к подробному разбору законов Вселенной. Это феномен блуждающего ума.

Жизнь начинается в тот момент, когда окружающий мир наконец видится нам безопасным, когда страхи отступают на задний план. Безопасность мира мы определяем по количеству знаний о нем. Чем больше мы знаем о том, что нас окружает, тем шире сама наша жизнь. Мы постоянно ищем закономерности и объяснения событий в нашей жизни; это абсолютно нормальное желание, связанное с эффектом блуждающего ума.

Когда вы ведете автомобиль, остаетесь наедине с собой, сфокусированы на какой-то монотонной задаче, ваш ум начинает блуждать. Он окунается в прошлое и перебирает события, причинившие вам эмоциональный дискомфорт, перематывает их раз за разом, чтобы найти причины и переиграть сценарии, которые уже давно случились. «А вот тогда, полгода назад, нужно было ответить по-другому». Знакомо?

Если в прошлом ум не находит причин для беспокойства, то он обращается в будущее. Начинает тревожиться о грядущих событиях и решать еще не возникшие проблемы. Допустим, вы сидите и смотрите не самый интересный на свете сериал — и ваш ум тут же пускается в интеллектуальную прогулку. И вот вы уже в красках представили проваленные переговоры (а они состоятся только через три недели), отчаянно пытаетесь разобраться со всеми негативными последствиями и с ужасом понимаете, что в состоянии справиться только с половиной из них. Еще ничего не случилось, а вы уже про-

## ВВЕДЕНИЕ

валили дело и успели расстроиться по этому поводу. Наш мозг так устроен, что воображение и реальность он воспринимает совершенно одинаково. И, проиграв в голове негативный сценарий, вы вполне по-настоящему взбудоражите всю свою нервную систему.

Почему это плохо?

Пока ваш ум блуждает, он тратит такой же объем эмоциональной энергии на проживание оторванных от реальности сценариев, какой вы могли бы использовать для борьбы с настоящими трудностями. Вот только когда вы справляетесь с чем-то из реальной жизни, вы получаете взамен энергию в виде результата. А в процессе блуждания ума не получаете вообще ничего. Иллюзорные проблемы = иллюзорный результат.

Наш ум в любом случае будет погружаться в иллюзорные ситуации или проигрывать прошлые, так уж мы устроены. Отчасти это позволяет нам развиваться и делать прогрессивные выводы — это не всегда плохо. Но все должно быть в меру. Огромное количество людей проводят в таком блуждании большую часть жизни, и в итоге на что-то реальное у них просто нет сил.

*Бесконечное самокопание часто путают с саморазвитием.*

Но наш мозг можно дисциплинировать.

Чем больше ум *понимает*, что происходит вокруг, и видит причинно-следственные связи между А, Б и В, тем меньше

## ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

ему нужно времени на блуждание. А значит, остается больше энергии на реальные действия и на результат. Какой? Социальный успех, деньги, комфортная жизнь, хорошие отношения и психическое здоровье. Ведь освобождается столько внутреннего ресурса!

Всем нам нужна система координат, которая поможет объяснить события, происходящие в самых разных сферах нашей жизни. Она поможет избавиться от вечного блуждания ума и позволит *жить здесь и сейчас*, а не в неудачах прошлого и неприятностях будущего.

Слова «здесь и сейчас» определяют направление нашего внимания. Если вся энергия находится в настоящем моменте, значит, мы можем реализовывать ее для перемен в настоящем. Если же мозг блуждает, то он попросту прожигает эту энергию в прошлом или будущем, тратя ее на беспричинную тревогу.

Мне удалось создать такую систему координат. Открыть неочевидные, но интуитивно понятные каждому алгоритмы взаимодействия личной энергии и окружающего нас мира.

Именно эту систему координат я назвал «Законы Вселенной».

Теперь пришло время познакомить вас с ней поближе. Я покажу вам, как законы реализуются в жизни каждого из нас, и дам полезные практики по проработке страхов, провоцирующих их нарушение.

Поехали!

## ГЛАВА 1

# ЗАКОН СВОБОДЫ ВОЛИ

## НАРУШЕНИЕ ЧУЖОЙ СВОБОДЫ ВОЛИ ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ ВАШЕЙ

**Н**а курс «Законы Вселенной» пришла Екатерина. Ее дочери было 16 лет — выпускной класс, пора выбирать будущую профессию и институт. Дочь мечтала стать архитектором, а мама хотела, чтобы она занялась медициной. Очень популярная семейная история, часто перерастающая в драму. Многие из нас выбрали специальность, которую навязали родители, а потом либо заваливали сессию одну за другой, либо никогда не работали по профессии.

*Постоянные прения между Катей и ее дочерью частенько переходили во взрывные конфликты, взаимопонимание в семье пропало.*

*На курсе моя ученица поняла, что желает устроить дочку в медицинский, потому что боится за ее будущее. «А вдруг она не сможет найти работу? А если не осилит сложные чертежи?»»*

*В какой-то момент дочка смирилась с выбором матери и уже готова была ей уступить. Но конфликты стали вспыхивать в другом. Начали портиться отношения с мужем, он принялся лишать свободы воли уже саму Катю: «Ты не так ставишь тарелки в посудомойку», «Почему на моей рубашке неровная складка?», «Зачем тебе еще один цветок на подоконник, если и так уже ставить некуда?»*

*Как только Катя избавилась от страха, который провоцировал ее нарушать свободу воли своего ребенка, ситуация изменилась к лучшему. Благодарная дочь начала готовиться к поступлению в архитектурный институт, а муж внезапно перестал критиковать, даже сам купил новый комнатный цветок. В семье наступила долгожданная гармония.*

Это одна из многочисленных ситуаций, которые происходят в жизни из-за нарушения закона свободы воли. И мотивы вроде бы благородные: «Я же хочу, как лучше». Если вам кажется, что кто-то в вас нуждается, но не знает об этом и ему непременно нужно «причинить добро», то вы на верном пути нарушения закона.

.....

Запомните, пока вас не попросили, пока не дали согласие на участие в чьей-то жизни, вы не имеете права в нее вмешиваться.

.....

Закон свободы воли — это энергия первой чакры. В теле она находится у основания позвоночника (там, где копчик)

## ЗАКОН СВОБОДЫ ВОЛИ

и отвечает за выживание и жизненную стабильность. И закон этот нарушают из мотива добродетели, порожденным личным страхом за выживание — свое или близкого человека. Так Катя из истории выше боялась за будущее дочери-архитектора: не освоит, не добьется достойной зарплаты, плохо устроится в жизни.



Рис. 3. Нарушение закона свободы воли

Запомните:

- каждый имеет право на свободу воли;
- каждый имеет право быть собой и поступать согласно своим ценностям;
- любой может быть верным своим принципам и оставаться самим собой;
- каждый сам отвечает за принятые решения в своей жизни.

.....

Если вы нарушаете чужую свободу воли, любой человек может нарушить вашу.

.....

Закон свободы воли можно назвать главным и базовым среди других законов Вселенной. В нем карма действует самым очевидным образом: «прилетает» вам бумерангом оттуда же, куда вы его забросили. Ну а нарушаем мы его, конечно, из страхов — тех, что мы унаследовали от предков. И это отражается на нашем поведении. Давайте поговорим об этом подробнее.

При подавлении воли все ресурсы мобилизуются на выживание. Человек буквально начинает бороться с окружающими за свое право на жизнь, хотя очевидных причин для этого нет; просто теперь он реагирует на мир как на источник бесконечной опасности. Везде видит риски и перестает замечать прекрасное.

Помните, как в период пандемии коронавируса люди в панике скупали туалетную бумагу и гречневую крупу? Это симптом подавленной воли — при первых признаках опасности такие люди теряют самообладание и совершают массу бессмысленных импульсивных поступков. Они и без того жили в бесконечном страхе, а тут еще «благоприятно» сложились обстоятельства, и панике есть, где развернуться.

При отсутствии свободы воли человек попадает в систему координат «выживает сильнейший». Каждый, кто не разделяет их идеи, — враг. Его нужно победить или сделать своим союзником, то есть обратить в свою веру. А вера человека, живущего на уровне закона свободы воли, — выживание.

Коллега на работе пересказывает вам все негативные новости, которые смог найти в интернете, — это подавление вашей воли. Если вы начнете с ним спорить, он с пеной у рта будет доказывать, что вы не правы. Если вы не согласитесь,

окажетесь врагом. Согласитесь — получите заряд отвратительного настроения на целый день.

Человек всегда ищет объективное обоснование своего страха вместо того, чтобы его побороть.

.....

Если мы не можем с чем-то справиться,  
то ищем причины отнести неудачи в категорию  
нормы.

.....

Проще говоря, смириться и объяснить. Вот мир, он плохой или хороший? Жизнь на самом деле опасная или нет? Стоит только почитать новости, и сразу как-то страшно жить, но выгляните в окно — там вроде бы все спокойно.

Что, если страх стал философией жизни, что, если бояться равно выжить? Бессознательные страхи чаще всего становятся фундаментом, на котором человек выстраивает свое существование. И тогда возникает иллюзия: избавление от страха подразумевает разрушение всей жизни.

Именно этим руководствуются люди, нарушающие закон свободы воли. Они не знают, что такое личные границы, и постоянно стремятся навязать свои страхи другим. Ведь это выглядит благородной миссией: предупрежден, значит вооружен. Страх не приемлет оценку объективности информации — чего сильнее боишься, в то и веришь.

Расплата за нарушение закона свободы воли всегда приходит от того, кто сильнее нас в этой так называемой энергетической цепочке. «Клюй ближнего».

.....  
Да, мир несправедлив. Но он закономерен.  
Если лишаешь кого-то воли,  
то потеряешь свою.  
.....

## СПОСОБЫ ПОДАВЛЕНИЯ СВОБОДЫ ВОЛИ

Нарушить чужую свободу воли можно не только непрошеным советом. Таких способов два: физический и интеллектуальный.

**Физический** — когда человек, испытывая личный страх, лишает кого-то возможности действовать или самостоятельно принимать решения. Например, родители принимают решения за детей. Или директор компании, опасаясь провала и неудачи, отказывается от инновационного проекта. Боится один человек, а действовать не дает другим — он физически препятствует чужой свободе воли.

**Интеллектуальный** — когда человек, основываясь на личном страхе, пытается убедить других в своей правоте. Это любители пересказывать негативные новости и искатели справедливости (на деле находящие лишь несправедливость). Такое нарушение воли направлено на убеждение собеседника в неправоте. При этом действовать он будет не до того момента, пока с ним наконец-то не согласятся, а до тех пор, пока оппонент не проживет все эмоции, что бурлят у него самого.

Сюда же можно отнести и привычку бесконечно осуждать. Когда человек нарушает законы свободы воли, ему начина-

ет казаться, что если он не осудит то, что ему не нравится, то ему придется лично с этим столкнуться. Но тут есть одно «но»: когда мы порицаем кого-то, Вселенная принимает это как вызов. Ругаем — значит, боимся, а чтобы не бояться, надо пережить. Помните, если вы что-то или кого-то осуждаете, Вселенная поможет вам от этого избавиться бесхитростным способом — принесет вам это на блюдечке. Получите, распишитесь. Если у вас внезапно возникли странные неприятные события в жизни, просто вспомните, не осуждали ли вы подобного?

## ЧТО НАМ ДАЕТ СОБЛЮДЕНИЕ ЗАКОНА СВОБОДЫ ВОЛИ

А теперь о приятном. Когда мы живем в согласии с законами Вселенной, она одаривает нас множеством подарков. Давайте посмотрим, что мы можем иметь, когда не подавляем свободу воли родных, близких или коллег.

## СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД

Человек, соблюдающий закон, всегда имеет твердую финансовую почву под ногами. Есть такая еврейская поговорка: «Счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает». Это как раз про тех, кто соблюдает закон свободы воли. Им всегда хватает денег, причем независимо от их уровня доходов. Возможно, вы сталкивались с такими людьми — они живут богато (и это не за счет десятков кредитов). Как-то им удается получать все, чего они хотят: и в отпуск съездить, и ма-

шину обновить, и ребенка в хорошую школу пристроить. Еще и на театр останется. Их жизнь выглядит успешной.

Одновременно с этим существуют люди (именно существуют, а не живут), которые имеют солидный доход, но постоянно *выживают*. Я их называю «нищими миллионерами». У них достаточно денег, чтобы жить в удовольствие, но они постоянно экономят на мелочах. Имея внушительные суммы на счетах, они покупают самые некачественные товары. У них всегда полные шкафы ширпотреба. Эти «нищие миллионеры» сознательно окружают себя дешевыми вещами, обосновывая это тем, что они просто экономные, и именно благодаря этому они богаты.

По моему опыту, у 99% таких людей есть проблемы с эмоциональной зависимостью от родителей, чаще всего от матери. Именно материнская любовь обеспечивает выживание ребенку (первая чакра, помните?). Если есть зависимость от мнения матери, значит, воля подавлена и нужно выживать. А если нужно выживать — экономь на всем, откладывай в «кубышку», и вообще, богатая жизнь — это глупо, ведь всегда что-то может случиться и срочно нужны будут деньги.

Кстати, именно эта категория людей всегда становится жертвой мошенников. Те давят на страх лишиться денег, схема всегда одинаковая: «Отдай нам, а то потеряешь». И человек в панике расстается с нажитым. Не устану повторять — мир несправедлив, но закономерен. Если деньги лишают вас свободы воли и держат в страхе, Вселенная быстро вас от них избавит — чтобы вы прожили эту ситуацию и перестали бояться.